

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar Woche vom 20.10.2025 bis 26.10.2025, 43. Kalenderwoche

Vollkorn-Spirell-Mix 3.18							0.2020	Manii 2 Vagatarisch								
Page	Н	Menü 1								Menü 2 Vegetarisch						
Fett Fettsbaren Podrate Zucker Solt Sol	Montag	rote Tomatensoße ⁹ Reibekäse Gouda ⁷ Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat, Gurke, Tomate und Blattsalat ^{1,9,13,7,3,10}							Menü 1 ist vegetarisch							
Gebratenes Pangasiusfilet 4 helle Petersiliensoße 7-3 gekochte Kartoffein Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg 1-3,10.7,9.13 Gebaltte hydrate 2ucker bydrate 2ucker 1-3,10.7,9.13 Gebackenes Gemüse aus Möhre, Sellerie, Süßkartoffel und rote Bete 9 helle Prischkäsesoße 1-4,1.9.7 gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Burkensalat, Möhre, Sellerie, Süßkartoffel und rote Bete 9 helle Frischkäsesoße 1-4,1.9.7 gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit Burkensalat, Möhre, Mais und Eisberg 1-3,10.7,9.13 Griechische Reisnudeln mit Rinderhack 7-9,1.0.1 Rohkost aus der Salatbar mit Burkensalat, Möhre, Mais und Eisberg 1-3,1.0,7,9.13 Griechische Reisnudeln mit Rinderhack 7-9,1.0.1 Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais 1-9,13,7,3,1.0 Griechische Reisnudeln mit Rinderhack 7-9,1.0.1 Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais 1-9,13,7,3,1.0 Brinningen Fett Festibure Phydrate 2ucker Ebwellt Sala Brühnudeln mit Gemüsestreifen 1-0,9 halbes Rogenbrötchen 1-1,1.0.1.1 Rohkost aus der Salatbar mit Mührensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais 1-9,13,7,3,1.0 Brühnudeln mit Gemüsestreifen 1-0,9 halbes Rogenbrötchen 1-1,1.0.1.1 Rohkost aus der Salatbar mit Mührensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais 1-9,13,7,3,1.0 Brühnudeln mit Gemüsestreifen 1-0,9 halbes Rogenbrötchen 1-1,1.0.1.1 Rohkost aus der Salatbar hydrate 2ucker Ebwellt Sala Brühnudeln mit Gemüsestreifen 1-0,9 halbes Rogenbrötchen 1-1,1.0.1.1 Rohkost aus der Salatbar hydrate 2ucker Ebwellt Sala Brühnudeln mit Gemüsestreifen 1-0,9 halbes Rogenbrötchen 1-1,1.0.1.1 Rohkost aus der Salatbar hydrate 2ucker Ebwellt Sala Brühnudeln mit Gemüsestreifen 1-0,9 halbes Rogenbrötchen 1-1,1.0.1.1 Rohkost aus der Salatbar hydrate 2ucker Ebwellt Sala Brühnudeln mit Gemüsestreifen 1-0,9 halbes Rogenbrötchen 1-1,1.0.1.1 Rohkost aus der Salatbar hydrate 2ucker Ebwellt Sala Brühnudeln mit Gemüsestreifen 1-0,9 halbes Rogenbrötchen 1-1,1.0.1.1 Rohkost				Fettsäuren	hydrate						Fettsäuren	hydrate				
Fett Gesätt Fett Gesätt Fett Gesätt Fett Fettsåuren Fett Fettsåuren Fettså	Dienstag	Gebratenes Pangasiusfilet ⁴ helle Petersiliensoße ^{7,9}							Hirse-Karottenbratling ^{13,1,9,3,10} helle Petersiliensoße ^{7,9} gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate							
Gebackenes Gemüse aus Möhre, Sellerie, Süßkartoffel und rote Bete 9 helle Frischkäsesoße 10,1,9,7 gekochter Langkonreis Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat, Möhre, Mais und Eisberg 13,10,7,9,13 frisches Obst (Apfel) Energie Fett Gesätt. Kohlen- Fettshuren hydrate Zucker Eiweiß Salt Energie Fett Fettsluren hydrate Zucker Eiweiß Salt Salt Salt Salt Salt Salt Salt Salt		Energie	Fett			Zucker	Eiweiß	Salz	Energie	Fett			Zucker	Eiweiß	Salz	
Griechische Reisnudeln mit Rinderhack 7,9,1a,1 Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais 1,9,13,7,3,10 Griechische Reisnudeln mit Tofubrösel 6,7,9,1a,1 Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais 1,9,13,7,3,10 Griechische Reisnudeln mit Tofubrösel 6,7,9,1a,1 Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais 1,9,13,7,3,10 Griechische Reisnudeln mit Tofubrösel 6,7,9,1a,1 Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais 1,9,13,7,3,10 Brühnudeln mit Genüsestreifen halbes Roggenbrötchen 1,1b,1c,1a Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat 1,9,13,7,3,10 Milchreis mit Zucker&Zimt und Apfelmus 7 Energie Fett Gesätt. Kohlen- Fettsäuren hydrate Zucker Eiweiß Salz Brühnudeln mit Gemüsestreifen 1,1b,1c,1a Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat 1,9,13,7,3,10 Milchreis mit Zucker&Zimt und Apfelmus 7	Mittwoch	rote Bete ⁹ helle Frischkäsesoße ^{1a,1,9,7} gekochter Langkornreis Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat, Möhre, Mais und Eisberg ^{1,3,10,7,9,13}							Menü 1 ist vegetarisch							
Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais Fett				Fettsäuren	hydrate						Fettsäuren	hydrate				
Energie Fett Gesätt. Fettsäuren hydrate Zucker Eiweiß Salz Energie Fett Gesätt. Fettsäuren hydrate Zucker Eiweiß Salz Energie Fett Fettsäuren hydrate Zucker Eiweiß Salz	Donnerstag	Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate							Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate							
Brühnudeln mit Gemüsestreifen ^{1a,1,9} halbes Roggenbrötchen ^{1,1b,1c,1a} Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat ^{1,9,13,7,3,10} Milchreis mit Zucker&Zimt und Apfelmus ⁷ Energie Fett Gesätt. Kohlen- hydrate Zucker Eiweiß Salz Energie Fett Gesätt. Kohlen- hydrate Zucker Eiweiß Salz	П			Fettsäuren	hydrate						Fettsäuren	hydrate				
Energie Fett Fettsäuren hydrate Zucker Eiweiß Salz Energie Fett Fettsäuren hydrate Zucker Eiweiß Salz	Freitag	Brühnudeln mit Gemüsestreifen ^{1a,1,9} halbes Roggenbrötchen ^{1,1b,1c,1a} Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat ^{1,9,13,7,3,10} Milchreis mit Zucker&Zimt und Apfelmus ⁷							Menü 1 ist vegetarisch							
				Fettsäuren	hydrate						Fettsäuren	hydrate				
außer: Fisch und	H	363,5 KCal	2,6 g	1,2 g	00,0 g	18,2 g	11,2 g	1,/ g	о ксат					Ug	υg	



Wir nutzen ausschließlich Zutaten in Bio-Qualität

Fischerzeugnisse

