

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 02.12.2024 bis 08.12.2024, 49. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

| | Menü 1 | | | | | | | Menü 2 Vegetarisch | | | | | | |
|------------|--|--------|-----------------------|---------------|--------|--------|-------|---|--------|-----------------------|---------------|--------|--------|-------|
| Montag | <p><i>Chili sin carne, mit roten Bohnen "Chiliart" ^{a, i, o}</i> <i>halbes Roggenbrötchen ^{a, o, p}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika ^{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 |
| | 298,9 kcal | 4 g | 526,9 mg | 51,7 g | mg | 12 g | 1,8 g | | | | | | | |
| Dienstag | <p><i>Hühnerfrikassee mit buntem Gemüse ^{a, g, o}</i> <i>Langkornreis (Reis*)</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}</i></p> | | | | | | | <p><i>Gemüsefrikassee mit Lupinen ^{a, g, m, o}</i> <i>Langkornreis (Reis*)</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}</i></p> | | | | | | |
| | Energie | Fett | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiß | Salz | Energie | Fett | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiß | Salz |
| | 350,1 kcal | 12,1 g | 1,4 g | 44,2 g | mg | 15,2 g | 1,1 g | 342,2 kcal | 12,6 g | 1,5 g | 44,7 g | mg | 10,5 g | 1,5 g |
| Mittwoch | <p><i>"Ofentortilla" Kartoffelaufbau mit Gemüse und Hirtenkäse (Kartoffeln*) ^{c, g, 49}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat</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 |
| | 252 kcal | 17 g | 5,6 g | 14,2 g | mg | 10,4 g | 1 g | | | | | | | |
| Donnerstag | <p><i>Fischnuggets paniert ^{a, d, j, o}</i> <i>Dillsoße mit Gemüse ^{a, g, o}</i> <i>Kartoffelpüree (Kartoffeln*) ^g</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}</i></p> | | | | | | | <p><i>Vegetarische Nuggets</i> <i>Dillsoße mit Gemüse ^{a, g, o}</i> <i>Kartoffelpüree (Kartoffeln*) ^g</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 |
| | 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 |
| Freitag | <p><i>Penne Rigate (Nudeln*)</i> <i>Vegetarische Gemüsebolognese mit Möhren, Sellerie und Grünkern ^{a, o, s, 49}</i> <i>geriebener Gouda ⁶⁶</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Weißkrautsalat ^{g, 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 |
| | 508,3 kcal | 17,7 g | 5,5 g | 67,4 g | mg | 18 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 heraus.



* : Bio/Ökologischer Anbau
 : Regionale Bio-Lebensmittel

DE-ÖKO-070