

## Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 17.06.2024 bis 23.06.2024, 25. Kalenderwoche

### Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<p><i>Chili sin carne, mit roten Bohnen "Chiliart" <sup>a, i, o</sup></i>  <i>halbes Roggenbrötchen <sup>a, o, p</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika <sup>g, 49</sup></i>  <i>Fruchtjoghurt Erdbeere <sup>g</sup></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
	372,7 kcal	6,7 g	2,4 g	60,9 g	mg	15,3 g	1,9 g							
Dienstag	<p><i>Fischnuggets paniert <sup>a, d, j, o</sup></i>  <i>Dillsoße mit Gemüse <sup>a, g, o</sup></i>  <i>Kartoffelpüree (Kartoffeln*) <sup>g</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat <sup>g, 49</sup></i></p>							<p><i>Vegetarische Nuggets</i>  <i>Dillsoße mit Gemüse <sup>a, g, o</sup></i>  <i>Kartoffelpüree (Kartoffeln*) <sup>g</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat <sup>g, 49</sup></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
Mittwoch	<p><i>Penne Rigate (Nudeln*)</i>  <i>Vegetarische Gemüsebolognese mit Möhren, Sellerie und Grünkern <sup>a, o, s, 49</sup></i>  <i>geriebener Gouda <sup>66</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Weißkrautsalat <sup>g, 49</sup></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							
Donnerstag	<p><i>Hühnerfrikassee mit buntem Gemüse <sup>a, g, o</sup></i>  <i>Langkornreis (Reis*)</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat <sup>g, 49</sup></i></p>							<p><i>Gemüsefrikassee mit Lupinen <sup>a, g, m, o</sup></i>  <i>Langkornreis (Reis*)</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat <sup>g, 49</sup></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
Freitag	<p><i>"Ofentortilla" Kartoffelauflauf mit Gemüse und Hirtenkäse (Kartoffeln*) <sup>c, g, 49</sup></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							



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