



Speiseplan

für die 45. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:40:17

Mo 03.11.2025

Di 04.11.2025

Mi 05.11.2025

Do 06.11.2025

Fr 07.11.2025



Menü 1 Lactose/Milchfrei

Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Vollkorn-Spirelli (f,i,a,a1)

Energie: 289.21 kcal / 1219.57 kJ, Fett: 5.42 g, Kohlenhydrate: 51.61 g, Eiweiss: 8.88 g

Kürbis-Cremesuppe, Bio-Kartoffelpuffer (süß), Bio-Apfelmark (a,a1,c,3,f,i)

Energie: 340.41 kcal / 1424.44 kJ, Fett: 10.58 g, Kohlenhydrate: 52.19 g, Eiweiss: 7.39 g

Lachs und Bio-Kohlrabi in Rahmsauce mit Schnittlauch, Bio-Vollkorn Reis (d,f)

Energie: 299.19 kcal / 1259.85 kJ, Fett: 8 g, Kohlenhydrate: 44.64 g, Eiweiss: 11.1 g

gebr. Hähnchenbrust, Champignonsauce, Bio-Vollkornreis (f,i)

Energie: 331.72 kcal / 1403.17 kJ, Fett: 5.45 g, Kohlenhydrate: 38.02 g, Eiweiss: 32.1 g

Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Reis, Minz-Soja-Joghurt (i,f,3)

Energie: 1516.78 kcal / 6322.94 kJ, Fett: 100.8 g, Kohlenhydrate: 82.41 g, Eiweiss: 49.71 g



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Tomatensuppe mit Vollkorn-Reiseinlage, 100% Bio

Energie: 1270.92 kcal / 5388.15 kJ, Fett: 8.71 g, Kohlenhydrate: 264.36 g, Eiweiss: 29.06 g

Bio-Tortellinauflauf mit Paprika (a,a1,i)

Energie: 280.42 kcal / 1186.43 kJ, Fett: 1.97 g, Kohlenhydrate: 53.87 g, Eiweiss: 9.74 g

Bio-Kartoffeln, Rahmspinat (f)

Energie: 197.9 kcal / 825.43 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g, Eiweiss: 7.35 g

Falafel, Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (f)

Energie: 255.62 kcal / 1081.86 kJ, Fett: 2.87 g, Kohlenhydrate: 49.04 g, Eiweiss: 7.11 g

Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Kartoffeln (c,f)

Energie: 235 kcal / 978.14 kJ, Fett: 10.29 g, Kohlenhydrate: 27.58 g, Eiweiss: 5.87 g

Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (g,i)

Energie: 302.74 kcal / 1278.62 kJ, Fett: 5.2 g, Kohlenhydrate: 59.46 g, Eiweiss: 5.95 g

Kürbis-Cremesuppe, Milchreis, Bio-Apfelmark (f,3,i)

Energie: 254.24 kcal / 1068.97 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 43.77 g, Eiweiss: 6.29 g

Lachs und Bio-Kohlrabi in Rahmsauce mit Schnittlauch, Bio-Vollkorn Reis (d,f)

Energie: 299.19 kcal / 1259.85 kJ, Fett: 8 g, Kohlenhydrate: 44.64 g, Eiweiss: 11.1 g

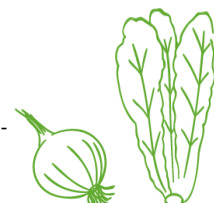
gebr. Hähnchenbrust, Champignonsauce, Bio-Vollkornreis (g,i)

Energie: 341.42 kcal / 1443.81 kJ, Fett: 6.16 g, Kohlenhydrate: 38.53 g, Eiweiss: 32.52 g

Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Reis, Minz-Joghurt (Bio-Joghurt) (i,g)

Energie: 443.52 kcal / 1862.67 kJ, Fett: 11.58 g, Kohlenhydrate: 60.55 g, Eiweiss: 17.41 g

Menü 1 Glutenfrei





Speiseplan

für die 45. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:40:17



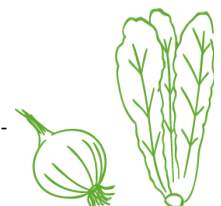
Menü 2 Glutenfrei

Tomatensuppe mit Vollkorn-Reiseinlage, 100% Bio Energie: 1270.92 kcal / 5388.15 kJ, Fett: 8.71 g, Kohlenhydrate: 264.36 g, Eiweiss: 29.06 g	Bio-Tortellinauflauf mit Paprika (i) Energie: 298.15 kcal / 1262.11 kJ, Fett: 2.37 g, Kohlenhydrate: 60.22 g, Eiweiss: 7.1 g	Kartoffeln, Rahmspinat, 100% Bio (g) Energie: 187.52 kcal / 787.71 kJ, Fett: 3.87 g, Kohlenhydrate: 29.76 g, Eiweiss: 6.4 g	Falafel, Bio-Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (g) Energie: 250.39 kcal / 1060.35 kJ, Fett: 3.25 g, Kohlenhydrate: 49.68 g, Eiweiss: 5.63 g	Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Kartoffeln (c,f) Energie: 235 kcal / 978.14 kJ, Fett: 10.29 g, Kohlenhydrate: 27.58 g, Eiweiss: 5.87 g
Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (f,i) Energie: 288.57 kcal / 1217.65 kJ, Fett: 5.68 g, Kohlenhydrate: 54.17 g, Eiweiss: 5.87 g	Kürbis-Cremesuppe, Milchreis, Bio-Apfelmark (f,3,i) Energie: 254.24 kcal / 1068.97 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 43.77 g, Eiweiss: 6.29 g	Lachs und Bio-Kohlrabi in Rahmsauce mit Schnittlauch, Bio-Vollkorn Reis (d,f) Energie: 299.19 kcal / 1259.85 kJ, Fett: 8 g, Kohlenhydrate: 44.64 g, Eiweiss: 11.1 g	gebr. Hähnchenbrust, Champignonsauce, Bio-Vollkornreis (f,i) Energie: 331.72 kcal / 1403.17 kJ, Fett: 5.45 g, Kohlenhydrate: 38.02 g, Eiweiss: 32.1 g	Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Reis, Minz-Soja-Joghurt (i,f,3) Energie: 1516.78 kcal / 6322.94 kJ, Fett: 100.8 g, Kohlenhydrate: 82.41 g, Eiweiss: 49.71 g
Tomatensuppe mit Vollkorn-Reiseinlage, 100% Bio Energie: 1270.92 kcal / 5388.15 kJ, Fett: 8.71 g, Kohlenhydrate: 264.36 g, Eiweiss: 29.06 g	glutenfreie Spiralen, Bio-Tomatensauce Energie: 268.17 kcal / 1134.43 kJ, Fett: 2.01 g, Kohlenhydrate: 55.18 g, Eiweiss: 6.06 g	Bio-Kartoffeln, Rahmspinat (f) Energie: 197.9 kcal / 825.43 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g, Eiweiss: 7.35 g	Falafel, Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (f) Energie: 255.62 kcal / 1081.86 kJ, Fett: 2.87 g, Kohlenhydrate: 49.04 g, Eiweiss: 7.11 g	Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Kartoffeln (c,f) Energie: 235 kcal / 978.14 kJ, Fett: 10.29 g, Kohlenhydrate: 27.58 g, Eiweiss: 5.87 g



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 45. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:40:17

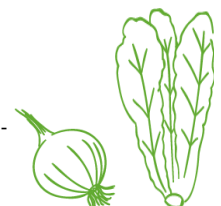


Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, 100% Bio (g,i,a,a1) Energie: 354.26 kcal / 1494.3 kJ, Fett: 5.75 g, Kohlenhydrate: 63.78 g, Eiweiss: 10.88 g	Kürbis-Cremesuppe, Milchreis, Bio-Apfelmark (f,3,i) Energie: 254.24 kcal / 1068.97 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 43.77 g, Eiweiss: 6.29 g	Fischfrikadelle, Bio-Kohlrabi-Sahnesauce mit Schnittlauch, Bio-Dinkelreis (a,a1,d,g,j) Energie: 436.04 kcal / 1822.77 kJ, Fett: 11.17 g, Kohlenhydrate: 61.01 g, Eiweiss: 20.32 g	gebr. Hähnchenbrust, Champignonsauce, Bio-Vollkornreis (g,i) Energie: 341.42 kcal / 1443.81 kJ, Fett: 6.16 g, Kohlenhydrate: 38.53 g, Eiweiss: 32.52 g	Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Reis, Minz-Joghurt (Bio-Joghurt) (i,g) Energie: 443.52 kcal / 1862.67 kJ, Fett: 11.58 g, Kohlenhydrate: 60.55 g, Eiweiss: 17.41 g
Tomatensuppe mit Vollkorn-Reiseinlage, 100% Bio Energie: 1270.92 kcal / 5388.15 kJ, Fett: 8.71 g, Kohlenhydrate: 264.36 g, Eiweiss: 29.06 g	Nudeln-Spinat-Auflauf (i) Energie: 298.15 kcal / 1262.11 kJ, Fett: 2.37 g, Kohlenhydrate: 60.22 g, Eiweiss: 7.1 g	Kartoffeln, Rahmspinat, 100% Bio (g) Energie: 187.52 kcal / 787.71 kJ, Fett: 3.87 g, Kohlenhydrate: 29.76 g, Eiweiss: 6.4 g	Falafel, Bio-Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (g) Energie: 250.39 kcal / 1060.35 kJ, Fett: 3.25 g, Kohlenhydrate: 49.68 g, Eiweiss: 5.63 g	Erbsen-Rahm, Bio-Kartoffeln (g) Energie: 297.44 kcal / 1239.11 kJ, Fett: 11.81 g, Kohlenhydrate: 34.64 g, Eiweiss: 9.66 g





Speiseplan

für die 46. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:40:42



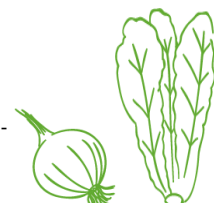
Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 10.11.2025	Di 11.11.2025	Mi 12.11.2025	Do 13.11.2025	Fr 14.11.2025
Linsenbolognese, Vollkornspaghetti, 100% Bio (a,a1)	Bio-Gyros (Soja), Tzatziki, Bio-Dinkelreis (f,3,a,a1)	Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,3)	Hähnchengeschnetzeltes, Bio-Bulgur (f,a,a1,i)	Bio-Farfalle, Spinatsauce (f,i,a,j,n)
Energie: 400.06 kcal / 1687.81 kJ, Fett: 3.31 g, Kohlenhydrate: 70.29 g, Eiweiss: 16.12 g	Energie: 308.97 kcal / 1292.68 kJ, Fett: 3.76 g, Kohlenhydrate: 43.05 g, Eiweiss: 21.73 g	Energie: 382.75 kcal / 1615.89 kJ, Fett: 7.95 g, Kohlenhydrate: 54.55 g, Eiweiss: 19.42 g	Energie: 396.21 kcal / 1654.5 kJ, Fett: 10.54 g, Kohlenhydrate: 53.93 g, Eiweiss: 16.61 g	Energie: 261.02 kcal / 1104.49 kJ, Fett: 2.53 g, Kohlenhydrate: 49.32 g, Eiweiss: 8.88 g
Kürbis-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100% Bio (i)	Kräutersojajoghurt, Bio-Kartoffeln (f,3)	Spirelli, Tomatensauce, 100% Bio (f,3,a,a1)	Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Brokkoli), Sonnenblumenkerne, Kräuterdip, 100% Bio (f,3,c)	Blumenkohl-Cremesuppe mit Kartoffeln, glutenfreies Brötchen (f)
Energie: 303.51 kcal / 1276.85 kJ, Fett: 7.36 g, Kohlenhydrate: 49.73 g, Eiweiss: 7.57 g	Energie: 146.18 kcal / 614.12 kJ, Fett: 2.36 g, Kohlenhydrate: 22.1 g, Eiweiss: 6.77 g	Energie: 363.43 kcal / 1536.45 kJ, Fett: 3.68 g, Kohlenhydrate: 67.04 g, Eiweiss: 12.69 g	Energie: 297.29 kcal / 1243.66 kJ, Fett: 15.45 g, Kohlenhydrate: 25.6 g, Eiweiss: 11.72 g	Energie: 335.42 kcal / 1394.56 kJ, Fett: 15.94 g, Kohlenhydrate: 32.75 g, Eiweiss: 9.97 g
Bio-Rote Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli, Bio-Gouda (g)	Gyros (Soja), Tzatziki, Reis, 100% Bio (f,g)	Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g)	Putengeschnetzeltes in Paprikarahm, Bio-Vollkornreis (g)	Glutenfreie Pasta, Bio-Spinatsauce, Bio-Gouda (g,i)
Energie: 391.68 kcal / 1653.5 kJ, Fett: 4.05 g, Kohlenhydrate: 71.43 g, Eiweiss: 13.35 g	Energie: 307.93 kcal / 1301.4 kJ, Fett: 3.53 g, Kohlenhydrate: 48.82 g, Eiweiss: 17.18 g	Energie: 331.41 kcal / 1397.03 kJ, Fett: 8.11 g, Kohlenhydrate: 45.95 g, Eiweiss: 16.15 g	Energie: 318.18 kcal / 1335.35 kJ, Fett: 11.64 g, Kohlenhydrate: 39.65 g, Eiweiss: 13.09 g	Energie: 286.63 kcal / 1211.04 kJ, Fett: 4.18 g, Kohlenhydrate: 53.54 g, Eiweiss: 7.85 g





Speiseplan für die 46. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:40:42



Menü 2 Glutenfrei

Kürbis-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100% Bio (i)	Kräuterquark, Kartoffeln, 100% Bio (g)	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce	Gemüsegratin (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Gouda überbacken, Kräuterdip, 100% Bio (g,c)	Blumenkohl-Cremesuppe mit Kartoffeln, glutenfreies Brötchen (f)
Energie: 303.51 kcal / 1276.85 kJ, Fett: 7.36 g, Kohlenhydrate: 49.73 g, Eiweiss: 7.57 g	Energie: 163.35 kcal / 686.72 kJ, Fett: 1.15 g, Kohlenhydrate: 26.78 g, Eiweiss: 9.97 g	Energie: 296.73 kcal / 1255.47 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 61.34 g, Eiweiss: 6.65 g	Energie: 332.81 kcal / 1393.59 kJ, Fett: 16.49 g, Kohlenhydrate: 26.34 g, Eiweiss: 17.74 g	Energie: 335.42 kcal / 1394.56 kJ, Fett: 15.94 g, Kohlenhydrate: 32.75 g, Eiweiss: 9.97 g

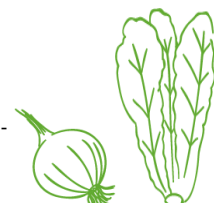


Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Bio-Rote Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli	Bio-Gyros (Soja), Tzatziki, Bio-Reis (f,3)	Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,3)	Hähnchengeschnetzeltes, Bio-Vollkornreis (f)	Glutenfreie Pasta, Spinatsauce (f,i)
Energie: 1573.4 kcal / 6663.28 kJ, Fett: 9.03 g, Kohlenhydrate: 330.05 g, Eiweiss: 36.68 g	Energie: 296.09 kcal / 1253.6 kJ, Fett: 2.97 g, Kohlenhydrate: 46.7 g, Eiweiss: 17.4 g	Energie: 382.75 kcal / 1615.89 kJ, Fett: 7.95 g, Kohlenhydrate: 54.55 g, Eiweiss: 19.42 g	Energie: 329.46 kcal / 1384.04 kJ, Fett: 11.91 g, Kohlenhydrate: 39.34 g, Eiweiss: 15.2 g	Energie: 264.86 kcal / 1119.85 kJ, Fett: 2.78 g, Kohlenhydrate: 52.45 g, Eiweiss: 6.51 g

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

Kürbis-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100% Bio (i)	Kräutersojajoghurt, Bio-Kartoffeln (f,3)	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce (f,3)	Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Brokkoli), Sonnenblumenkerne, Kräuterdip (f,3,c)	Blumenkohl-Cremesuppe mit Kartoffeln, glutenfreies Brötchen (f)
Energie: 303.51 kcal / 1276.85 kJ, Fett: 7.36 g, Kohlenhydrate: 49.73 g, Eiweiss: 7.57 g	Energie: 146.18 kcal / 614.12 kJ, Fett: 2.36 g, Kohlenhydrate: 22.1 g, Eiweiss: 6.77 g	Energie: 362.79 kcal / 1534.53 kJ, Fett: 3.94 g, Kohlenhydrate: 69.6 g, Eiweiss: 9.69 g	Energie: 297.29 kcal / 1243.66 kJ, Fett: 15.45 g, Kohlenhydrate: 25.6 g, Eiweiss: 11.72 g	Energie: 335.42 kcal / 1394.56 kJ, Fett: 15.94 g, Kohlenhydrate: 32.75 g, Eiweiss: 9.97 g





Speiseplan

für die 46. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:40:42



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Linsenbolognese, Vollkornspaghetti, Gouda, 100% Bio (a,a1,g) Energie: 399.69 kcal / 1685.3 kJ, Fett: 4.53 g, Kohlenhydrate: 67.63 g, Eiweiss: 16.38 g	Gyros (Soja), Tzatziki, Dinkelreis, 100% Bio (f,g,a,a1) Energie: 320.81 kcal / 1340.48 kJ, Fett: 4.32 g, Kohlenhydrate: 45.17 g, Eiweiss: 21.51 g	Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g) Energie: 331.41 kcal / 1397.03 kJ, Fett: 8.11 g, Kohlenhydrate: 45.95 g, Eiweiss: 16.15 g	Putengeschnetzeltes in Paprikarahm, Bio-Bulgur (g,a,a1,i) Energie: 405.66 kcal / 1692.05 kJ, Fett: 11.64 g, Kohlenhydrate: 54.85 g, Eiweiss: 15.94 g	Farfalle, Spinatsauce, Gouda, 100% Bio (g,i,a,f,j,n) Energie: 282.79 kcal / 1195.68 kJ, Fett: 3.92 g, Kohlenhydrate: 50.4 g, Eiweiss: 10.22 g
Kürbis-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100% Bio (i) Energie: 303.51 kcal / 1276.85 kJ, Fett: 7.36 g, Kohlenhydrate: 49.73 g, Eiweiss: 7.57 g	Kräuterquark, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 163.35 kcal / 686.72 kJ, Fett: 1.15 g, Kohlenhydrate: 26.78 g, Eiweiss: 9.97 g	Spirelli, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (g,a,a1) Energie: 332.97 kcal / 1405.19 kJ, Fett: 4.71 g, Kohlenhydrate: 58.98 g, Eiweiss: 12.06 g	Bio-Vollkornnudelaufwurf mit Zucchini-Tomate, Sonnenblumenkerne, Bio-Kräuterdip (g,a,f) Energie: 1370.37 kcal / 666.58 kJ, Fett: 7.42 g, Kohlenhydrate: 59.25 g, Eiweiss: 16.8 g	Blumenkohl-Cremesuppe mit Kartoffeln, glutenfreies Brötchen (f) Energie: 335.42 kcal / 1394.56 kJ, Fett: 15.94 g, Kohlenhydrate: 32.75 g, Eiweiss: 9.97 g





Speiseplan

für die 47. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:41:01



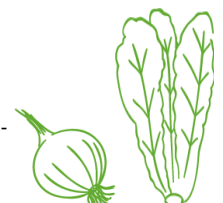
Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 17.11.2025	Di 18.11.2025	Mi 19.11.2025	Do 20.11.2025	Fr 21.11.2025
Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurt, Bio-Reis (f,3) Energie: 315.6 kcal / 1335.7 kJ, Fett: 3.18 g, Kohlenhydrate: 58.14 g, Eiweiss: 10.48 g	Eier, Senfsauce, grüne Bohnen, Kartoffelstampf (c,f,j,l,3,5) Energie: 255.15 kcal / 1063.13 kJ, Fett: 10.84 g, Kohlenhydrate: 21.18 g, Eiweiss: 15.45 g	Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Nudeln, Petersilie), 100% Bio (a,a1,i) Energie: 432.25 kcal / 1821.51 kJ, Fett: 9.84 g, Kohlenhydrate: 44.23 g, Eiweiss: 40.12 g	Seelachs im Tempura-Backteig, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (a,a1) Energie: 858.04 kcal / 968.38 kJ, Fett: 9.07 g, Kohlenhydrate: 52.18 g, Eiweiss: 12.77 g	Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree), Vollkornnudeln, 100% Bio (f,i,a,a1) Energie: 349.27 kcal / 1473.79 kJ, Fett: 3.28 g, Kohlenhydrate: 63.42 g, Eiweiss: 12.64 g
Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 197.9 kcal / 825.43 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g, Eiweiss: 7.35 g	Bio-Tomatensuppe, Milchreis, Zimt-Zucker (f) Energie: 735.88 kcal / 3100.42 kJ, Fett: 9.74 g, Kohlenhydrate: 133.34 g, Eiweiss: 21.37 g	Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio Energie: 242.34 kcal / 1018.06 kJ, Fett: 3.2 g, Kohlenhydrate: 41.13 g, Eiweiss: 9 g	Marinierter Bio-Blumenkohl, Bio-Spirelli, Karottensauce (f,a,a1) Energie: 369.83 kcal / 1552.06 kJ, Fett: 9.96 g, Kohlenhydrate: 55.09 g, Eiweiss: 11.57 g	Brokkoli-Cremesuppe, Bio-Vollkornbrot (f,i,a,a2,a3,a4,k) Energie: 169.54 kcal / 709.1 kJ, Fett: 8.12 g, Kohlenhydrate: 22.21 g, Eiweiss: 3.06 g
Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Reis, 100% Bio (g) Energie: 476.35 kcal / 2004.7 kJ, Fett: 20.62 g, Kohlenhydrate: 59.31 g, Eiweiss: 9.57 g	Eier, Senfsauce, grüne Bohnen, Bio-Kartoffelstampf (c,g,i,j) Energie: 323.33 kcal / 1344.24 kJ, Fett: 17.92 g, Kohlenhydrate: 22.48 g, Eiweiss: 15.49 g	Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Reis, Petersilie), 100% Bio (i) Energie: 308.64 kcal / 1297.65 kJ, Fett: 9.45 g, Kohlenhydrate: 19.9 g, Eiweiss: 35.05 g	Seelachsfilet, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (d) Energie: 292.84 kcal / 1226.78 kJ, Fett: 4.69 g, Kohlenhydrate: 33.38 g, Eiweiss: 26.64 g	Bio Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreie Nudeln (f,i) Energie: 297.75 kcal / 1258.11 kJ, Fett: 2.73 g, Kohlenhydrate: 59.1 g, Eiweiss: 7.71 g





Speiseplan

für die 47. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:41:01



Menü 2 Glutenfrei

Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (f)	Tomaten-Cremesuppe, Milchreis, Zimt-Zucker, 100% Bio (g)	Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio	Marinierter Bio-Blumenkohl, glutenfreie Spirelli, Karottensauce (f)	Bio-Brokkoli-Cremesuppe, glutenfreies Brötchen (g,i,f)
Energie: 197.9 kcal / 825.43 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g, Eiweiss: 7.35 g	Energie: 252.84 kcal / 1064.9 kJ, Fett: 3.26 g, Kohlenhydrate: 48.48 g, Eiweiss: 6.77 g	Energie: 228.03 kcal / 957.99 kJ, Fett: 3.18 g, Kohlenhydrate: 38.15 g, Eiweiss: 8.6 g	Energie: 369.19 kcal / 1550.14 kJ, Fett: 10.21 g, Kohlenhydrate: 57.65 g, Eiweiss: 8.57 g	Energie: 280.37 kcal / 1172.37 kJ, Fett: 13.91 g, Kohlenhydrate: 32.81 g, Eiweiss: 6.08 g

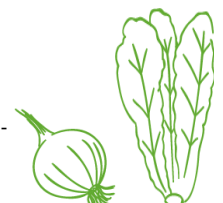


Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurdip, Bio-Reis (f,3)	Eier, Senfsauce, grüne Bohnen, Kartoffelstampf (c,f,j,l,3,5)	Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Reis, Petersilie), 100% Bio (i)	Seelachsfilet, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (d)	Bio-Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreie Nudeln (f,i)
Energie: 315.6 kcal / 1335.7 kJ, Fett: 3.18 g, Kohlenhydrate: 58.14 g, Eiweiss: 10.48 g	Energie: 255.15 kcal / 1063.13 kJ, Fett: 10.84 g, Kohlenhydrate: 21.18 g, Eiweiss: 15.45 g	Energie: 308.64 kcal / 1297.65 kJ, Fett: 9.45 g, Kohlenhydrate: 19.9 g, Eiweiss: 35.05 g	Energie: 292.84 kcal / 1226.78 kJ, Fett: 4.69 g, Kohlenhydrate: 33.38 g, Eiweiss: 26.64 g	Energie: 297.75 kcal / 1258.11 kJ, Fett: 2.73 g, Kohlenhydrate: 59.1 g, Eiweiss: 7.71 g

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (f)	Bio-Tomatensuppe, Milchreis, Zimt-Zucker (f)	Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio	Marinierter Bio-Blumenkohl, glutenfreie Spirelli, Karottensauce (f)	Brokkoli-Cremesuppe, glutenfreies Brötchen (f,i)
Energie: 197.9 kcal / 825.43 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g, Eiweiss: 7.35 g	Energie: 735.88 kcal / 3100.42 kJ, Fett: 9.74 g, Kohlenhydrate: 133.34 g, Eiweiss: 21.37 g	Energie: 228.03 kcal / 957.99 kJ, Fett: 3.18 g, Kohlenhydrate: 38.15 g, Eiweiss: 8.6 g	Energie: 369.19 kcal / 1550.14 kJ, Fett: 10.21 g, Kohlenhydrate: 57.65 g, Eiweiss: 8.57 g	Energie: 272.45 kcal / 1137.99 kJ, Fett: 13.84 g, Kohlenhydrate: 31.03 g, Eiweiss: 5.81 g





Speiseplan

für die 47. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:41:01

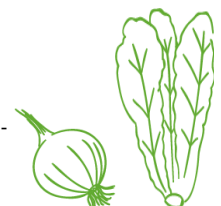


Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Reis, 100% Bio (g) Energie: 476.35 kcal / 2004.7 kJ, Fett: 20.62 g, Kohlenhydrate: 59.31 g, Eiweiss: 9.57 g	Senfsauce, grüne Bohnen, Bio-Kartoffelstampf (g,i,j) Energie: 293.22 kcal / 1216.69 kJ, Fett: 12.87 g, Kohlenhydrate: 32.92 g, Eiweiss: 7.29 g	Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Nudeln, Petersilie), 100% Bio (a,a1,i) Energie: 432.25 kcal / 1821.51 kJ, Fett: 9.84 g, Kohlenhydrate: 44.23 g, Eiweiss: 40.12 g	Seelachs im Tempura-Backteig, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (a,a1) Energie: 858.04 kcal / 968.38 kJ, Fett: 9.07 g, Kohlenhydrate: 52.18 g, Eiweiss: 12.77 g	Vollkorn-Nudelaufbau mit Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) und cremiger Sauce, mit Käse überbacken, 100% Bio (a,a1,f,g,i) Energie: 366.14 kcal / 1533.88 kJ, Fett: 13.97 g, Kohlenhydrate: 41.63 g, Eiweiss: 15.96 g
Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 197.9 kcal / 825.43 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g, Eiweiss: 7.35 g	Tomaten-Cremesuppe, Milchreis, Zimt-Zucker, 100% Bio (g) Energie: 252.84 kcal / 1064.9 kJ, Fett: 3.26 g, Kohlenhydrate: 48.48 g, Eiweiss: 6.77 g	Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio Energie: 228.03 kcal / 957.99 kJ, Fett: 3.18 g, Kohlenhydrate: 38.15 g, Eiweiss: 8.6 g	Marinierter Bio-Blumenkohl, Bio-Spirelli, Karottensauce (f) Energie: 369.19 kcal / 1550.14 kJ, Fett: 10.21 g, Kohlenhydrate: 57.65 g, Eiweiss: 8.57 g	Brokkoli-Cremesuppe, Vollkornbrot, 100% Bio (g,i,a,a2,a3,a4,k) Energie: 177.46 kcal / 743.48 kJ, Fett: 8.19 g, Kohlenhydrate: 23.99 g, Eiweiss: 3.33 g





Speiseplan

für die 48. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:41:22



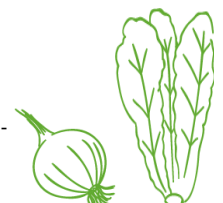
Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 24.11.2025	Di 25.11.2025	Mi 26.11.2025	Do 27.11.2025	Fr 28.11.2025
Mediterranes Gemüse-Ragout (Karotte, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi) in Tomatensauce mit gelben Linsen, Gnocchis, 100% Bio (i,a,a1) Energie: 324.42 kcal / 1373.74 kJ, Fett: 4.09 g, Kohlenhydrate: 59.99 g, Eiweiss: 9.73 g	Falafelbällchen, Kokos-Sauce (Blumenkohl, weiße Bohne), Bio-Reis Energie: 265.7 kcal / 1122.43 kJ, Fett: 3.76 g, Kohlenhydrate: 49.64 g, Eiweiss: 6.36 g	Lachs in Brokkoli-Sauce, Bio-Vollkornpenne (d,f,i,3,a,a1) Energie: 493.84 kcal / 2076.15 kJ, Fett: 14.53 g, Kohlenhydrate: 67.92 g, Eiweiss: 19.62 g	Karottensuppe (Karotten, Kartoffeln), Bratkartoffel-Würfel, 100% Bio Energie: 459.56 kcal / 1915.87 kJ, Fett: 4.24 g, Kohlenhydrate: 88.14 g, Eiweiss: 8.61 g	Hähnchen in Tomaten-Sahnesauce, Bio-Bulgur (f,a,a1,i) Energie: 373.46 kcal / 1562.67 kJ, Fett: 6.67 g, Kohlenhydrate: 56.91 g, Eiweiss: 16.14 g
Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3) Energie: 398.28 kcal / 1669.11 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 58.72 g, Eiweiss: 20.24 g	Karottengemüse, Bio-Kartoffeln, Kräutersauce (f) Energie: 157.45 kcal / 660.48 kJ, Fett: 2.14 g, Kohlenhydrate: 28.11 g, Eiweiss: 3.97 g	Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio (f,3) Energie: 316.61 kcal / 1338.78 kJ, Fett: 3.82 g, Kohlenhydrate: 58.26 g, Eiweiss: 9.27 g	Bio-Farfalle, Bio-Erbсен, Sahnesauce (f,i,a,j,n) Energie: 333.57 kcal / 1409.83 kJ, Fett: 4.35 g, Kohlenhydrate: 57.5 g, Eiweiss: 13.54 g	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (f,i) Energie: 139.49 kcal / 582.65 kJ, Fett: 3.78 g, Kohlenhydrate: 26.46 g, Eiweiss: 2.83 g
Mediterranes Gemüse-Ragout (Karotte, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi) in Tomatensauce mit gelben Linsen, Kartoffeln, 100% Bio (i) Energie: 190.03 kcal / 796.14 kJ, Fett: 3.05 g, Kohlenhydrate: 32.18 g, Eiweiss: 6.11 g	Kokos-Sauce (Blumenkohl, weiße Bohne), Bio-Reis Energie: 265.58 kcal / 1121.93 kJ, Fett: 3.76 g, Kohlenhydrate: 49.63 g, Eiweiss: 6.36 g	Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Spirelli (d,g,i) Energie: 376.37 kcal / 1585.62 kJ, Fett: 10.62 g, Kohlenhydrate: 59.59 g, Eiweiss: 12.01 g	Karotten-Cremesuppe (Karotten, Kartoffeln), Bratkartoffel-Würfel, 100% Bio (g,i) Energie: 202.02 kcal / 841.02 kJ, Fett: 5.42 g, Kohlenhydrate: 30.71 g, Eiweiss: 4.3 g	Hähnchen in Tomaten-Sahnesauce, Bio-Reis (f) Energie: 307.22 kcal / 1297.68 kJ, Fett: 6.08 g, Kohlenhydrate: 48.24 g, Eiweiss: 13.38 g





Speiseplan

für die 48. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:41:22

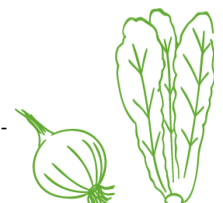


Menü 2 Glutenfrei

Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreies Vollkornbrot (c) Energie: 420.86 kcal / 1771.13 kJ, Fett: 9.62 g, Kohlenhydrate: 57.03 g, Eiweiss: 19.56 g	Kartoffeltaschen gefüllt mit Kräuterfrischkäse, Karottengemüse, Kräutersauce, 100% Bio (g,3,i) Energie: 355.44 kcal / 1480.84 kJ, Fett: 21.6 g, Kohlenhydrate: 32.79 g, Eiweiss: 5.35 g	Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 255.45 kcal / 1080.53 kJ, Fett: 2.1 g, Kohlenhydrate: 51.16 g, Eiweiss: 6.15 g	glutenfreie Spiralen, Bio-Erbсен, Bio-Käse-Sahnesauce (g,i) Energie: 398.98 kcal / 1681.69 kJ, Fett: 9.11 g, Kohlenhydrate: 62.03 g, Eiweiss: 15.17 g	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i) Energie: 236.48 kcal / 984.48 kJ, Fett: 12.2 g, Kohlenhydrate: 27.39 g, Eiweiss: 7.24 g
Mediterranes Gemüse-Ragout (Karotte, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi) in Tomatensauce mit gelben Linsen, Kartoffeln, 100% Bio (i) Energie: 190.03 kcal / 796.14 kJ, Fett: 3.05 g, Kohlenhydrate: 32.18 g, Eiweiss: 6.11 g	Kokos-Sauce (Blumenkohl, weiße Bohne), Bio-Reis Energie: 265.58 kcal / 1121.93 kJ, Fett: 3.76 g, Kohlenhydrate: 49.63 g, Eiweiss: 6.36 g	Lachs in Brokkoli-Sauce, glutenfreie Spirelli (d,f,i,3) Energie: 442.32 kcal / 1860.47 kJ, Fett: 13.99 g, Kohlenhydrate: 63.6 g, Eiweiss: 14.69 g	Karottensuppe (Karotten, Kartoffeln), Bratkartoffel-Würfel, 100% Bio Energie: 459.56 kcal / 1915.87 kJ, Fett: 4.24 g, Kohlenhydrate: 88.14 g, Eiweiss: 8.61 g	Hähnchen in Tomaten-Sahnesauce, Bio-Reis (f) Energie: 307.22 kcal / 1297.68 kJ, Fett: 6.08 g, Kohlenhydrate: 48.24 g, Eiweiss: 13.38 g
Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreie Brötchen (c) Energie: 420.86 kcal / 1771.13 kJ, Fett: 9.62 g, Kohlenhydrate: 57.03 g, Eiweiss: 19.56 g	Karottengemüse, Bio-Kartoffeln, Kräutersauce (f) Energie: 157.45 kcal / 660.48 kJ, Fett: 2.14 g, Kohlenhydrate: 28.11 g, Eiweiss: 3.97 g	Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio (f,3) Energie: 316.61 kcal / 1338.78 kJ, Fett: 3.82 g, Kohlenhydrate: 58.26 g, Eiweiss: 9.27 g	glutenfreie Spiralen, Bio-Erbсен, Sahnesauce (f,i) Energie: 337.41 kcal / 1425.19 kJ, Fett: 4.61 g, Kohlenhydrate: 60.64 g, Eiweiss: 11.18 g	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (f,i) Energie: 139.49 kcal / 582.65 kJ, Fett: 3.78 g, Kohlenhydrate: 26.46 g, Eiweiss: 2.83 g

Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 48. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:41:22



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Mediterranes Gemüse-Ragout (Karotte, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi) in Tomatensauce mit gelben Linsen, Gnocchis, 100% Bio (i,a,a1) Energie: 324.42 kcal / 1373.74 kJ, Fett: 4.09 g, Kohlenhydrate: 59.99 g, Eiweiss: 9.73 g	Falafelbällchen, Kokos-Sauce (Blumenkohl, weiße Bohne), Bio-Reis Energie: 265.7 kcal / 1122.43 kJ, Fett: 3.76 g, Kohlenhydrate: 49.64 g, Eiweiss: 6.36 g	Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Vollkornpenne (d,g,i,a,a1) Energie: 427.89 kcal / 1801.3 kJ, Fett: 11.16 g, Kohlenhydrate: 63.91 g, Eiweiss: 16.93 g	Karotten-Cremesuppe (Karotten, Kartoffeln), Bratkartoffel-Würfel, 100% Bio (g,i) Energie: 202.02 kcal / 841.02 kJ, Fett: 5.42 g, Kohlenhydrate: 30.71 g, Eiweiss: 4.3 g	Hähnchen in Tomaten-Sahnesauce, Bio-Bulgur (f,a,a1,i) Energie: 373.46 kcal / 1562.67 kJ, Fett: 6.67 g, Kohlenhydrate: 56.91 g, Eiweiss: 16.14 g
Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3) Energie: 398.28 kcal / 1669.11 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 58.72 g, Eiweiss: 20.24 g	Kartoffeltaschen gefüllt mit Kräuterfrischkäse, Karottengemüse, Kräutersauce, 100% Bio (g,3,i) Energie: 355.44 kcal / 1480.84 kJ, Fett: 21.6 g, Kohlenhydrate: 32.79 g, Eiweiss: 5.35 g	Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 255.45 kcal / 1080.53 kJ, Fett: 2.1 g, Kohlenhydrate: 51.16 g, Eiweiss: 6.15 g	Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (g,i,a,f,j,n) Energie: 395.14 kcal / 1666.33 kJ, Fett: 8.86 g, Kohlenhydrate: 58.9 g, Eiweiss: 17.54 g	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i) Energie: 236.48 kcal / 984.48 kJ, Fett: 12.2 g, Kohlenhydrate: 27.39 g, Eiweiss: 7.24 g

