

## Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 06.05.2024 bis 12.05.2024, 19. Kalenderwoche

### Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<p><i>gebackene Ofenkartoffeln (Kartoffeln*)</i>  <i>Tzatziki <sup>9</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat</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
	403,7 kcal	13,7 g	4,2 g	56,3 g	mg	10,1 g	1,4 g							
Dienstag	<p><i>"Pastitsio" griechischer Nudelauflauf mit Hackfleisch und Bechamelcreme (Nudeln*) <sup>a, c, g, o, 49, 66</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat <sup>9, 49</sup></i></p>							<p><i>"Pastitsio" vegetarisch, griechischer Nudelauflauf mit Bulgur und Bechamelcreme (Nudeln*) <sup>a, c, g, o, 66</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat <sup>9, 49</sup></i></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	389,3 kcal	18,6 g	7,2 g	33,9 g	mg	20,4 g	1,6 g	422,3 kcal	17,1 g	5,7 g	47,9 g	mg	16,8 g	1,6 g
Mittwoch	<p><i>Kohlraabistreifen in heller Frischkäsesoße <sup>a, g, o</sup></i>  <i>Brokkolireis (Reis*)</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat <sup>9, 49</sup></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
	449,1 kcal	20,8 g	7,5 g	53,4 g	mg	11,5 g	1,2 g							
Donnerstag														
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
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](http://www.wo-kommt-dein-essen-her.de) heraus.



\* : Bio/Ökologischer Anbau  
 : Regionale Bio-Lebensmittel

DE-ÖKO-070