

## Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 03.03.2025 bis 09.03.2025, 10. Kalenderwoche

### Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch					
<b>Montag</b>	<b>Cheeseburger mit Rindfleisch</b> <sup>a, o, p, 66</sup> frisches Obst						<b>Vegetarischer Bohnen-Cheeseburger</b> <sup>a, c, o, p, 66</sup> frisches Obst					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	415,6 kcal	12,2 g	6,2 g	43,3 g	32,4 g	2,1 g	504,7 kcal	18,3 g	5,9 g	65,7 g	18 g	2,2 g
<b>Dienstag</b>	<b>Griechische Bohnensuppe</b> <sup>i, 49</sup> <b>halbes Roggenbrötchen</b> <sup>a, o, p</sup> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke, Paprika und</b> <b>Kidneybohnsalat</b> <sup>d, g, 49</sup> <b>Schokopudding</b> <sup>g</sup>						<b>Menü 1 ist vegetarisch</b>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	293,2 kcal	5,1 g	1,4 g	46,7 g	14,2 g	1,9 g						
<b>Mittwoch</b>	<b>China Nudelpfanne mit Tofu und Gemüsestreifen aus</b> <b>Möhren, Brokkoli, Paprika und Porree</b> <sup>2, a, f, o</sup> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat</b> <sup>g, 49</sup>						<b>Menü 1 ist vegetarisch</b>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	276,4 kcal	6,5 g	849,9 mg	44 g	11,2 g	776,4 mg						
<b>Donnerstag</b>	<b>Spinatlasagne mit Lachs und Wurzelgemüse, überbacken mit</b> <b>Käse (Nudelplatten*)</b> <sup>a, d, g, o, 49, 66</sup> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat</b> <sup>g, 49</sup>						<b>Spinatlasagne vegetarisch, mit Wurzelgemüse, überbacken</b> <b>mit Käse (Nudelplatten*)</b> <sup>a, g, o, s, 49, 66</sup> <b>Rohkost aus der Salatbar</b> <sup>g, 49</sup>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	404,5 kcal	18,6 g	5,8 g	40 g	18,2 g	1,5 g	422,7 kcal	18,4 g	5,8 g	47,2 g	15,8 g	1,5 g
<b>Freitag</b>	<b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Balkangemüse (Möhren,</b> <b>Brechbohnen, Erbsen, roten Paprikastreifen und Zuckermais)</b> <sup>a, c, o</sup> <b>Tomatensoße</b> <sup>49</sup> <b>geriebener Gouda</b> <sup>66</sup> <b>Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat</b> <sup>g, 49</sup>						<b>Menü 1 ist vegetarisch</b>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	618,8 kcal	16,8 g	8 g	100,9 g	14,8 g	4,3 g						