

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 26.05.2025 bis 01.06.2025, 22. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch					
Montag	<p>Möhreneintopf mit Kartoffelwürfel und Petersilie <i>Rohkost aus der Salatbar und Äpfel^{g, 49}</i> <i>Kaiserschmarren mit Puderzucker^{a, c, g, o}</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
	543,7 kcal	17,1 g	4,7 g	84,4 g	18,5 g	2,3 g						
Dienstag	<p>Spätzle (Nudeln)^a <i>Blattspinat in Käsesoße^g</i> <i>geriebener Gouda⁶⁶</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat^{g, 49}</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
	298,1 kcal	17 g	6,9 g	21,8 g	13,5 g	2,5 g						
Mittwoch	<p>Geschmorter Weißkohl in Bratensoße mit Rinderhackfleisch <i>Kartoffeln</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat^{g, 49}</i> <i>frisches Obst</i></p>						<p>Geschmorter Weißkohl in Bratensoße mit Bulgur^{a, o} <i>Kartoffeln</i> <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat^{g, 49}</i> <i>frisches Obst</i></p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	331,2 kcal	5,8 g	1,3 g	51,4 g	16,6 g	1,1 g	309,8 kcal	4,4 g	702,5 mg	58,3 g	7 g	1,1 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