

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 09.12.2024 bis 15.12.2024, 50. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (Möhre, Sellerie, Porree, Zwiebeln) halbes Roggenbrötchen ^{a, o, p} Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika ^{g, 49} Vanillepudding ^g							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	270,7 kcal	5,6 g	1,3 g	45,6 g	mg	8,1 g	1,9 g							
Dienstag	"Irland" Cottage Pie, Hackfleisch- Kartoffelauflauf (Kartoffeln*) ^{a, g, o, 66} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}							"Irland" Vegetarisches Cottage Pie, Kichererbsen- Gemüse- Kartoffelauflauf (Kartoffeln*) ^{a, g, o, 66} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	342,6 kcal	14,9 g	5,5 g	32,5 g	mg	18,5 g	1,4 g	320,4 kcal	11,7 g	4,5 g	38,7 g	mg	13,7 g	1,4 g
Mittwoch	Bratling aus Kartoffel, Möhre, Gouda und Grünkern ^{c, 66} Paprikasoße ^{a, o} Vollkornspirellimix (Nudeln*) ^{a, o} Rohkost aus der Salatbar mit Rote Betesalat ^{d, g, 49} frisches Obst							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	720,7 kcal	35,7 g	4,9 g	88,1 g	mg	17,7 g	2,4 g							
Donnerstag	Fischwürfel mit Brokkoli in Senf-Paprikasoße ^{a, g, o} Langkornreis (Reis*) Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}							Brokkoli und geräucherter Tofu in Senf-Paprika-Lauchsoße ^{a, f, g, o} Langkornreis (Reis*) Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	407,3 kcal	19,4 g	2,3 g	45,3 g	mg	12,1 g	1,4 g	466,1 kcal	23,8 g	2,6 g	45,4 g	mg	16,8 g	1,4 g
Freitag	Spätzle mit Brokkoli (Spätzle*) ^a dunkle Rahmsoße geriebener Gouda ⁶⁶ Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat ^{g, 49}							Menü 1 ist vegetarisch						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	279,1 kcal	17,4 g	4,9 g	18,8 g	mg	11,2 g	1,5 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