

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 22.04.2024 bis 28.04.2024, 17. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<p><i>Spätzle mit Brokkoli (Spätzle*)^a</i> <i>dunkle Rahmsoße</i> <i>geriebener Gouda⁶⁶</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat^{g, 49}</i></p>							<p><i>Menü 1 ist vegetarisch</i></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	279,1 kcal	17,4 g	4,9 g	18,8 g	mg	11,2 g	1,5 g							
Dienstag	<p><i>"Irland" Cottage Pie, Hackfleisch- Kartoffelauflauf (Kartoffeln*)^{a, g, o, 66}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat^{g, 49}</i></p>							<p><i>"Irland" Vegetarisches Cottage Pie, Kichererbsen- Gemüse- Kartoffelauflauf (Kartoffeln*)^{a, g, o, 66}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat^{g, 49}</i></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	342,6 kcal	14,9 g	5,5 g	32,5 g	mg	18,5 g	1,4 g	320,4 kcal	11,7 g	4,5 g	38,7 g	mg	13,7 g	1,4 g
Mittwoch	<p><i>Vegetarischer Getreidebratling mit Grünkern^{a, m, s}</i> <i>Paprikasoße^{a, o}</i> <i>Vollkornspirellimix (Nudeln*)^{a, o}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Rote Betesalat^{d, g, 49}</i> <i>frisches Obst</i></p>							<p><i>Menü 1 ist vegetarisch</i></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	628,2 kcal	22,5 g	2 g	85,9 g	mg	16,5 g	2,2 g							
Donnerstag	<p><i>Fischwürfel mit Brokkoli in Senf-Paprikasoße^{a, g, o}</i> <i>Langkornreis (Reis*)</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat^{g, 49}</i></p>							<p><i>Brokkoli und geräucherter Tofu in Senf-Paprika-Lauchsoße^{a, f, g, o}</i> <i>Langkornreis (Reis*)</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat^{g, 49}</i></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	407,3 kcal	19,4 g	2,3 g	45,3 g	mg	12,1 g	1,4 g	466,1 kcal	23,8 g	2,6 g	45,4 g	mg	16,8 g	1,4 g
Freitag	<p><i>Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse und gebratenen Geflügelfleischwienerscheiben^{46, 51}</i> <i>halbes Roggenbrötchen^{a, o, p}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika^{g, 49}</i> <i>Vanillepudding^g</i></p>							<p><i>Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse und gebratenen veggio Bratwurstscheiben^f</i> <i>halbes Roggenbrötchen^{a, o, p}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika^{g, 49}</i> <i>Vanillepudding^g</i></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	261,6 kcal	9,3 g	1,9 g	34,8 g	mg	8,9 g	2,2 g	254,5 kcal	7,5 g	1,5 g	39,1 g	mg	10,7 g	2,2 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