

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 20.09.2021 bis 26.09.2021, 38. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1							Menü 2 vegetarisch						
Montag	Brokkoli Knuspernuggets ^{a, c, f, g, i, o, q} bunte Gemüsesoße (Milch*, Sommergemüse*) ^g Vollkornspirellimix (Nudeln*) ^{44, a, o} frisches Obst							Brokkoli Knuspernuggets ^{a, c, f, g, i, o, q} bunte Gemüsesoße (Milch*, Sommergemüse*) ^g Vollkornspirellimix (Nudeln*) ^{44, a, o} frisches Obst						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	530,5 kcal	15,5 g	4,4 g	77,7 g	mg	17,4 g	1,3 g	530,5 kcal	15,5 g	4,4 g	77,7 g	mg	17,4 g	1,3 g
Dienstag	"Kotopoulo psito" Hähnchen aus dem Ofen mit Kartoffeln und Bohnen (Kartoffeln*, Brechbohnen*) ^{44, g, j, 60} Paprika - Maissalat (Paprika*, Mais*) ^{f, g}							Zucchiniwürfel mit Tomaten-Bohngemüse ^{3, 66} Griechische Zitronenkartoffeln (Kartoffeln*) ⁴⁴ Paprika - Maissalat (Paprika*, Mais*) ^{f, g}						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	367,6 kcal	15,6 g	4,9 g	29,9 g	mg	25,2 g	1,2 g	378,5 kcal	17,9 g	5,6 g	39,1 g	mg	12,4 g	929,4 mg
Mittwoch	Gekochtes Ei ^c helle Senfsoße (Milch*, Suppengemüse*) ^{g, i, j} Kartoffelpüree (Kartoffeln*, Milch*) ^{44, g} Möhrensalat (Möhre*)							Gekochtes Ei ^c helle Senfsoße (Milch*, Suppengemüse*) ^{g, i, j} Kartoffelpüree (Kartoffeln*, Milch*) ^{44, g} Möhrensalat (Möhre*)						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	332 kcal	12,2 g	4,9 g	40,4 g	mg	13,5 g	734,2 mg	332 kcal	12,2 g	4,9 g	40,4 g	mg	13,5 g	734,2 mg
Donnerstag	Fischstäbchen in Vollkornpanade ^{a, d, o} helle Kräutersoße (Milch*) ^g Langkornreis mit Erbsen (Reis*, Erbsen*) ⁴⁴ Gurkensalat (Gurken*) ^{44, j}							Vegane Vichstäbchen ^{a, f, o} helle Kräutersoße (Milch*) ^g Langkornreis mit Erbsen (Reis*, Erbsen*) ⁴⁴ Gurkensalat (Gurken*) ^{44, j}						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	532,2 kcal	24,2 g	4 g	58,5 g	mg	18,4 g	1,6 g	603,3 kcal	31,8 g	6,7 g	58 g	mg	17,5 g	2 g
Freitag	Cheeseburger mit Rindfleisch (Roggenbrötchen*, Gouda*) ^{1, a, c, k, o, q, s, 66} frisches Obst							Vegetarischer Bohnen-Cheeseburger (Roggenbrötchen*, Gouda*, Kidneybohnen*) ^{1, a, c, k, o, q, s, 66} frisches Obst						
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	576,8 kcal	27,8 g	11,5 g	49,3 g	mg	26,1 g	2,2 g	585,9 kcal	24 g	5,7 g	67,3 g	mg	20,8 g	2,5 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