Mittelhof

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

Woche vom 02.11.2026 bis 08.11.2026, 45. Kalenderwoche

	Menü 1	Menü 2 Vegetarisch
Montag	*Rahmspinat* [7] *Rührei mit Frühlingszwiebeln* [3] *gekochte Kartoffeln* *Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat, Möhre, Mais und Eisberg* [7,1,10,3,9,13] *frisches Obst (Apfel)*	*Menü 1 ist vegetarisch*
Dienstag	*Paniertes Seelachsfilet* [4,1] *helle Petersiliensoße* [1c,7,1b,1a,1,9,1e,1d] *Erbsengemüse* *gekochter Langkornreis* *Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg* [7,1,10,3,9,13]	*Paniertes Sellerieschnitzel* [1,9,3] *helle Petersiliensoße* [1c,7,1b,1a,1,9,1e,1d] *Erbsengemüse* *gekochter Langkornreis* *Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg* [7,1,10,3,9,13]
Mittwoch	*"Ratatouille" geschmorte Paprika und Zucchini in Tomatensoße* *Spaghetti* [1,1a] *Reibekäse Gouda* [7] *Rohkost aus der Salatbar mit Weißkrautsalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais* [1,9,13,7,3,10] *frisches Obst (Banane)*	*Menü 1 ist vegetarisch*
Donnerstag	*Rindergulasch mit Paprika* [9] *Apfelrotkohl* *gekochte Kartoffeln* *Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais* [1,9,13,7,3,10]	*Gemüsegulasch mit Paprika, Zucchini und Möhre* [9] *Apfelrotkohl* *gekochte Kartoffeln* *Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais* [1,9,13,7,3,10]
Freitag	*Vegetarischer grüne Bohneneintopf* [9] *halbes Roggenbrötchen* [1,1b,1c,1a] *Rohkost aus der Salatbar mit Kidneybohnensalat, Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat* [1,9,7,3,10,4,13] *Fruchtjoghurt mit Mango* [7]	*Menü 1 ist vegetarisch*

	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
Montag Menü 1	343 kcal	13,8 g	5,1 g	31,2 g	2,4 g	12,7 g	1,4 g
Montag Menü 2	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag Menü 1	602,1 kcal	18 g	3,6 g	74,8 g	5,8 g	16,9 g	1,7 g
Dienstag Menü 2	624,6 kcal	20,7 g	3,8 g	64,2 g	5,1 g	9,9 g	1,4 g
Mittwoch Menü 1	498,3 kcal	5,1 g	0,6 g	79,1 g	26,1 g	11,2 g	0,8 g
Mittwoch Menü 2	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag Menü 1	300,5 kcal	8,8 g	3,2 g	30,9 g	8,5 g	18,7 g	1,4 g
Donnerstag Menü 2	200 kcal	2,8 g	0,6 g	32,4 g	9,9 g	5,3 g	1,4 g
Freitag Menü 1	260,8 kcal	3,2 g	0,5 g	28,2 g	8,1 g	4,5 g	1,2 g
Freitag Menü 2	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g

DE-ÖKO-070

BIO nach EG-Öko-Verordnung

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.