

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					
Montag	Cheeseburger mit Rindfleisch ^{a, o, p, 66} frisches Obst						Vegetarischer Bohnen-Cheeseburger ^{a, c, o, p, 66} 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
Dienstag	Griechische Bohnensuppe ^{i, 49} halbes Roggenbrötchen ^{a, o, p} Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke, Paprika und Kidneybohnsalat ^{d, g, 49} Schokopudding ^g						Menü 1 ist vegetarisch					
	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						
Mittwoch	China Nudelpfanne mit Tofu und Gemüsestreifen aus Möhren, Brokkoli, Paprika und Porree ^{2, a, f, o} Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}						Menü 1 ist vegetarisch					
	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						
Donnerstag	Spinatlasagne mit Lachs und Wurzelgemüse, überbacken mit Käse (Nudelplatten*) ^{a, d, g, o, 49, 66} Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}						Spinatlasagne vegetarisch, mit Wurzelgemüse, überbacken mit Käse (Nudelplatten*) ^{a, g, o, s, 49, 66} Rohkost aus der Salatbar ^{g, 49}					
	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
Freitag	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Balkangemüse (Möhren, Brechbohnen, Erbsen, roten Paprikastreifen und Zuckermais) ^{a, c, o} Tomatensoße ⁴⁹ geriebener Gouda ⁶⁶ Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat ^{g, 49}						Menü 1 ist vegetarisch					
	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						