









Bio & mehr

# Stadtteilschule Ehestorfer Weg



## Regional

GESUNDE ERISCHE AUS DER REGION

40 Woche	Gesund und Lecker	Vegetarisch	Salat
<b>Montag</b> <b>28.09.2020</b>	Fischstäbchen <sup>Aa,C,D</sup> dazu Remouladensauce <sup>G</sup> Erbsengemüse und <b>Bio</b> -Kartoffel  Obst	Paprikaschote <sup>Aa,C</sup> dazu Tomatensauce und <b>Bio</b> -Reis	Salat vom Markt Mit Dressing
Nährwerte	Kcal 564, 7. F 21,7g. GF 5,6g. KH 77,2g. Z 18,4g. E 22,9g. S 1,9g	Kcal 586,3. F 15,7 g. GF 3,3g. KH106,7. Z 23,8 g. E 13 g. S 1,9 g	
<b>Dienstag</b> <b>29.09.2020</b>	Hähnchenbrust mit Kräutersauce <sup>G</sup> dazu Brechbohnen <b>Bio</b> -Reis  Obst <sup>G</sup>	Spinat <sup>G,Aa</sup> dazu Rührei und <b>Bio</b> -Kartoffel <sub>C,G</sub>	Salat vom Markt Mit Dressing
Nährwerte	Kcal 552, 1. F 17,3g. GF 6,6g. KH 67,7g. Z 19,7g. E 34,4g. S 2,0g	Kcal 543,8. F 20,3g. GF 5g. KH71,1 g. Z 25,7 g. E 24,2 g. S 1,8 g	
<b>Mittwoch</b> <b>30.09.2020</b>	<b>Bio</b> -Ofenkartoffel mit Kräuter-Quark <sup>G</sup> dazu Leipziger Allerlei  Obst	Mit Hirsebrei <sup>l,F</sup> und Gemüse gefüllte Zucchini, gebacken sowie <b>Bio</b> -Reis und Tomatensauce, <sup>Aa,G</sup>	Salat vom Markt Mit Dressing
Nährwerte	Kcal 447, 0. F 7,7g. GF 4,8g. KH.84,9 g. Z 18,7g. E 18,7g. S 0,8g	Kcal 616,4. F 14,8 g. GF 5,6 g. KH 99,1 g. Z 14,2 g. E 25,1 g. S 8,8 g	
<b>Donnerstag</b> <b>01.10.2020</b>	Tomatensuppe mit Sellerie, <sup>l</sup> Karotten, Lauch und <b>Bio</b> -Reis dazu Vollkornbrot <sup>Aa,Ac,F,K</sup>  Joghurt <sup>G</sup> mit Erdbeersauce	Möhren <sup>G</sup> in Rahm dazu <b>Bio</b> -Kartoffeln	Salat vom Markt Mit Dressing
Nährwerte	Kcal 276, 6. F 5,1g. GF 2,7 g. KF 54,0g. Z 15,3g. E 9,5g. S 2,7g	Kcal 325. F 9g. GF 2,4 g. KH 56,3g. Z 6,5 g. E 8,8 g. S 1 g	
<b>Freitag</b> <b>02.10.2020</b>	<b>Bio</b> -Kartoffel mit Gemüse-Gratin <sup>1,5,G</sup> Blumenkohl, Kohlrabi und Brokkoli <sup>A,G</sup>  Obst	Karottensuppe <sup>G</sup> mit Lauch und <b>Bio</b> -Kartoffeln dazu <b>Bio</b> -Vollkornbrot <sup>Aa, Ab, Ac, Ad, K</sup> 	Salat vom Markt Mit Dressing
Nährwerte	Kcal 265,9. F 6,2g. GF 3,4g. KH 49,7g. Z 20,9g. E 12,1g. S 0,4g	Kcal 453. F 12 g. GF 1 g. KH 87 g. Z 43 g. E 9 g. S 0,9 g.	

