



Bio & mehr

Steidtteilschule Ehestorfer Weg



Regional

GESUNDE ERFRISCHUNG AUS DER REGION

39. Woche	Gesund und Lecker 	Vegetarisch	Salat
Montag 21.09.2020	Chili con Carne mit Rinderhack dazu Reis  Obst	Kartoffel-Broccoli-Auflauf 1,5, Aa,G	Salat vom Markt Mit Dressing
Nährwerte	Kcal 419,8. F 16,8g. GF 5,9g. KH 61,8g. Z 20,1g. E 12,8g. S 2,2g	Kcal 281,3. F 7,3 g. GF 4,4 g. KH 49,4g. Z 19g. E 12,6 g. S 0,5 g.	
Dienstag 22.09.2020	Fischfilet ^D , dazu Brokkoligemüse ^G und Bio-Kartoffel Obst	Anatolische Bio-Reispfanne dazu gebratenen Auberginen, Paprika, Zucchini und Champignons	Salat vom Markt Mit Dressing
Nährwerte	Kcal 417,2. F 18,8g. GF 6,3g. KH 43,7g. Z 13,2g. E 24,0g. S 1,4g	Kcal 366,9. F 15,1g. GF 4,9 g. KH 48,7g. Z 9,6 g., E 11,4 g. S 1,3 g.	
Mittwoch 23.09.2020	Bio-Nudel-Gemüseauflauf ^{Aa,G} mit Zucchini, Paprika, Tomaten und Käsesauce ^G Joghurt ^G mit Vanillegeschmack	Falafel ^{Aa, Ac, Ad, C, I} dazu Tomatensauce und Bio-Kartoffeln	Salat vom Markt Mit Dressing
Nährwerte	Kcal 490,0. F 15,6g. GF 7,8g. KH.76,7g. Z 7,1g. E 16,9g. S 1,1g	Kcal 309. F 5,1 g. GF 0,5 g. KH 64,8 g. Z 15,9 g. E 8,1 g. S 1,6g.	
Donnerstag 24.09.2020	Rührei ^{G,C} mit Rahmspinat ^G und Bio-Kartoffel Obst	Herbstgemüse, Blumenkohl, Weißkohl, Lauch, Kürbis dazu Bio-Reis	Salat vom Markt Mit Dressing
Nährwerte	Kcal 421,5. F 16,0g. GF 4,2g. KH 52,4g. Z 11,4g. E 20,2g. S 1,6g	Kcal 304. F 3,2 g., GF 1,8 g. KH 61,6 g. Z 13,5 g. E 12,1 g. S 0,7 g.	
Freitag 25.09.2020	Gemüsesuppe mit Bio-Kartoffel dazu Vollkornbrot ^{Aa,Ac,F,G,K} Obst	Bio-Kartoffelecken mit Zucchini- Tomatengemüse	Salat vom Markt Mit Dressing
Nährwerte	Kcal 466,3. F 14,8. GF 3,9g. KF 78,3g. Z 15,8g. E 23,7g. S 1,3g	Kcal 399,3. F 14,6 g. GF 1,4g. KH 64,8 g. Z 25,3 g. E 8 g. S 0,5 g.	

