

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 08.04.2024 bis 14.04.2024, 15. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<p><i>gebackene Ofenkartoffeln (Kartoffeln*)</i> <i>"Ratatouille" geschmorters Gemüse in Tomatensoße ⁴⁹</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika ^{9, 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
	295,9 kcal	7,9 g	888,4 mg	49,3 g	mg	5,8 g	1,1 g							
Dienstag	<p><i>Geschmorter Weißkohl in Bratensoße mit Rinderhackfleisch</i> <i>Kartoffeln*</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{9, 49}</i> <i>frisches Obst</i></p>							<p><i>Geschmorter Weißkohl in Bratensoße mit Bulgur ^{a, o}</i> <i>Kartoffeln*</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{9, 49}</i> <i>frisches Obst</i></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	308,2 kcal	5,2 g	1,1 g	51,2 g	mg	12,3 g	1,1 g	309 kcal	4,4 g	698,2 mg	58,1 g	mg	6,9 g	1,1 g
Mittwoch	<p><i>Champignonragout ^{a, o}</i> <i>Möhren-Spätzle (Spätzle*) ^a</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat ^{9, 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
	229,6 kcal	12,5 g	2,8 g	21,1 g	mg	7,3 g	1,4 g							
Donnerstag	<p><i>Fruchtiges Fischcurry mit buntem Gemüse ^d</i> <i>Kokosreis (Reis*)</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{9, 49}</i></p>							<p><i>Fruchtiges Blumenkohlcurry mit buntem Gemüse ⁹</i> <i>Kokosreis (Reis*)</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{9, 49}</i></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	517 kcal	29,2 g	13,9 g	49,2 g	mg	13,2 g	1,2 g	551,5 kcal	33 g	11,3 g	51,9 g	mg	10,4 g	1,2 g
Freitag	<p><i>Möhreneintopf mit Kartoffelwürfel und Wiener (Kartoffeln*) ^{46, 51}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika ^{9, 49}</i> <i>Kaiserschmarren mit Puderzucker ^{a, c, g, o}</i> <i>Apfelmus</i></p>							<p><i>Möhreneintopf mit Kartoffelwürfel und veggi Wiener (Kartoffeln*) ^f</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika ^{9, 49}</i> <i>Kaiserschmarren mit Puderzucker ^{a, c, g, o}</i> <i>Apfelmus</i></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	305,9 kcal	12,6 g	2,7 g	40,8 g	mg	10,5 g	1,8 g	296,5 kcal	10,2 g	2,2 g	46,5 g	mg	12,9 g	1,7 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, den 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