

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 02.09.2024 bis 08.09.2024, 36. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<p>Geflügelbratwurst ^{g, i, 51}</p> <p>Baquette Brötchen ^{a, o}</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika ^{g, 49}</p> <p>frisches Obst</p>							<p>Vegetarische Bratwurst ^f</p> <p>Baquette Brötchen ^{a, o}</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika ^{g, 49}</p> <p>frisches Obst</p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	544,6 kcal	32 g	9,5 g	41,9 g	mg	21,1 g	3,4 g	2550,9 kcal	133 g	16,4 g	330,9 g	mg	266,1 g	20,2 g
Dienstag	<p>Rindfleischbulette (Rind*) ^{a, c, o}</p> <p>vegetarische dunkle Rahmbratensoße ^{a, o}</p> <p>Möhrengemüse (Möhren*)</p> <p>Kartoffeln*</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat ^{g, 49}</p>							<p>Kartoffelfrikadelle mit Hirtenkäse ^{c, 49}</p> <p>vegetarische dunkle Rahmbratensoße ^{a, o}</p> <p>Möhrengemüse (Möhren*)</p> <p>Kartoffeln*</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat ^{g, 49}</p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	422 kcal	18,8 g	5 g	43,8 g	mg	17,7 g	2,6 g	985,2 kcal	75,7 g	9,3 g	62 g	mg	14 g	3,1 g
Mittwoch	<p>China Nudelpfanne mit Tofu und Gemüsestreifen aus Möhren, Brokkoli, Paprika und Porree ^{2, a, f, o}</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}</p>							<p>Menü 1 ist vegetarisch</p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	275,5 kcal	6,5 g	845,1 mg	43,9 g	mg	11,1 g	779,1 mg							
Donnerstag	<p>Spinatlasagne mit Lachs und Wurzelgemüse, überbacken mit Käse (Nudelplatten*) ^{a, d, g, o, 49, 66}</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}</p>							<p>Spinatlasagne vegetarisch, mit Wurzelgemüse, überbacken mit Käse (Nudelplatten*) ^{a, g, o, s, 49, 66}</p> <p>Rohkost aus der Salatbar ^{g, 49}</p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	404,5 kcal	18,6 g	5,8 g	40 g	mg	18,2 g	1,5 g	422,7 kcal	18,4 g	5,8 g	47,2 g	mg	15,8 g	1,5 g
Freitag	<p>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Balkangemüse (Möhren, Brechbohnen, Erbsen, roten Paprikastreifen und Zuckermais)</p> <p>^{a, c, o}</p> <p>Tomatensoße ⁴⁹</p> <p>geriebener Gouda ⁶⁶</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika ^{g, 49}</p> <p>frisches Obst</p>							<p>Menü 1 ist vegetarisch</p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	648,8 kcal	17,8 g	8,1 g	106,2 g	mg	14,8 g	4,5 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