

## Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 05.05.2025 bis 11.05.2025, 19. Kalenderwoche

### Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch					
<b>Montag</b>	<p><i>Brühnudeln Vegetarisch<sup>a, o</sup></i>  <i>halbes Roggenbrötchen<sup>a, o, p</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke, Paprika und</i>  <i>Kidneybohnenalat<sup>d, g, 49</sup></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
	402,8 kcal	6,2 g	2 g	73 g	11,9 g	1,9 g						
<b>Dienstag</b>	<p><i>Gebackenes Gemüse (Kohlrabi, Möhren)</i>  <i>Frischkäsesoße<sup>a, g, o</sup></i>  <i>Langkornreis</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat<sup>g, 49</sup></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
	494,9 kcal	24,8 g	7,8 g	55,2 g	12,2 g	1,9 g						
<b>Mittwoch</b>	<p><i>griechischer Reismudeln - Rinderhackfleisch - Auflauf<sup>a, g, o, 49</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat<sup>g, 49</sup></i></p>						<p><i>griechische Reismudeln mit geräuchertem Tofu<sup>a, f, o, 49</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat<sup>g, 49</sup></i></p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	323,9 kcal	15,2 g	6,6 g	25,4 g	20,8 g	2 g	305,2 kcal	12,9 g	3,1 g	25,2 g	21,3 g	2 g
<b>Donnerstag</b>												
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
<b>Freitag</b>	<p><i>Gebratenes Pangasiusfischfilet<sup>d</sup></i>  <i>Petersiliensoße<sup>a, g, o</sup></i>  <i>Kartoffeln</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat<sup>g, 49</sup></i></p>						<p><i>Hirse- Karottenbratling</i>  <i>Petersiliensoße<sup>a, g, o</sup></i>  <i>Kartoffeln</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat<sup>g, 49</sup></i></p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	507,9 kcal	29,5 g	6,2 g	38,4 g	21,8 g	1,7 g	451,8 kcal	17,7 g	2,7 g	59,4 g	12,1 g	1,9 g