

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 18.03.2024 bis 24.03.2024, 12. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<p><i>fleischlose Gemüse - Bolognese</i> ^{a, o, s, 49} <i>Vollkornspirellimix (Nudeln*)</i> ^{a, o} <i>geriebener Gouda</i> ⁶⁶ <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat</i> ^{g, 49}</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
	447,5 kcal	15,6 g	4,6 g	59,3 g	mg	15,2 g	1,4 g							
Dienstag	<p><i>Gebratene Putenfleischstreifen in dunkler Rahmsoße</i> ^{a, o} <i>Spätzle mit Brokkoli (Spätzle*)</i> ^a <i>Rohkost aus der Salatbar und Äpfel</i> ^{g, 49}</p>							<p><i>gebratenes Gemüse in Rahmsoße</i> ^{a, o} <i>Spätzle mit Brokkoli (Spätzle*)</i> ^a <i>Rohkost aus der Salatbar und Äpfel</i> ^{g, 49}</p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	304,9 kcal	14 g	1,6 g	25,8 g	mg	18,2 g	1,7 g	279 kcal	15,6 g	1,7 g	27,3 g	mg	6,8 g	2,1 g
Mittwoch	<p><i>Kartoffel-Gemüseauflauf (Kartoffeln*)</i> ^{a, c, g, o, 66} <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat</i> ^{g, 49} <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
	315,6 kcal	18,3 g	6 g	24,9 g	mg	12,2 g	1,6 g							
Donnerstag	<p><i>Gebratenes Pangasiusfischfilet</i> ^d <i>Petersiliensoße</i> ^{a, g, o} <i>Langkornreis mit Erbsen (Reis*)</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat</i> ^{g, 49}</p>							<p><i>Hirse- Karottenbratling</i> <i>Petersiliensoße</i> ^{a, g, o} <i>Langkornreis mit Erbsen (Reis*)</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat</i> ^{g, 49}</p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	591,4 kcal	35,2 g	6,5 g	46,1 g	mg	22,2 g	1,5 g	501,1 kcal	21 g	2,2 g	66,4 g	mg	10,1 g	1,5 g
Freitag	<p><i>Griechische Bohnensuppe</i> ^{i, 49} <i>halbes Roggenbrötchen</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika</i> ^{g, 49} <i>Schokopudding</i> ^g</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
	277,6 kcal	4,9 g	1,3 g	44,7 g	mg	12,7 g	1,6 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