

## Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 10.06.2024 bis 16.06.2024, 24. Kalenderwoche

### Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<p><i>Möhreneintopf mit Kartoffelwürfel und Petersilie</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika</i> <sup>g, 49</sup>  <i>Kaiserschmarren mit Puderzucker</i> <sup>a, c, g, o</sup>  <i>Apfelmus</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
	249,9 kcal	7,6 g	1,9 g	40,7 g	mg	7,7 g	1,4 g							
Dienstag	<p><i>Geschmorter Weißkohl in Bratensoße mit Rinderhackfleisch</i>  <i>Kartoffeln*</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat</i> <sup>g, 49</sup>  <i>frisches Obst</i></p>							<p><i>Geschmorter Weißkohl in Bratensoße mit Bulgur</i> <sup>a, o</sup>  <i>Kartoffeln*</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat</i> <sup>g, 49</sup>  <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>Spätzle mit Blattspinat</i> <sup>a</sup>  <i>helle Schnittlauchsoße</i> <sup>g</sup>  <i>geriebener Gouda</i> <sup>66</sup>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat</i> <sup>g, 49</sup></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
	349,7 kcal	20,3 g	9,6 g	26,8 g	mg	14,3 g	1,8 g							
Donnerstag	<p><i>Fruchtiges Fischcurry mit buntem Gemüse</i> <sup>d</sup>  <i>Kokosreis (Reis*)</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat</i> <sup>g, 49</sup></p>							<p><i>Fruchtiges Blumenkohlcurry mit buntem Gemüse</i> <sup>g</sup>  <i>Kokosreis (Reis*)</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat</i> <sup>g, 49</sup></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	461,8 kcal	22,8 g	7,6 g	49,7 g	mg	13,6 g	1,2 g	491,9 kcal	26,2 g	4,8 g	52,1 g	mg	10,7 g	1,2 g
Freitag	<p><i>gebackene Ofenkartoffeln (Kartoffeln*)</i>  <i>"Ratatouille" geschmorters Gemüse in Tomatensoße</i> <sup>49</sup>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika</i> <sup>g, 49</sup>  <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
	289,4 kcal	7,9 g	812,1 mg	47,2 g	mg	5,8 g	1,1 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