

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 28.04.2025 bis 04.05.2025, 18. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch					
Montag	<i>Griechische Bohnensuppe ^{i, 49}</i> <i>halbes Roggenbrötchen ^{a, o, p}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke, Paprika und</i> <i>Kidneybohnenalat ^{d, g, 49}</i> <i>Schokopudding ^g</i>						<i>Menü 1 ist vegetarisch</i>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	293,2 kcal	5,1 g	1,4 g	46,7 g	14,2 g	1,9 g						
Dienstag	<i>China Nudelpfanne mit Tofu und Gemüsestreifen aus</i> <i>Möhren, Brokkoli, Paprika und Porree ^{a, f, o}</i> <i>süß - sauer Dip</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}</i>						<i>Menü 1 ist vegetarisch</i>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	263,6 kcal	5,8 g	730,8 mg	41,6 g	9,9 g	773,6 mg						
Mittwoch	<i>Rindfleischbulette (Rind*) ^{a, c, o}</i> <i>vegetarische dunkle Rahmbratensoße ^{a, o}</i> <i>Möhrengemüse (Möhren*)</i> <i>Kartoffeln</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat ^{g, 49}</i>						<i>Kartoffelfrikadelle mit Hirtenkäse ^{c, 49}</i> <i>vegetarische dunkle Rahmbratensoße ^{a, o}</i> <i>Möhrengemüse (Möhren*)</i> <i>Kartoffeln</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat ^{g, 49}</i>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	473,3 kcal	21,8 g	6,2 g	45,4 g	22,2 g	2,7 g	984,9 kcal	75,7 g	9,3 g	61,9 g	13,9 g	3,1 g
Donnerstag												
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
Freitag												
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz