

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 16.12.2024 bis 22.12.2024, 51. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 Vegetarisch						
Montag	<p><i>Grüne Bohneneintopf vegetarisch</i> <i>halbes Roggenbrötchen ^{a, o, p}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke und Paprika ^{g, 49}</i> <i>Fruchtjoghurt Mango-Vanille ^g</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
	248,9 kcal	10,7 g	3 g	29,2 g	mg	7,8 g	1,3 g							
Dienstag	<p><i>Geflügelfleischgulasch mit Paprika ^{a, o}</i> <i>Apfelrotkohl</i> <i>Kartoffeln*</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}</i></p>							<p><i>Gemüsegulasch</i> <i>Apfelrotkohl</i> <i>Kartoffeln*</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
	284,5 kcal	5,6 g	1,3 g	42,3 g	mg	14,3 g	1,7 g	238,5 kcal	3,3 g	1 g	43,6 g	mg	6,6 g	1,4 g
Mittwoch	<p><i>Rahmspinat ⁴⁹</i> <i>Rührei ^c</i> <i>Kartoffeln*</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Weißkrautsalat ^{g, 49}</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
	416,6 kcal	21,4 g	6,7 g	35 g	mg	20,2 g	2,3 g							
Donnerstag	<p><i>Seelachsfilet paniert</i> <i>Petersiliensoße ^{a, g, o}</i> <i>Linse(n)reis (Reis*)</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}</i></p>							<p><i>Sellerieschnitzel paniert ^{a, c, o}</i> <i>Petersiliensoße ^{a, g, o}</i> <i>Linse(n)reis (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
	368 kcal	16,3 g	1,9 g	46 g	mg	5,5 g	1,2 g	572,1 kcal	25,5 g	3,1 g	69,7 g	mg	11,5 g	2 g
Freitag	<p><i>"Ratatouille" geschmorters Gemüse in Tomatensoße ⁴⁹</i> <i>Spaghetti (Nudeln*) ^{a, o}</i> <i>geriebener Gouda 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
	483,9 kcal	13,7 g	4,7 g	72 g	mg	16,3 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