Mittelhof

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

Woche vom 26.10.2026 bis 01.11.2026, 44. Kalenderwoche

	Menü 1	Menü 2 Vegetarisch
Montag	*"Arakas me Patates" Erbsen mit Kartoffeln und Olivenöl in Tomatensoße mit Hirtenkäse dazu Baquettebrötchen* [1,7] *Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais* [1,9,13,7,3,10] *frisches Obst (Apfel)*	*Menü 1 ist vegetarisch*

Menü 1	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	413,7 kcal	18,2 g	6,8 g	37,4 g	5,9 g	9,8 g	1,5 g

Menü 2 Vegetarisch	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g

	Menü 1	Menü 2 Vegetarisch
Dienstag	*Wildlachswürfel mit Paprika und Erbsen in Senfsoße* [3,10,4,1c,1a,1,1b,9,13,1e,1d,7] *gekochter Langkornreis* *Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg* [7,1,10,3,9,13]	*Räuchertofu gewürfelt mit Paprika und Erbsen in Senf Soße* [3,10,1c,1a,1,1b,9,6,13,1e,1d,7] *gekochter Langkornreis* *Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg* [7,1,10,3,9,13]

Menü 1	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	432,1 kcal	13,2 g	1,8 g	55,9 g	4 g	11,5 g	1,3 g

Menü 2 Vegetarisch	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	435,7 kcal	12,1 g	1,7 g	55,9 g	4 g	5,5 g	1,3 g

	Menü 1	Menü 2 Vegetarisch
Mittwoch	*Bunte Chinanudel Gemüsepfanne mit Tofu, Möhren, Paprika, Brokkoli und Lauch* [6] *Süß / Saurer Dip* [1,6] *Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat, Möhre, Mais und Eisberg* [7,1,10,3,9,13] *frisches Obst (Banane)*	*Menü 1 ist vegetarisch*

Menü 1	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	364,8 kcal	5,4 g	0,9 g	56,1 g	27,6 g	6,8 g	0,6 g

Menü 2 Vegetarisch	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g

	Menü 1	Menü 2 Vegetarisch
Donnerstag	*Cottage Pie, Hackfleisch- Kartoffelauflauf* [3,10,1a,1,9,13,7] *Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnensalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat* [1,9,7,3,10,4,13]	*Vegetarisches Cottage Pie, Kartoffelauflauf mit Sonnenblumenhack* [3,10,1,9,13,7] *Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnensalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat* [1,9,7,3,10,4,13]

Menü 1	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	374,9 kcal	11,1 g	3,7 g	23,1 g	3,7 g	13,2 g	1,1 g

Menü 2 Vegetarisch	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	414,2 kcal	7,9 g	2,1 g	27,9 g	6,1 g	25,5 g	1,1 g

	Menü 1	Menü 2 Vegetarisch
Freitag	*Vegetarische Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (Möhre, Sellerie, Porree)* [9,6] *halbes Roggenbrötchen* [1,1b,1c,1a] *Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Möhre, Eisbergsalat und Paprika* [1,9,13,7,3,10] *Kaiserschmarrn mit Apfelmus* [1,7,3,1a]	*Menü 1 ist vegetarisch*

Menü 1	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	508,8 kcal	12,7 g	2,5 g	71,3 g	19,7 g	15,6 g	1,8 g

Menü 2 Vegetarisch	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g

DE-ÖKO-070

Wir nutzen ausschließlich Zutaten in Bio-Qualität

außer: Fisch und Fischerzeugnisse

Bio 50–89 %

Bei kurzfristiger Nichtverfügbarkeit der geplanten Lebensmittel kann es zu Änderungen kommen.