

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 01.04.2024 bis 07.04.2024, 14. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag														
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
Dienstag	<p>"Kotopoulo psito" Hähnchen aus dem Ofen mit Kartoffeln und Bohnen (Kartoffeln*)^{a, o} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat^{g, 49}</p>							<p>Gemüse aus dem Ofen auf Backkartoffeln (Zucchini*, Möhre*, Kartoffeln*)^{a, o, 49} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat^{g, 49}</p>						
	427,7 kcal	20,6 g	5,2 g	34,8 g	mg	24,5 g	1,4 g	279,4 kcal	9,9 g	2 g	37,8 g	mg	8,2 g	1,5 g
Mittwoch	<p>gekochtes Ei^c helle Senfsoße^{a, g, i, o} Kartoffelpüree (Kartoffeln*)^g Rohkost aus der Salatbar mit Rote Betesalat^{d, g, 49}</p>							<p>Menü 1 ist vegetarisch</p>						
	324,2 kcal	12,4 g	2,9 g	38,1 g	mg	13,8 g	1,4 g							
Donnerstag	<p>Fischstäbchen in Vollkornpanade^{a, d, o} Petersiliensoße^{a, g, o} Langkornreis mit Erbsen (Reis*) Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat^{g, 49}</p>							<p>Vegane "Fischstäbchen" vom Feld Petersiliensoße^{a, g, o} Langkornreis mit Erbsen (Reis*) Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat^{g, 49}</p>						
	455,6 kcal	16 g	2 g	57,8 g	mg	19 g	1,9 g	481,7 kcal	22,2 g	2,9 g	52,9 g	mg	16,8 g	1,9 g
Freitag	<p>Gemüse-Reissuppe mit Rindfleisch halbes Roggenbrötchen Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika^{g, 49} Milchreis mit Zucker und Zimt und Apfelmus</p>							<p>Gemüse-Reissuppe mit Lupinen vegetarisch^m halbes Roggenbrötchen Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika^{g, 49} Milchreis mit Zucker und Zimt und Apfelmus</p>						
	371,2 kcal	8,1 g	2,1 g	61,9 g	mg	11,4 g	2,2 g	372,8 kcal	8,2 g	2 g	62,1 g	mg	10,8 g	2,3 g



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