

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 14.04.2025 bis 20.04.2025, 16. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch					
Montag	<p>Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (Möhre, Sellerie, Porree, Zwiebeln)</p> <p>halbes Roggenbrötchen ^{a, o, p}</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke, Paprika und Kidneybohnsalat ^{d, g, 49}</p> <p>Fruchtquark Sauerkirch ^g</p>						<p>Menü 1 ist vegetarisch</p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	342,8 kcal	10,2 g	5,4 g	44,8 g	12,4 g	2 g						
Dienstag	<p>Bratling aus Kartoffel, Möhre und Gouda ^{c, 66}</p> <p>Paprikasoße ^{a, o}</p> <p>Vollkornspirellimix ^{a, o}</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit Rote Betesalat ^{d, g, 49}</p> <p>frisches Obst</p>						<p>Menü 1 ist vegetarisch</p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	702,5 kcal	35,8 g	4,9 g	98,4 g	18,9 g	2,4 g						
Mittwoch	<p>Cottage Pie, Hackfleisch- Kartoffelauflauf ^{a, g, o, 66}</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}</p>						<p>Vegetarisches Cottage Pie, Kichererbsen- Gemüse- Kartoffelauflauf ^{a, g, o, 66}</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}</p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	354,7 kcal	15,2 g	5,6 g	32,7 g	20,6 g	1,4 g	321,4 kcal	11,8 g	4,5 g	38,8 g	13,7 g	1,4 g
Donnerstag	<p>Spätzle mit Brokkoli ^a</p> <p>dunkle Rahmsoße</p> <p>geriebener Gouda ⁶⁶</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat ^{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
	279,1 kcal	17,4 g	4,9 g	18,8 g	11,2 g	1,5 g						
Freitag												
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz