

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 31.03.2025 bis 06.04.2025, 14. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch					
Montag	<p>Möhreneintopf mit Kartoffelwürfel und Petersilie Rohkost aus der Salatbar und Äpfel ^{g, 49} Kaiserschmarren mit Puderzucker ^{a, c, g, o}</p>						<p>Menü 1 ist vegetarisch</p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	543,7 kcal	17,1 g	4,7 g	84,4 g	18,5 g	2,3 g						
Dienstag	<p>Spätzle (Nudeln) ^a Blattspinat in Käsesoße ^g geriebener Gouda ⁶⁶ Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat ^{g, 49}</p>						<p>Menü 1 ist vegetarisch</p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	298,1 kcal	17 g	6,9 g	21,8 g	13,5 g	2,5 g						
Mittwoch	<p>Geschmorter Weißkohl in Bratensoße mit Rinderhackfleisch Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49} frisches Obst</p>						<p>Geschmorter Weißkohl in Bratensoße mit Bulgur ^{a, o} Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49} frisches Obst</p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	331,2 kcal	5,8 g	1,3 g	51,4 g	16,6 g	1,1 g	309,8 kcal	4,4 g	702,5 mg	58,3 g	7 g	1,1 g
Donnerstag	<p>gekochtes Ei ^c helle Senfsoße ^{a, g, i, o} Kartoffelpüree ^g Rohkost aus der Salatbar mit Rote Betesalat ^{d, g, 49}</p>						<p>Menü 1 ist vegetarisch</p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	323,6 kcal	12,4 g	2,9 g	37,9 g	13,8 g	1,4 g						
Freitag	<p>Fruchtiges Fischcurry mit buntem Gemüse ^d Kokosreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}</p>						<p>Fruchtiges Blumenkohlcurry mit buntem Gemüse ^g Kokosreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}</p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	461,8 kcal	22,8 g	7,6 g	49,7 g	13,6 g	1,2 g	491,9 kcal	26,2 g	4,8 g	52,1 g	10,7 g	1,2 g