

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					
Montag	<p><i>Brühnudeln Vegetarisch ^{a, o}</i> <i>halbes Roggenbrötchen ^{a, o, p}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke, Paprika und</i> <i>Kidneybohnsalat ^{d, g, 49}</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						
Dienstag	<p><i>Gebackenes Gemüse (Kohlrabi, Möhren)</i> <i>Frischkäsesoße ^{a, g, o}</i> <i>Langkornreis</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat ^{g, 49}</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						
Mittwoch	<p><i>griechischer Reismudeln - Rinderhackfleisch - Auflauf ^{a, g, o, 49}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}</i></p>						<p><i>griechische Reismudeln mit geräuchertem Tofu ^{a, f, o, 49}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}</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
Donnerstag												
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
Freitag	<p><i>Gebratenes Pangasiusfischfilet ^d</i> <i>Petersiliensoße ^{a, g, o}</i> <i>Kartoffeln</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}</i></p>						<p><i>Hirse- Karottenbratling</i> <i>Petersiliensoße ^{a, g, o}</i> <i>Kartoffeln</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}</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