

## Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 27.05.2024 bis 02.06.2024, 22. Kalenderwoche

### Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<p><b>Vollkornspirellimix (Nudeln*)<sup>a, o</sup></b>  <b>Tomatensoße<sup>a, o</sup></b>  <b>geriebener Gouda<sup>66</sup></b>  <b>Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat<sup>g, 49</sup></b>  <b>frisches Obst</b></p>							<p><b>Menü 1 ist vegetarisch</b></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	491,7 kcal	15,4 g	4,6 g	70,2 g	mg	15,7 g	1,8 g							
Dienstag	<p><b>Kochklopse "Königsberger Art" mit Rindfleisch und Grünkern<sup>a, c, o, s</sup></b>  <b>Kapernsoße<sup>a, g, o</sup></b>  <b>Kartoffelpüree (Kartoffeln*)<sup>g</sup></b>  <b>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat<sup>g, 49</sup></b></p>							<p><b>Vegetarische Gemüseklöße</b>  <b>Kapernsoße<sup>a, g, o</sup></b>  <b>Kartoffelpüree (Kartoffeln*)<sup>g</sup></b>  <b>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat<sup>g, 49</sup></b></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	342,5 kcal	7,8 g	2,3 g	48,3 g	mg	18,1 g	1,7 g	340,9 kcal	14 g	4,2 g	38,2 g	mg	14,5 g	1,5 g
Mittwoch	<p><b>Lunchpakete</b></p>													
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	440,8 kcal	17,3 g	5,8 g	54,6 g	mg	15,3 g	1,6 g							
Donnerstag	<p><b>Seelachsfilet mit Gartenkräuter<sup>d</sup></b>  <b>Dillsoße<sup>a, g, o</sup></b>  <b>Brokkolireis (Reis*)</b>  <b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat<sup>g, 49</sup></b></p>							<p><b>Kartoffelfrikadelle mit Hirtenkäse (Kartoffeln*)<sup>49</sup></b>  <b>Dillsoße<sup>a, g, o</sup></b>  <b>Brokkolireis (Reis*)</b>  <b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat<sup>g, 49</sup></b></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	471,7 kcal	23,1 g	4 g	45 g	mg	20,5 g	1,6 g	667,9 kcal	45,1 g	5 g	61,4 g	mg	9,3 g	1,5 g
Freitag	<p><b>Linsensuppe mit Wurzelgemüse und Vegetarischer Wienscheiben<sup>c</sup></b>  <b>halbes Roggenbrötchen<sup>a, o, p</sup></b>  <b>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika<sup>g, 49</sup></b>  <b>Fruchtquark Sauerkirsch</b></p>							<p><b>Menü 1 ist vegetarisch</b></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	376,8 kcal	11,9 g	3,6 g	41,4 g	mg	17,8 g	2,4 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