

## Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Woche vom 23.06.2025 bis 29.06.2025, 26. Kalenderwoche

### Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

	Menü 1						Menü 2 Vegetarisch					
<b>Montag</b>	<p><i>"Ratatouille" geschmorters Gemüse in Tomatensoße <sup>49</sup></i>  <i>Spaghetti <sup>a, o</sup></i>  <i>geriebener Gouda <sup>66</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischem Bauernsalat <sup>g, 49</sup></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
	483,9 kcal	13,7 g	4,7 g	72 g	16,3 g	1,6 g						
<b>Dienstag</b>	<p><i>Seelachsfilet paniert</i>  <i>Petersiliensoße <sup>a, g, o</sup></i>  <i>grüne Erbsen</i>  <i>Langkornreis</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat <sup>g, 49</sup></i></p>						<p><i>Sellerieschnitzel paniert <sup>a, c, o</sup></i>  <i>Petersiliensoße <sup>a, g, o</sup></i>  <i>grüne Erbsen</i>  <i>Langkornreis</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat <sup>g, 49</sup></i></p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	397,2 kcal	17,7 g	2,4 g	48,6 g	9,1 g	1,3 g	601,3 kcal	26,9 g	3,6 g	72,2 g	15,1 g	2,1 g
<b>Mittwoch</b>	<p><i>Rahmspinat <sup>49</sup></i>  <i>Rührei <sup>c</sup></i>  <i>Kartoffeln</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Weißkrautsalat <sup>g, 49</sup></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
	364,9 kcal	17,3 g	5,4 g	35,1 g	16,3 g	1,9 g						
<b>Donnerstag</b>	<p><i>Hähnchengulasch mit Paprika <sup>a, o</sup></i>  <i>Apfelrotkohl</i>  <i>Kartoffeln</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat <sup>g, 49</sup></i></p>						<p><i>Gemüsegulasch aus Paprika, Zucchini und Möhre</i>  <i>Apfelrotkohl</i>  <i>Kartoffeln</i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat <sup>g, 49</sup></i></p>					
	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Salz
	297,6 kcal	5,9 g	1,2 g	43,7 g	15,5 g	1,7 g	243,8 kcal	3,3 g	1 g	44,4 g	7 g	1,4 g
<b>Freitag</b>	<p><i>Grüne Bohneneintopf vegetarisch</i>  <i>halbes Roggenbrötchen <sup>a, o, p</sup></i>  <i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Gurke, Paprika und</i>  <i>Kidneybohnsalat <sup>d, g, 49</sup></i>  <i>Fruchtjoghurt Mango-Vanille <sup>g</sup></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
	264,5 kcal	10,9 g	3,1 g	31,2 g	9,3 g	1,5 g						