

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 25.03.2024 bis 31.03.2024, 13. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<p>Vollkornspirellimix (Nudeln*)^{a, o} Tomatensoße^{a, o} geriebener Gouda⁶⁶ Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat^{g, 49} frisches Obst</p>							<p>Menü 1 ist vegetarisch</p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	498,9 kcal	15,4 g	4,7 g	72,6 g	mg	15,6 g	1,8 g							
Dienstag	<p>Kochklopse "Königsberger Art" mit Rindfleisch und Grünkern^{a, c, o, s} Kapernsoße^{a, g, o} Kartoffelpüree (Kartoffeln*)^g Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat^{g, 49}</p>							<p>Vegetarische Gemüseklöße Kapernsoße^{a, g, o} Kartoffelpüree (Kartoffeln*)^g Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat^{g, 49}</p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	342,5 kcal	7,8 g	2,3 g	48,3 g	mg	18,1 g	1,7 g	340,9 kcal	14 g	4,2 g	38,2 g	mg	14,5 g	1,5 g
Mittwoch	<p>Lasagne mit fleischloser Gemüsebolognese (Nudelplatten*)^{a, g, o, s, 66} Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat^{g, 49} frisches Obst</p>							<p>Menü 1 ist vegetarisch</p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	440,8 kcal	17,3 g	5,8 g	54,6 g	mg	15,3 g	1,6 g							
Donnerstag	<p>Seelachsfilet mit Gartenkräuter^d Dillsoße^{a, g, o} Brokkolireis (Reis*) Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat^{g, 49}</p>							<p>Kartoffelfrikadelle mit Hirtenkäse (Kartoffeln*)⁴⁹ Dillsoße^{a, g, o} Brokkolireis (Reis*) Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat^{g, 49}</p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	471,7 kcal	23,1 g	4 g	45 g	mg	20,5 g	1,6 g	667,9 kcal	45,1 g	5 g	61,4 g	mg	9,3 g	1,5 g
Freitag														
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz



Die Rübe zeigt dir, welches Lebensmittel aus deiner Nähe stammt. Zum Beispiel von einem Bio-Bauernhof in Brandenburg. Das ist gut für den Bauern, den Boden, das Klima und für dich. Finde mehr über die Rübe und das Projekt des Verbandes der Deutschen Schul- und Kitacaterer e.V. unter www.wo-kommt-dein-essen-her.de heraus.



* : Bio/Ökologischer Anbau
 : Regionale Bio-Lebensmittel

DE-ÖKO-070