

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 15.07.2024 bis 21.07.2024, 29. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<p><i>Brühnudeln Vegetarisch (Nudeln*)^{a, m, o}</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 Apfelsmus</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
	411,6 kcal	6,7 g	2 g	71,4 g	mg	13,8 g	1,9 g							
Dienstag	<p><i>"Pastitsio" griechischer Nudelauflauf mit Hackfleisch und Bechamelcreme (Nudeln*)^{a, c, g, o, 49, 66}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat^{g, 49}</i></p>							<p><i>"Pastitsio" vegetarisch, griechischer Nudelauflauf mit Bulgur und Bechamelcreme (Nudeln*)^{a, c, g, o, 66}</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
	389,3 kcal	18,6 g	7,2 g	33,9 g	mg	20,4 g	1,6 g	422,3 kcal	17,1 g	5,7 g	47,9 g	mg	16,8 g	1,6 g
Mittwoch	<p><i>Kohlraabstreifen in heller Frischkäsesoße^{a, g, o}</i> <i>Brokkolireis (Reis*)</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat^{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
	444,6 kcal	20,8 g	7,4 g	51,9 g	mg	11,6 g	1,2 g							
Donnerstag	<p><i>Gebratenes Pangasiusfischfilet^d</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>Hirse- Karottenbratling</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
	591,4 kcal	35,2 g	6,5 g	46,1 g	mg	22,2 g	1,5 g	501,1 kcal	21 g	2,2 g	66,4 g	mg	10,1 g	1,5 g
Freitag	<p><i>Kartoffel-Gemüseauflauf (Kartoffeln*)^{a, c, g, o, 66}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat^{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
	315,6 kcal	18,3 g	6 g	24,9 g	mg	12,2 g	1,6 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