

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 21.04.2025 bis 27.04.2025, 17. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch					
Montag												
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
Dienstag	Rahmspinat ⁴⁹ Rührei ^c Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Weißkrautsalat ^{g, 49}						Menü 1 ist vegetarisch					
	420,8 kcal	21,8 g	7 g	35 g	20,2 g	2,3 g						
Mittwoch	Hähnchengulasch mit Paprika ^{a, o} Apfelrotkohl Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}						Gemüsegulasch aus Paprika, Zucchini und Möhre Apfelrotkohl Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}					
	304,3 kcal	5,8 g	1,3 g	43,8 g	17,2 g	1,7 g	243,8 kcal	3,3 g	1 g	44,4 g	7 g	1,4 g
Donnerstag	"Ratatouille" geschmorters Gemüse in Tomatensoße ⁴⁹ Spaghetti ^{a, o} geriebener Gouda ⁶⁶ Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat ^{g, 49} frisches Obst						Menü 1 ist vegetarisch					
	483,9 kcal	13,7 g	4,7 g	72 g	16,3 g	1,6 g						
Freitag	Seelachsfilet paniert Petersiliensoße ^{a, g, o} grüne Erbsen Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}						Sellerieschnitzel paniert ^{a, c, o} Petersiliensoße ^{a, g, o} grüne Erbsen Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}					
	397,2 kcal	17,7 g	2,4 g	48,6 g	9,1 g	1,3 g	601,3 kcal	26,9 g	3,6 g	72,2 g	15,1 g	2,1 g