

## Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 15.04.2024 bis 21.04.2024, 16. Kalenderwoche

### Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<b>"Ofentortilla" Kartoffelauflauf mit Gemüse und Hirtenkäse</b> (Kartoffeln*) <sup>c, g, 49</sup> Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat frisches Obst							<b>Menü 1 ist vegetarisch</b>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	259,2 kcal	17 g	5,7 g	16,6 g	mg	10,4 g	1 g							
Dienstag	<b>Fischnuggets paniert</b> <sup>a, d, j, o</sup> <b>Dillsoße mit Gemüse</b> <sup>a, g, o</sup> <b>Kartoffelpüree (Kartoffeln*)</b> <sup>g</sup> Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat <sup>g, 49</sup>							<b>Vegetarische Nuggets</b> <b>Dillsoße mit Gemüse</b> <sup>a, g, o</sup> <b>Kartoffelpüree (Kartoffeln*)</b> <sup>g</sup> Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat <sup>g, 49</sup>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	444,4 kcal	18,6 g	2,4 g	50,8 g	mg	16,9 g	1,5 g	561,4 kcal	38,3 g	6,1 g	39 g	mg	15,1 g	1,5 g
Mittwoch	<b>Penne Rigate (Nudeln*)</b> <b>Champignons in Schnittlauchsoße</b> <sup>a, g, o</sup> <b>geriebener Gouda</b> <sup>66</sup> Rohkost aus der Salatbar mit Weißkrautsalat <sup>g, 49</sup> frisches Obst							<b>Menü 1 ist vegetarisch</b>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	489,6 kcal	16,8 g	5,7 g	64,5 g	mg	18,6 g	1,7 g							
Donnerstag	<b>Hühnerfrikassee mit buntem Gemüse</b> <sup>a, g, o</sup> <b>Langkornreis (Reis*)</b> Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat <sup>g, 49</sup> frisches Obst							<b>Gemüsefrikassee mit Lupinen</b> <sup>a, g, m, o</sup> <b>Langkornreis (Reis*)</b> Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat <sup>g, 49</sup> frisches Obst						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	408,6 kcal	12,2 g	1,5 g	57,2 g	mg	16 g	1,1 g	400,7 kcal	12,7 g	1,5 g	57,7 g	mg	11,3 g	1,5 g
Freitag	<b>Chili con carne, geschmortes Hackfleisch mit roten Bohnen</b> <b>"Chiliart"</b> <sup>i</sup> <b>halbes Roggenbrötchen</b> Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika <sup>g, 49</sup> Fruchtojoghurt Erdbeere <sup>g</sup>							<b>Chili sin carne, mit roten Bohnen "Chiliart"</b> <sup>a, i, o</sup> <b>halbes Roggenbrötchen</b> Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika <sup>g, 49</sup> Fruchtojoghurt Erdbeere <sup>g</sup>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	371,8 kcal	9,3 g	2,9 g	51,4 g	mg	19,4 g	1,9 g	372,7 kcal	6,7 g	2,4 g	60,9 g	mg	15,3 g	1,9 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](http://www.wo-kommt-dein-essen-her.de) heraus.



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

DE-ÖKO-070