

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 09.06.2025 bis 15.06.2025, 24. Kalenderwoche

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch					
Montag												
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
Dienstag												
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
Mittwoch	<p>Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (Möhre, Sellerie, Porree, Zwiebeln)</p> <p>halbes Roggenbrötchen ^{a, o, p}</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke, Paprika und Kidneybohnenalat ^{d, g, 49}</p> <p>Fruchtquark Sauerkirsch ^g</p>						<p>Menü 1 ist vegetarisch</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						
Donnerstag	<p>Fischwürfel mit Brokkoli in Senf-Paprikasoße ^{a, g, o}</p> <p>Langkornreis</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}</p>						<p>Brokkoli und geräucherter Tofu in Senf-Paprika-Lauchsoße ^{a, f, g, o}</p> <p>Langkornreis</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat ^{g, 49}</p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	406,4 kcal	19,4 g	2,3 g	45,2 g	12,1 g	1,4 g	465,3 kcal	23,8 g	2,6 g	45,3 g	16,8 g	1,4 g
Freitag	<p>Spätzle mit Brokkoli ^a</p> <p>dunkle Rahmsoße geriebener Gouda ⁶⁶</p> <p>Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat ^{g, 49}</p>						<p>Menü 1 ist vegetarisch</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						