

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 24.03.2025 bis 30.03.2025, 13. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch					
Montag	<p><i>Gemüse-Reissuppe vegetarisch</i> <i>halbes Roggenbrötchen ^{a, o, p}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar und Äpfel ^{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
	375,1 kcal	7,8 g	2 g	66,5 g	8,4 g	2,1 g						
Dienstag	<p><i>Hähnchenschnitzel (paniert) ^{a, c, o}</i> <i>Tomatensoße ⁴⁹</i> <i>Vollkornspirellimix ^{a, o}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}</i></p>						<p><i>Vegane Schnitzel Schnitte ^{a, f, o}</i> <i>Tomatensoße ⁴⁹</i> <i>Vollkornspirellimix ^{a, o}</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
	680,1 kcal	32,1 g	3,3 g	71,1 g	25 g	2,4 g	569,1 kcal	19,6 g	2,5 g	75,6 g	19,3 g	2,3 g
Mittwoch	<p><i>Fischstäbchen in Vollkornpanade ^{a, d, o}</i> <i>Petersiliensoße ^{a, g, o}</i> <i>Mischgemüse (Möhren, Erbsen)</i> <i>Langkornreis</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}</i></p>						<p><i>Vegane "Fischstäbchen" vom Feld</i> <i>Petersiliensoße ^{a, g, o}</i> <i>Mischgemüse (Möhren, Erbsen)</i> <i>Langkornreis</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
	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
Donnerstag	<p><i>gebackene Ofenkartoffeln</i> <i>"Ratatouille" geschmorters Gemüse in Tomatensoße ⁴⁹</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke, Paprika und</i> <i>Kidneybohnenalat ^{d, 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
	305 kcal	8 g	925,9 mg	49,2 g	7,3 g	1,3 g						
Freitag	<p><i>Vollkornspirellimix ^{a, o}</i> <i>Frischkäsesoße ^{a, g, o}</i> <i>gedämpftes Brokkoligemüse</i> <i>geriebener Gouda ⁶⁶</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat</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
	579,9 kcal	25,9 g	11,5 g	62,8 g	21,3 g	2,2 g						