



Speiseplan

für die 45. Kalenderwoche

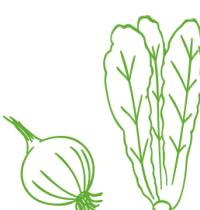


Menü 1

	Mo 03.11.2025	Di 04.11.2025	Mi 05.11.2025	Do 06.11.2025	Fr 07.11.2025
	Brokkoli-Sahnesauce, Vollkorn-Spirelli, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 376.67 kcal / 1587.25 kJ, Fett: 8.89 g, Kohlenhydrate: 61.41 g, Eiweiss: 11.73 g		Fischfrikadelle, Bio-Kohlrabi, Bio-Sahnesauce mit Schnittlauch, Bio-Dinkelreis (a,a1,d,g,j) Energie: 431.51 kcal / 1803.99 kJ, Fett: 10.97 g, Kohlenhydrate: 60.62 g, Eiweiss: 20.1 g	Köttbullar (Rind), Champignonrahm, Bio-Spätzle (a,a1,c,g,j,i,3) Energie: 409.77 kcal / 1721.53 kJ, Fett: 15.8 g, Kohlenhydrate: 45.8 g, Eiweiss: 20.09 g	
Menü 1					
		Tortellini-Auflauf mit Paprika, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 372.33 kcal / 1566.79 kJ, Fett: 11.25 g, Kohlenhydrate: 53.11 g, Eiweiss: 13.65 g			Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (ErbSEN, Karotten), Bio-Kartoffeln (c,g) Energie: 208.69 kcal / 873.01 kJ, Fett: 6.5 g, Kohlenhydrate: 29.16 g, Eiweiss: 6.89 g
Menü 2					
	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l,3,5) Energie: 37.81 kcal / 156.06 kJ, Fett: 3.59 g, Kohlenhydrate: 0.95 g, Eiweiss: 0.29 g	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k) Energie: 25.98 kcal / 108.74 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.58 g, Eiweiss: 0.76 g	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g
Vorspeise					



Vorspeise





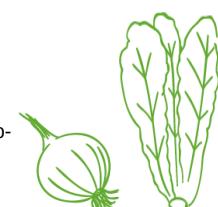
Speiseplan

für die 45. Kalenderwoche



Dessert

Schokomuffin (a,a1,c,f,2)	Apfelkompott (3)	Bio-Obst	Bio-Obst	rote Grütze / Vanillesauce (g,1)
Energie: 228.8 kcal / 957 kJ, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 30.25 g, Eiweiss: 2.31 g	Energie: 91 kcal / 380 kJ, Fett: 0.5 g, Kohlenhydrate: 20 g, Eiweiss: 0.5 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 103.4 kcal / 435.2 kJ, Fett: 3.23 g, Kohlenhydrate: 17.64 g, Eiweiss: 1.22 g





Speiseplan

für die 46. Kalenderwoche



Mo 10.11.2025

Di 11.11.2025

Mi 12.11.2025

Do 13.11.2025

Fr 14.11.2025

Menü 1

		Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g)	Putengeschnetzeltes in Paprikarahm, Bio-Bulgur (g,a,a1,i)	Farfalle, Spinatsauce, Gouda, 100% Bio (g,i,a,f,j,n)
		Energie: 331.41 kcal / 1397.03 kJ, Fett: 8.11 g, Kohlenhydrate: 45.95 g, Eiweiss: 16.15 g	Energie: 405.66 kcal / 1692.05 kJ, Fett: 11.64 g, Kohlenhydrate: 54.85 g, Eiweiss: 15.94 g	Energie: 282.79 kcal / 1195.68 kJ, Fett: 3.92 g, Kohlenhydrate: 50.4 g, Eiweiss: 10.22 g

Menü 2

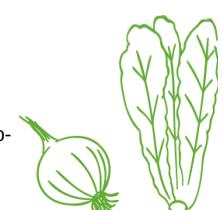


Kartoffeln, Kräuterquark, 100% Bio (g)

Energie: 206.29 kcal / 866.95 kJ, Fett: 1.21 g, Kohlenhydrate: 35.73 g, Eiweiss: 11.18 g

Vorspeise

	Bio-Knabberrohkost	Karottensalat (2,3)	Bio-Salat, Erdbeer-Vinaigrette (Bio-Erdbeeren), Bio-Sonnenblumenkerne (1,5)	Bio-Knabberrohkost
	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 41 kcal / 172.5 kJ, Fett: 0.65 g, Kohlenhydrate: 7.85 g, Eiweiss: 0.3 g	Energie: 52.24 kcal / 216.07 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 1.04 g, Eiweiss: 0.48 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





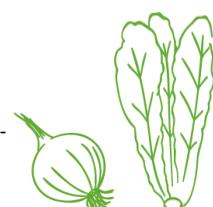
Speiseplan

für die 46. Kalenderwoche



Dessert

	Berliner (a,c,g)	Bio-Apfeljoghurt (g,3)	Bio-Obst	Bio-Obst
	Energie: 251.16 kcal / 1060.08 kJ, Fett: 6.05 g, Kohlenhydrate: 43.68 g, Eiweiss: 4.54 g	Energie: 77.16 kcal / 324.94 kJ, Fett: 1.18 g, Kohlenhydrate: 12.26 g, Eiweiss: 3.63 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 47. Kalenderwoche



Mo 17.11.2025

Di 18.11.2025

Mi 19.11.2025

Do 20.11.2025

Fr 21.11.2025

Menü 1



	Eier, Senfsauce, grüne Bohnen, Bio-Kartoffelstampf (c,g,i,j) Energie: 409.64 kcal / 1702.85 kJ, Fett: 21.47 g, Kohlenhydrate: 33.6 g, Eiweiss: 17.27 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-Nudelauflauf mit Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) und cremiger Sauce, mit Gouda 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
--	--	--	---	---

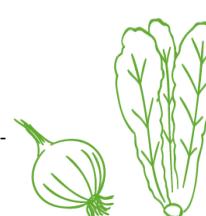
Menü 2



	Gemüse-Ravioli (Tomate, Karotte, Paprika, Pastinake, Zwiebel), Spinatsauce, 100% Bio (a,a1,j,g,i) Energie: 296.83 kcal / 1254.1 kJ, Fett: 6.6 g, Kohlenhydrate: 50.08 g, Eiweiss: 9.37 g	Tomaten-Linsen Pfanne, Schupfnudeln, 100% Bio (a,a1,c,g) Energie: 395.08 kcal / 1666.59 kJ, Fett: 13.26 g, Kohlenhydrate: 65.32 g, Eiweiss: 14.69 g		
--	--	---	--	--

Vorspeise

	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Krautsalat (3) Energie: 26 kcal / 108 kJ, Fett: 0.9 g, Kohlenhydrate: 3.3 g, Eiweiss: 0.55 g	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l,3,5) Energie: 37.81 kcal / 156.06 kJ, Fett: 3.59 g, Kohlenhydrate: 0.95 g, Eiweiss: 0.29 g	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g
--	--	--	---	--	--





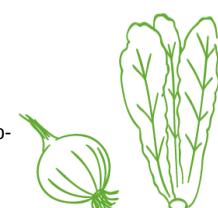
Speiseplan

für die 47. Kalenderwoche



Dessert

Bio-Obst	Apfelkompott (3)	Schokomuffin (a,a1,c,f,2)	Bio-Obst	Buttermilch Dessert (g)
Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 91 kcal / 380 kJ, Fett: 0.5 g, Kohlenhydrate: 20 g, Eiweiss: 0.5 g	Energie: 228.8 kcal / 957 kJ, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 30.25 g, Eiweiss: 2.31 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 113 kcal / 473 kJ, Fett: 4.3 g, Kohlenhydrate: 14.3 g, Eiweiss: 3.6 g





Speiseplan

für die 48. Kalenderwoche



Mo 24.11.2025

Di 25.11.2025

Mi 26.11.2025

Do 27.11.2025

Fr 28.11.2025

Menü 1

	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		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		Hähnchen in Tomaten-Sahnesauce, Bulgur, 100% Bio (g,a,a1,i) Energie: 398.8 kcal / 1425.75 kJ, Fett: 9.16 g, Kohlenhydrate: 57.7 g, Eiweiss: 18.84 g
--	--	--	--	--	---

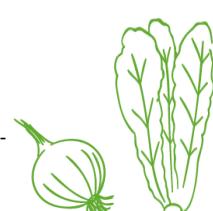
Menü 2



	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		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	
--	---	--	--	--

Vorspeise

	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Bio-Salat, Erdbeer-Vinaigrette (Bio-Erdbeeren), Bio-Sonnenblumenkerne (l,5) Energie: 52.24 kcal / 216.07 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 1.04 g, Eiweiss: 0.48 g	Gurkensalat (2,3) Energie: 22 kcal / 92.5 kJ, Fett: 0.5 g, Kohlenhydrate: 4.15 g, Eiweiss: 0.25 g	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k) Energie: 25.98 kcal / 108.74 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.58 g, Eiweiss: 0.76 g
--	--	---	---	--	---





Speiseplan

für die 48. Kalenderwoche



Dessert

Bio-Obst	Rote Grütze / Vanillesauce (g,1)	Bio-Erdbeerjoghurt (g)	Bio-Obst	Kuchen/ Gebäck
Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 103.4 kcal / 435.2 kJ, Fett: 3.23 g, Kohlenhydrate: 17.64 g, Eiweiss: 1.22 g	Energie: 72.26 kcal / 304.13 kJ, Fett: 1.13 g, Kohlenhydrate: 11.09 g, Eiweiss: 3.71 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0

