

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 03.06.2024 bis 09.06.2024, 23. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<p><i>gekochtes Ei^c</i> <i>helle Senfsoße^{a, g, i, o}</i> <i>Kartoffelpüree (Kartoffeln*)^g</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Rote Betesalat^{d, 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
	323,6 kcal	12,4 g	2,9 g	37,9 g	mg	13,8 g	1,4 g							
Dienstag	<p><i>"Kotopoulo psito" Hähnchen aus dem Ofen mit Kartoffeln und Bohnen (Kartoffeln*)^{a, o}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat^{g, 49}</i></p>							<p><i>Gemüse aus dem Ofen auf Backkartoffeln (Zucchini*, Möhre*, Kartoffeln*)^{a, o, 49}</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
	444,8 kcal	21,7 g	5,6 g	34,9 g	mg	26,3 g	1,4 g	279,4 kcal	9,9 g	2 g	37,8 g	mg	8,2 g	1,5 g
Mittwoch	<p><i>Vollkornspirellimix mit Brokkoli (Nudeln*)^{a, o}</i> <i>Frischkäsesoße^{a, g, o}</i> <i>geriebener Gouda⁶⁶</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
	533,3 kcal	25,2 g	11,2 g	55,3 g	mg	19,4 g	1,7 g							
Donnerstag	<p><i>Fischstäbchen in Vollkornpanade^{a, d, o}</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>Vegane "Fischstäbchen" vom Feld</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
	455,6 kcal	16 g	2 g	57,8 g	mg	19 g	1,9 g	481,7 kcal	22,2 g	2,9 g	52,9 g	mg	16,8 g	1,9 g
Freitag	<p><i>Gemüse-Reissuppe mit Lupinen vegetarisch^m</i> <i>halbes Roggenbrötchen^{a, o, p}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika^{g, 49}</i> <i>Milchreis mit Zucker und Zimt und 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
	372,8 kcal	8,2 g	2 g	62,1 g	mg	10,8 g	2,3 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