

## Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 14.04.2025 bis 20.04.2025, 16. Kalenderwoche

### Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch					
Montag	<p><b>Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (Möhre, Sellerie, Porree, Zwiebeln)</b></p> <p><b>halbes Roggenbrötchen <sup>a, o, p</sup></b></p> <p><b>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke, Paprika und Kidneybohnsalat <sup>d, g, 49</sup></b></p> <p><b>Fruchtquark Sauerkirch <sup>g</sup></b></p>						<p><b>Menü 1 ist vegetarisch</b></p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	342,8 kcal	10,2 g	5,4 g	44,8 g	12,4 g	2 g						
Dienstag	<p><b>Bratling aus Kartoffel, Möhre und Gouda <sup>c, 66</sup></b></p> <p><b>Paprikasoße <sup>a, o</sup></b></p> <p><b>Vollkornspirellimix <sup>a, o</sup></b></p> <p><b>Rohkost aus der Salatbar mit Rote Betesalat <sup>d, g, 49</sup></b></p> <p><b>frisches Obst</b></p>						<p><b>Menü 1 ist vegetarisch</b></p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	702,5 kcal	35,8 g	4,9 g	98,4 g	18,9 g	2,4 g						
Mittwoch	<p><b>Cottage Pie, Hackfleisch- Kartoffelauflauf <sup>a, g, o, 66</sup></b></p> <p><b>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat <sup>g, 49</sup></b></p>						<p><b>Vegetarisches Cottage Pie, Kichererbsen- Gemüse- Kartoffelauflauf <sup>a, g, o, 66</sup></b></p> <p><b>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat <sup>g, 49</sup></b></p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	354,7 kcal	15,2 g	5,6 g	32,7 g	20,6 g	1,4 g	321,4 kcal	11,8 g	4,5 g	38,8 g	13,7 g	1,4 g
Donnerstag	<p><b>Spätzle mit Brokkoli <sup>a</sup></b></p> <p><b>dunkle Rahmsoße</b></p> <p><b>geriebener Gouda <sup>66</sup></b></p> <p><b>Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat <sup>g, 49</sup></b></p>						<p><b>Menü 1 ist vegetarisch</b></p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	279,1 kcal	17,4 g	4,9 g	18,8 g	11,2 g	1,5 g						
Freitag												
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz