

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 07.04.2025 bis 13.04.2025, 15. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch					
Montag	<p><i>Chili sin carne, mit roten Bohnen "Chiliart" ^{a, i, o}</i> <i>halbes Roggenbrötchen ^{a, o, p}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar und Äpfel ^{g, 49}</i> <i>Vanillepudding ^g</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
	367,7 kcal	5,4 g	1,4 g	63,7 g	14,2 g	2 g						
Dienstag	<p><i>"Ofentortilla" Kartoffelauflauf mit Gemüse und Hirtenkäse ^{c, g, 49}</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat</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
	252,1 kcal	17 g	5,6 g	14,2 g	10,4 g	1 g						
Mittwoch	<p><i>Hühnerfrikassee mit buntem Gemüse ^{a, g, o}</i> <i>Langkornreis</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat ^{g, 49}</i></p>						<p><i>Gemüsefrikassee mit Lupinen ^{a, g, m, o}</i> <i>Langkornreis</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
	355,2 kcal	12,2 g	1,4 g	44,2 g	16,3 g	1,1 g	342,3 kcal	12,6 g	1,5 g	44,7 g	10,5 g	1,5 g
Donnerstag	<p><i>Penne Rigate</i> <i>Vegetarische Gemüsebolognese mit Möhren, Sellerie und</i> <i>Grünkern ^{a, o, s, 49}</i> <i>geriebener Gouda ⁶⁶</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Weißkrautsalat ^{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
	508,4 kcal	17,7 g	5,5 g	67,4 g	18 g	1,9 g						
Freitag	<p><i>Fischnuggets paniert ^{a, d, j, o}</i> <i>Dillsoße mit Gemüse ^{a, g, o}</i> <i>Kartoffelpüree ^g</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}</i></p>						<p><i>Vegetarische Nuggets ^{a, m}</i> <i>Dillsoße mit Gemüse ^{a, g, o}</i> <i>Kartoffelpüree ^g</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
	444,4 kcal	18,6 g	2,4 g	50,8 g	16,9 g	1,5 g	537,8 kcal	30,2 g	3,2 g	51,1 g	12,9 g	1,8 g