

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 10.03.2025 bis 16.03.2025, 11. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch					
Montag	<p><i>Brünnudeln Vegetarisch^{a, o}</i> <i>halbes Roggenbrötchen^{a, o, p}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke, Paprika und</i> <i>Kidneybohnsalat^{d, g, 49}</i> <i>Milchreis mit Zucker und Zimt und Apfelmus</i></p>						<p><i>Menü 1 ist vegetarisch</i></p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	402,8 kcal	6,2 g	2 g	73 g	11,9 g	1,9 g						
Dienstag	<p><i>griechischer Reissnudeln - Rinderhackfleisch - Auflauf^{a, g, o, 49}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat^{g, 49}</i></p>						<p><i>griechische Reissnudeln mit geräuchertem Tofu^{a, f, o, 49}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat^{g, 49}</i></p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	323,9 kcal	15,2 g	6,6 g	25,4 g	20,8 g	2 g	305,2 kcal	12,9 g	3,1 g	25,2 g	21,3 g	2 g
Mittwoch	<p><i>Gebackenes Gemüse (Kohlrabi, Möhren)</i> <i>Frischkäsesoße^{a, g, o}</i> <i>Langkornreis</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat^{g, 49}</i> <i>frisches Obst</i></p>						<p><i>Menü 1 ist vegetarisch</i></p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	495,8 kcal	24,8 g	7,8 g	55,3 g	12,2 g	1,9 g						
Donnerstag	<p><i>Gebratenes Pangasiusfischfilet^d</i> <i>Petersiliensoße^{a, g, o}</i> <i>Kartoffeln</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat^{g, 49}</i></p>						<p><i>Hirse- Karottenbratling</i> <i>Petersiliensoße^{a, g, o}</i> <i>Kartoffeln</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat^{g, 49}</i></p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	507,4 kcal	29,4 g	6,2 g	38,3 g	21,8 g	1,7 g	451,8 kcal	17,7 g	2,7 g	59,4 g	12,1 g	1,9 g
Freitag	<p><i>Kartoffel-Gemüseauflauf (Kartoffeln*)^{a, c, g, o, 66}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat^{g, 49}</i> <i>frisches Obst</i></p>						<p><i>Menü 1 ist vegetarisch</i></p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	315,6 kcal	18,3 g	6 g	24,9 g	12,2 g	1,6 g						