Mittelhof

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

Woche vom 16.11.2026 bis 22.11.2026, 47. Kalenderwoche

	Menü 1	Menü 2 Vegetarisch
Montag	*Pizza Margarita* [1,7] *Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat, Möhre, Paprika und Eisberg* [7,1,10,3,9,13] *frisches Obst (Banane)*	*Menü 1 ist vegetarisch*
Dienstag	*Fruchtiges Fischcurry mit buntem Gemüse* [9,4,10] *Kokosreis* *Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg* [7,1,10,3,9,13]	*Fruchtiges Blumenkohlcurry mit buntem Gemüse* [10] *Kokosreis* *Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Möhre, Tomate und Eisberg* [7,1,10,3,9,13]
Mittwoch	*Spätzle (Nudeln)* [1a,1] *Blattspinat in Rahmsoße* [7] *Reibekäse Gouda* [7] *Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat, Möhre, Mais und Eisberg* [7,1,10,3,9,13] *frisches Obst (Apfel)*	*Menü 1 ist vegetarisch*
Donnerstag	*Geschmorter Weißkohl mit gebratenem Rinderhackfleisch in dunkler Bratensoße* [9] *gekochte Kartoffeln* *Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais* [1,9,13,7,3,10]	*Geschmorter Weißkohl mit gebratenem Sonnenblumenhack in dunkler Bratensoße* [9] *gekochte Kartoffeln* *Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais* [1,9,13,7,3,10]
Freitag	*Griechische Bohnensuppe* [9] *halbes Roggenbrötchen* [1,1b,1c,1a] *Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Möhre, Eisbergsalat und Paprika* [1,9,13,7,3,10] *Schokoladenpudding* [7]	*Menü 1 ist vegetarisch*

	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
Montag Menü 1	490,7 kcal	3 g	0,6 g	25,4 g	21,7 g	2,8 g	0,3 g
Montag Menü 2	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag Menü 1	442,8 kcal	5,4 g	0,8 g	53,6 g	3,3 g	14,7 g	1,3 g
Dienstag Menü 2	397,6 kcal	2,4 g	0,4 g	53,3 g	3 g	5,3 g	0,5 g
Mittwoch Menü 1	440,7 kcal	8,5 g	3,4 g	9,3 g	2,9 g	1,6 g	0,6 g
Mittwoch Menü 2	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag Menü 1	248,7 kcal	6,6 g	2,8 g	29,6 g	6 g	14,1 g	1,2 g
Donnerstag Menü 2	226,2 kcal	2,7 g	1 g	32,4 g	7,9 g	12,7 g	1,2 g
Freitag Menü 1	309,4 kcal	3,5 g	1,4 g	36 g	13,9 g	7,8 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.