

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 24.03.2025 bis 30.03.2025, 13. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

						Monii 2 Voqetarisch											
Ш	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch										
Montag	Gemüse-Reissuppe vegetarisch halbes Roggenbrötchen ^{a, o, p} Rohkost aus der Salatbar und Äpfel ^{g, 49} Milchreis mit Zucker und Zimt und Apfelmus						Menü 1 ist vegetarisch										
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz					
	375,1 kcal	7,8 g	2 g	66,5 g	8,4 g	2,1 g			retisuaren								
Dienstag	Ro	Tomater Vollkornspi der Salatb	tel (paniert) nsoße ⁴⁹ irellimix ^{a, o} ar mit Möhl	Vegane Schnitzel Schnitte a, f, o Tomatensoße 49 Vollkornspirellimix a, o Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat 9, 49 Energie Fett Gesättigte Kohlen-hydrate Eiweiß Salz													
	680,1 kcal	32,1 g	Fettsäuren 3,3 g	71,1 g	Eiweiß 25 g	Salz 2,4 g	569,1 kcal	19,6 g	Fettsäuren 2,5 g	75,6 g	19,3 g	2,3 g					
Mittwoch	Fischstäbchen in Vollkornpanade ^{a, d, o} Petersiliensoße ^{a, g, o} Mischgemüse (Möhren, Erbsen) Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}						Vegane "Fischstäbchen" vom Feld Petersiliensoße ^{a, g, o} Mischgemüse (Möhren, Erbsen) Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}										
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz					
Щ	491,9 kcal	18,7 g	2,7 g	60,1 g	19,6 g	2,4 g	518 kcal	24,9 g	3,5 g	55,2 g	17,3 g	2,5 g					
tag	Kidneybohnensalat d, g, 49 frisches Obst Energie Fett Gesättigte Fettsäuren Kohlen-hydrate Eiweiß Salz											Menü 1 ist vegetarisch Energie Fett Gesättigte Kohlen- hydrate Eiweiß Salz					
Donnerst	Rohkost Energie	ouille" ges aus der S Ki	alatbar mit idneybohne frische	Gemüse in Tomate, G ensalat ^{d, g, 4} es Obst	Tomatens urke, Papi 19	rika und	Energie		Gesättigte	_	Eiweiß	Salz					
Freitag Donnerst	Energie 305 kcal	ouille" ges aus der S Ki Fett 8 g	Gesättigte Fettsäuren 925,9 mg Vollkornspit Frischkäse Jämpftes Bi	Gemüse in Tomate, Gensalat d, g, 4 es Obst Kohlen- hydrate 49,2 g Frellimix a, 0 es Oße a, g, 0 er Okkoligemer Gouda 66 es bar mit Tom	Tomatens urke, Papi 19 Elweiß 7,3 g	Salz 1,3 g	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	_	Eiweiß	Salz					
Donners	Energie 305 kcal	ouille" ges aus der S Ki Fett 8 g	Gesättigte Fettsäuren 925,9 mg Vollkornspit Frischkäse dämpftes Bi geriebeneit s der Salat	Gemüse in Tomate, Gensalat d, g, 4 es Obst Kohlen- hydrate 49,2 g Frellimix a, 0 es Oße a, g, 0 er Okkoligemer Gouda 66 es bar mit Tom	Tomatens urke, Papi 19 Elweiß 7,3 g	Salz 1,3 g	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz					



Wir nutzen ausschließlich Zutaten in Bio-Qualität

außer: Fisch

