

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 13.05.2024 bis 19.05.2024, 20. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<p><i>China Nudelpfanne mit Tofu und Gemüsestreifen aus Möhren, Brokkoli, Paprika und Porree ^{2, a, f, o}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{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
	302,6 kcal	8,1 g	1 g	44 g	mg	14,2 g	781,5 mg							
Dienstag	<p><i>Gebratene Putenfleischstreifen in dunkler Rahmsoße ^{a, o}</i> <i>Spätzle mit Brokkoli (Spätzle*) ^a</i> <i>Rohkost aus der Salatbar und Äpfel ^{g, 49}</i></p>							<p><i>gebratenes Gemüse in Rahmsoße ^{a, o}</i> <i>Spätzle mit Brokkoli (Spätzle*) ^a</i> <i>Rohkost aus der Salatbar und Äpfel ^{g, 49}</i></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														
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
Donnerstag	<p><i>Gebratenes Pangasiusfischfilet ^d</i> <i>Petersiliensoße ^{a, g, o}</i> <i>Langkornreis mit Erbsen (Reis*)</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}</i></p>							<p><i>Hirse- Karottenbratling</i> <i>Petersiliensoße ^{a, g, o}</i> <i>Langkornreis mit Erbsen (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
	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, 49}</i> <i>halbes Roggenbrötchen ^{a, o, p}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika ^{g, 49}</i> <i>Schokopudding ^g</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
	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