

## 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	<p><i>Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (Möhre, Sellerie, Porree, Zwiebeln)</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>Vanillepudding <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
	270,7 kcal	5,6 g	1,3 g	45,6 g	mg	8,1 g	1,9 g							
Dienstag	<p><i>"Irland" Cottage Pie, Hackfleisch- Kartoffelauflauf (Kartoffeln*) <sup>a, g, o, 66</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat <sup>g, 49</sup></i></p>							<p><i>"Irland" Vegetarisches Cottage Pie, Kichererbsen- Gemüse- Kartoffelauflauf (Kartoffeln*) <sup>a, g, o, 66</sup></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
	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	<p><i>Bratling aus Kartoffel, Möhre, Gouda und Grünkern <sup>c, 66</sup></i>  <i>Paprikasoße <sup>a, o</sup></i>  <i>Vollkornspirellimix (Nudeln*) <sup>a, o</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Rote Betesalat <sup>d, 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
	720,7 kcal	35,7 g	4,9 g	88,1 g	mg	17,7 g	2,4 g							
Donnerstag	<p><i>Fischwürfel mit Brokkoli in Senf-Paprikasoße <sup>a, g, o</sup></i>  <i>Langkornreis (Reis*)</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat <sup>g, 49</sup></i></p>							<p><i>Brokkoli und geräucherter Tofu in Senf-Paprika-Lauchsoße <sup>a, f, g, o</sup></i>  <i>Langkornreis (Reis*)</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
	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	<p><i>Spätzle mit Brokkoli (Spätzle*) <sup>a</sup></i>  <i>dunkle Rahmsoße</i>  <i>geriebener Gouda <sup>66</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat <sup>g, 49</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
	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](http://www.wo-kommt-dein-essen-her.de) heraus.



\* : Bio/Ökologischer Anbau  
 : Regionale Bio-Lebensmittel

DE-ÖKO-070