

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 25.11.2024 bis 01.12.2024, 48. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<p><i>Möhreneintopf mit Kartoffelwürfel und Petersilie</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika</i> ^{g, 49} <i>Kaiserschmarren mit Puderzucker</i> ^{a, c, g, o} <i>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
	258,3 kcal	7,8 g	1,9 g	45 g	mg	8,1 g	1,4 g							
Dienstag	<p><i>Geschmorter Weißkohl in Bratensoße mit Rinderhackfleisch</i> <i>Kartoffeln*</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat</i> ^{g, 49} <i>frisches Obst</i></p>							<p><i>Geschmorter Weißkohl in Bratensoße mit Bulgur</i> ^{a, o} <i>Kartoffeln*</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat</i> ^{g, 49} <i>frisches Obst</i></p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	308,2 kcal	5,2 g	1,1 g	51,2 g	mg	12,3 g	1,1 g	309 kcal	4,4 g	698,2 mg	58,1 g	mg	6,9 g	1,1 g
Mittwoch	<p><i>Spätzle mit Blattspinat</i> ^a <i>helle Schnittlauchsoße</i> ^g <i>geriebener Gouda</i> ⁶⁶ <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat</i> ^{g, 49}</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
	349,7 kcal	20,3 g	9,6 g	26,8 g	mg	14,3 g	1,8 g							
Donnerstag	<p><i>Fruchtiges Fischcurry mit buntem Gemüse</i> ^d <i>Kokosreis (Reis*)</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat</i> ^{g, 49}</p>							<p><i>Fruchtiges Blumenkohlcurry mit buntem Gemüse</i> ^g <i>Kokosreis (Reis*)</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat</i> ^{g, 49}</p>						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	461,8 kcal	22,8 g	7,6 g	49,7 g	mg	13,6 g	1,2 g	491,9 kcal	26,2 g	4,8 g	52,1 g	mg	10,7 g	1,2 g
Freitag	<p><i>gekochtes Ei</i> ^c <i>helle Senfsoße</i> ^{a, g, i, o} <i>Kartoffelpüree (Kartoffeln*)</i> ^g <i>Rohkost aus der Salatbar mit Rote Betesalat</i> ^{d, g, 49}</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							



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