



# Speiseplan für die 23. Kalenderwoche



Mo 01.06.2026

Di 02.06.2026

Mi 03.06.2026

Do 04.06.2026

Fr 05.06.2026

Mo 01.06.2026	Di 02.06.2026	Mi 03.06.2026	Do 04.06.2026	Fr 05.06.2026
<p><b>Wurstgulasch (Hähnchen), Penne, 100% Bio ( 2,a,a1)</b></p> <p>Energie: 391.78 kcal / 1654.14 kJ, Fett: 11.34 g, Kohlenhydrate: 54.37 g, Eiweiss: 14.7 g</p>	<p><b>Lachs in Rahm mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (d,f)</b></p> <p>Energie: 340.42 kcal / 1432.41 kJ, Fett: 11.55 g, Kohlenhydrate: 43.49 g, Eiweiss: 14.14 g</p>	<p><b>Kartoffelsuppe mit Sellerie, Karotte und Porree, Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 179.96 kcal / 753.64 kJ, Fett: 2.63 g, Kohlenhydrate: 31.49 g, Eiweiss: 4.45 g</p>	<p><b>Rahmspinat, Kartoffelstampf (f)</b></p> <p>Energie: 187.06 kcal / 780.24 kJ, Fett: 5.69 g, Kohlenhydrate: 23.63 g, Eiweiss: 7.73 g</p>	<p><b>Bio-Farfalle in Tomatensauce (f, 3,a,a1)</b></p> <p>Energie: 341.69 kcal / 1443.78 kJ, Fett: 3.61 g, Kohlenhydrate: 62.71 g, Eiweiss: 11.59 g</p>
<p><b>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Brokkoli), Sonnenblumenkerne, Kräuterdip (f, 3,c)</b></p> <p>Energie: 293.31 kcal / 1228.47 kJ, Fett: 15.38 g, Kohlenhydrate: 25.48 g, Eiweiss: 11.52 g</p>	<p><b>Basilikumpesto, Bio-Penne (l,a,a1)</b></p> <p>Energie: 330.48 kcal / 1386.07 kJ, Fett: 10.67 g, Kohlenhydrate: 46.26 g, Eiweiss: 10.47 g</p>	<p><b>Bio-Vollkornspirelli,, Karottensauce (Bio-Karotten, Bio-Kartoffeln) (a,a4,f,a1)</b></p> <p>Energie: 648.59 kcal / 2733.71 kJ, Fett: 12.69 g, Kohlenhydrate: 107.43 g, Eiweiss: 19.81 g</p>	<p><b>Vegane Bällchen (Soja), Bio-Maisgemüse, Kräutersojajoghurt, Bio-Tomatenreis (f, 3)</b></p> <p>Energie: 349.93 kcal / 1477.4 kJ, Fett: 6.66 g, Kohlenhydrate: 49.75 g, Eiweiss: 19.02 g</p>	<p><b>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffeln (c,f,j,l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 270.01 kcal / 1131.88 kJ, Fett: 8.9 g, Kohlenhydrate: 32.5 g, Eiweiss: 13.51 g</p>
<p><b>Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln ( 2)</b></p> <p>Energie: 395.98 kcal / 1672.14 kJ, Fett: 11.76 g, Kohlenhydrate: 57.97 g, Eiweiss: 11.88 g</p>	<p><b>Lachs und Seelachs mit Erbsen in Bio-Rahm, Bio-Reis (d,g)</b></p> <p>Energie: 339.7 kcal / 1431.28 kJ, Fett: 9.07 g, Kohlenhydrate: 46.23 g, Eiweiss: 16.98 g</p>	<p><b>Bio-Kartoffelsuppe mit Sellerie, Karotte und Porree, glutenfreies Brötchen (i,f)</b></p> <p>Energie: 266.02 kcal / 1111.91 kJ, Fett: 8.1 g, Kohlenhydrate: 37.56 g, Eiweiss: 6.78 g</p>	<p><b>Rahmspinat, Kartoffelstampf, 100% Bio (g)</b></p> <p>Energie: 233.83 kcal / 976.49 kJ, Fett: 10.73 g, Kohlenhydrate: 25.63 g, Eiweiss: 6.91 g</p>	<p><b>Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), glutenfreie Nudeln, Bio-Gouda (g,l,f, 3)</b></p> <p>Energie: 460.92 kcal / 1941.39 kJ, Fett: 10.93 g, Kohlenhydrate: 75.74 g, Eiweiss: 11.6 g</p>



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei





# Speiseplan für die 23. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p><b>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Bio-Gouda überbacken, Bio-Kräuterdip (g,c)</b></p> <p>Energie: 333.53 kcal / 1390.97 kJ, Fett: 16.09 g, Kohlenhydrate: 28.07 g, Eiweiss: 17.62 g</p>	<p><b>Glutenfreie Pasta, Basilikumpesto (l)</b></p> <p>Energie: 334.68 kcal / 1404.07 kJ, Fett: 11.09 g, Kohlenhydrate: 49.86 g, Eiweiss: 7.65 g</p>	<p><b>glutenfreie Spirelli, Karottensauce (Bio-Karotten, Bio-Kartoffeln) (f,g)</b></p> <p>Energie: 377.85 kcal / 1587.78 kJ, Fett: 12.74 g, Kohlenhydrate: 55.36 g, Eiweiss: 8.77 g</p>	<p><b>Linsen-Hirse-Bällchen, Maisgemüse, Kräuterjoghurt, Tomatenreis, 100% Bio (c,f,g)</b></p> <p>Energie: 344.92 kcal / 1456.14 kJ, Fett: 6.36 g, Kohlenhydrate: 56 g, Eiweiss: 13.02 g</p>	<p><b>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (c,f,j,l, 3, 5,g)</b></p> <p>Energie: 282.5 kcal / 1183.2 kJ, Fett: 10.27 g, Kohlenhydrate: 32.42 g, Eiweiss: 13.39 g</p>
--	--	---	--	--



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln ( 2)</b></p> <p>Energie: 398.14 kcal / 1681.7 kJ, Fett: 11.12 g, Kohlenhydrate: 60.26 g, Eiweiss: 11.68 g</p>	<p><b>Lachs in Rahm mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (d,f)</b></p> <p>Energie: 340.42 kcal / 1432.41 kJ, Fett: 11.55 g, Kohlenhydrate: 43.49 g, Eiweiss: 14.14 g</p>	<p><b>Bio-Kartoffelsuppe mit Sellerie, Karotte und Porree, glutenfreies Brötchen (i,f)</b></p> <p>Energie: 266.02 kcal / 1111.91 kJ, Fett: 8.1 g, Kohlenhydrate: 37.56 g, Eiweiss: 6.78 g</p>	<p><b>Rahmspinat, Kartoffelstampf (f)</b></p> <p>Energie: 187.06 kcal / 780.24 kJ, Fett: 5.69 g, Kohlenhydrate: 23.63 g, Eiweiss: 7.73 g</p>	<p><b>Tomatensauce, glutenfreie Nudeln (f, 3)</b></p> <p>Energie: 328.61 kcal / 1388.06 kJ, Fett: 3.78 g, Kohlenhydrate: 62.63 g, Eiweiss: 8.48 g</p>
---	---	---	--	---

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Brokkoli), Sonnenblumenkerne, Kräuterdip (f, 3,c)</b></p> <p>Energie: 293.31 kcal / 1228.47 kJ, Fett: 15.38 g, Kohlenhydrate: 25.48 g, Eiweiss: 11.52 g</p>	<p><b>Glutenfreie Pasta, Basilikumpesto (l)</b></p> <p>Energie: 334.68 kcal / 1404.07 kJ, Fett: 11.09 g, Kohlenhydrate: 49.86 g, Eiweiss: 7.65 g</p>	<p><b>glutenfreie Spirelli, Karottensauce (Bio-Karotten, Bio-Kartoffeln) (f)</b></p> <p>Energie: 334.49 kcal / 1406.5 kJ, Fett: 10.38 g, Kohlenhydrate: 52.47 g, Eiweiss: 6.2 g</p>	<p><b>Vegane Bällchen (Soja), Bio-Maisgemüse, Kräutersojajoghurt, Bio-Tomatenreis (f, 3)</b></p> <p>Energie: 349.93 kcal / 1477.4 kJ, Fett: 6.66 g, Kohlenhydrate: 49.75 g, Eiweiss: 19.02 g</p>	<p><b>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffeln (c,f,j,l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 270.01 kcal / 1131.88 kJ, Fett: 8.9 g, Kohlenhydrate: 32.5 g, Eiweiss: 13.51 g</p>
--	--	---	--	--





# Speiseplan

## für die 23. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p><b>Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln ( 2 )</b></p> <p>Energie: 398.14 kcal / 1681.7 kJ, Fett: 11.12 g, Kohlenhydrate: 60.26 g, Eiweiss: 11.68 g</p>	<p><b>Lachs und Seelachs mit Erbsen in Bio-Rahm, Bio-Reis (d,g)</b></p> <p>Energie: 339.7 kcal / 1431.28 kJ, Fett: 9.07 g, Kohlenhydrate: 46.23 g, Eiweiss: 16.98 g</p>	<p><b>Kartoffelsuppe mit Sellerie, Karotte und Porree, Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 179.96 kcal / 753.64 kJ, Fett: 2.63 g, Kohlenhydrate: 31.49 g, Eiweiss: 4.45 g</p>	<p><b>Rahmspinat, Kartoffelstampf, 100% Bio (g)</b></p> <p>Energie: 233.83 kcal / 976.49 kJ, Fett: 10.73 g, Kohlenhydrate: 25.63 g, Eiweiss: 6.91 g</p>	<p><b>Bio-Farfalle in Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), Bio-Gouda (g,l,f, 3,a,a1)</b></p> <p>Energie: 456.9 kcal / 1924.81 kJ, Fett: 10.51 g, Kohlenhydrate: 72.88 g, Eiweiss: 14.13 g</p>
<p><b>Bio-Vollkornnudelaufbau mit Zucchini-Tomate, Sonnenblumenkerne, Bio-Kräuterdip (g,a,f)</b></p> <p>Energie: 1370.21 kcal / 666.35 kJ, Fett: 7.41 g, Kohlenhydrate: 59.25 g, Eiweiss: 16.8 g</p>	<p><b>Basilikumpesto, Bio-Penne (l,a,a1)</b></p> <p>Energie: 330.48 kcal / 1386.07 kJ, Fett: 10.67 g, Kohlenhydrate: 46.26 g, Eiweiss: 10.47 g</p>	<p><b>Bio-Vollkornspirelli, Karottensauce (Bio-Karotten, Bio-Kartoffeln) (a,a4,f,a1,g)</b></p> <p>Energie: 685.69 kcal / 2887.71 kJ, Fett: 15.59 g, Kohlenhydrate: 107.66 g, Eiweiss: 22.21 g</p>	<p><b>Vegane Bällchen (Soja), Bio-Maisgemüse, Kräutersojajoghurt, Bio-Tomatenreis (f, 3)</b></p> <p>Energie: 349.93 kcal / 1477.4 kJ, Fett: 6.66 g, Kohlenhydrate: 49.75 g, Eiweiss: 19.02 g</p>	<p><b>Senfsauce, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (a,a4,g,i,j,f, 3)</b></p> <p>Energie: 275.49 kcal / 1153.4 kJ, Fett: 8.88 g, Kohlenhydrate: 38.4 g, Eiweiss: 8.72 g</p>



Menü 2 ohne Ei





# Speiseplan für die 24. Kalenderwoche



Mo 08.06.2026

Di 09.06.2026

Mi 10.06.2026

Do 11.06.2026

Fr 12.06.2026



Menü 1 Lactose/Milchfrei

<p><b>Bio-Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Kräutersauce (a,a1,j,f)</b></p> <p>Energie: 336 kcal / 1416.48 kJ, Fett: 10.07 g, Kohlenhydrate: 52.96 g, Eiweiss: 8.6 g</p>	<p><b>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Vollkornreis (d,f,j)</b></p> <p>Energie: 315.73 kcal / 1331.55 kJ, Fett: 6.66 g, Kohlenhydrate: 44.69 g, Eiweiss: 16.82 g</p>	<p><b>vegane Bällchen (Soja), Sauce nach Königsberger Art, Bio-Kaisergemüse, Bio-Kartoffeln (f, 3)</b></p> <p>Energie: 195.27 kcal / 814.73 kJ, Fett: 7.55 g, Kohlenhydrate: 26.07 g, Eiweiss: 5.08 g</p>	<p><b>Süße Milchnudeln mit Bio-Kirsch-Apfel-Kompott, Vorsuppe: Bio-Maiscremesuppe (f, 3)</b></p> <p>Energie: 286.67 kcal / 1210.64 kJ, Fett: 3.3 g, Kohlenhydrate: 57.28 g, Eiweiss: 6 g</p>	<p><b>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (f,i)</b></p> <p>Energie: 151.87 kcal / 635.48 kJ, Fett: 3.78 g, Kohlenhydrate: 29.46 g, Eiweiss: 2.82 g</p>
---	---	---	--	---



Menü 2 Lactose/Milchfrei

<p><b>Paprika in Rahmsauce, Bio-Kartoffeln (f)</b></p> <p>Energie: 257.26 kcal / 1069.84 kJ, Fett: 13.88 g, Kohlenhydrate: 26.94 g, Eiweiss: 4.82 g</p>	<p><b>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Vollkornbrot (a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 409.7 kcal / 1712.98 kJ, Fett: 16.91 g, Kohlenhydrate: 45.38 g, Eiweiss: 13.67 g</p>	<p><b>Nudelaufwurf mit Bio-Nudeln, Bio-Gemüse (Zucchini, Mais) und Schnittlauch Dip (a,a1,f, 3)</b></p> <p>Energie: 394.66 kcal / 1663.94 kJ, Fett: 6.48 g, Kohlenhydrate: 65.37 g, Eiweiss: 14.07 g</p>	<p><b>Bio-Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersauce ( 3,f)</b></p> <p>Energie: 323.83 kcal / 1358.18 kJ, Fett: 13.39 g, Kohlenhydrate: 45.01 g, Eiweiss: 4.88 g</p>	<p><b>Bio-Hack (Soja) in Bio-Paprikasauce, Bio-Reis, Kräuterdip (a,a1,f, 3)</b></p> <p>Energie: 283.99 kcal / 987.27 kJ, Fett: 1.58 g, Kohlenhydrate: 42.78 g, Eiweiss: 9.71 g</p>
---	--	--	--	--

Menü 1 Glutenfrei

<p><b>Glutenfreie Nudeln, Kräutersauce, Bio-Karottenragout (f)</b></p> <p>Energie: 285.26 kcal / 1203.28 kJ, Fett: 5.08 g, Kohlenhydrate: 52.99 g, Eiweiss: 5.41 g</p>	<p><b>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Vollkornreis (d,f,j,g)</b></p> <p>Energie: 330.42 kcal / 1391.66 kJ, Fett: 8.59 g, Kohlenhydrate: 44.34 g, Eiweiss: 16.58 g</p>	<p><b>vegane Bällchen (Soja), Sauce nach Königsberger Art, Bio-Kaisergemüse, Bio-Kartoffeln (f, 3)</b></p> <p>Energie: 195.27 kcal / 814.73 kJ, Fett: 7.55 g, Kohlenhydrate: 26.07 g, Eiweiss: 5.08 g</p>	<p><b>Süße Milchnudeln mit Bio-Kirsch-Apfel-Kompott, Vorsuppe: Bio-Maiscremesuppe (f, 3)</b></p> <p>Energie: 286.67 kcal / 1210.64 kJ, Fett: 3.3 g, Kohlenhydrate: 57.28 g, Eiweiss: 6 g</p>	<p><b>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i)</b></p> <p>Energie: 240.61 kcal / 1005.06 kJ, Fett: 12.1 g, Kohlenhydrate: 29.3 g, Eiweiss: 7.05 g</p>
--	---	---	--	---





# Speiseplan für die 24. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p><b>Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g)</b></p> <p>Energie: 266.34 kcal / 1108.89 kJ, Fett: 12.16 g, Kohlenhydrate: 31.49 g, Eiweiss: 5.91 g</p>	<p><b>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), glutenfreies Brötchen (f)</b></p> <p>Energie: 417.76 kcal / 1745.5 kJ, Fett: 19.13 g, Kohlenhydrate: 42.7 g, Eiweiss: 13.95 g</p>	<p><b>Glutenfreier Nudelauflauf mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip (g)</b></p> <p>Energie: 337.1 kcal / 1425 kJ, Fett: 2.76 g, Kohlenhydrate: 66.3 g, Eiweiss: 9.99 g</p>	<p><b>Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersauce, 100% Bio (3,f)</b></p> <p>Energie: 326.29 kcal / 1368.64 kJ, Fett: 14.62 g, Kohlenhydrate: 43.87 g, Eiweiss: 4.64 g</p>	<p><b>Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (f,g)</b></p> <p>Energie: 289.58 kcal / 1009.43 kJ, Fett: 1.4 g, Kohlenhydrate: 44.97 g, Eiweiss: 10.07 g</p>
---	---	--	---	---



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Glutenfreie Nudeln, Kräutersauce, Bio-Karottenragout (f)</b></p> <p>Energie: 285.26 kcal / 1203.28 kJ, Fett: 5.08 g, Kohlenhydrate: 52.99 g, Eiweiss: 5.41 g</p>	<p><b>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Vollkornreis (d,f,j)</b></p> <p>Energie: 315.73 kcal / 1331.55 kJ, Fett: 6.66 g, Kohlenhydrate: 44.69 g, Eiweiss: 16.82 g</p>	<p><b>vegane Bällchen (Soja), Sauce nach Königsberger Art, Bio-Kaisergemüse, Bio-Kartoffeln (f, 3)</b></p> <p>Energie: 195.27 kcal / 814.73 kJ, Fett: 7.55 g, Kohlenhydrate: 26.07 g, Eiweiss: 5.08 g</p>	<p><b>Süße Milchnudeln mit Bio-Kirsch-Apfel-Kompott, Vorsuppe: Bio-Maiscremesuppe (f, 3)</b></p> <p>Energie: 286.67 kcal / 1210.64 kJ, Fett: 3.3 g, Kohlenhydrate: 57.28 g, Eiweiss: 6 g</p>	<p><b>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (f,i)</b></p> <p>Energie: 151.87 kcal / 635.48 kJ, Fett: 3.78 g, Kohlenhydrate: 29.46 g, Eiweiss: 2.82 g</p>
--	---	---	--	---

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Paprika in Rahmsauce, Bio-Kartoffeln (f)</b></p> <p>Energie: 257.26 kcal / 1069.84 kJ, Fett: 13.88 g, Kohlenhydrate: 26.94 g, Eiweiss: 4.82 g</p>	<p><b>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), glutenfreies Brötchen (f)</b></p> <p>Energie: 417.76 kcal / 1745.5 kJ, Fett: 19.13 g, Kohlenhydrate: 42.7 g, Eiweiss: 13.95 g</p>	<p><b>Glutenfreier Nudelauflauf mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip (f, 3)</b></p> <p>Energie: 329.78 kcal / 1393.97 kJ, Fett: 3.28 g, Kohlenhydrate: 64.39 g, Eiweiss: 8.52 g</p>	<p><b>Bio-Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersauce (3,f)</b></p> <p>Energie: 323.83 kcal / 1358.18 kJ, Fett: 13.39 g, Kohlenhydrate: 45.01 g, Eiweiss: 4.88 g</p>	<p><b>Bio-Hack (Soja) in Bio-Paprikasauce, Bio-Reis, Kräuterdip (f, 3)</b></p> <p>Energie: 286.08 kcal / 994.65 kJ, Fett: 1.64 g, Kohlenhydrate: 44.02 g, Eiweiss: 9.43 g</p>
---	---	--	---	---





# Speiseplan für die 24. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p><b>Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,j,a4,g)</b></p> <p>Energie: 441.31 kcal / 1854.72 kJ, Fett: 17.66 g, Kohlenhydrate: 55.75 g, Eiweiss: 15.41 g</p>	<p><b>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Vollkornreis (d,f,j,g)</b></p> <p>Energie: 330.42 kcal / 1391.66 kJ, Fett: 8.59 g, Kohlenhydrate: 44.34 g, Eiweiss: 16.58 g</p>	<p><b>vegane Bällchen (Soja), Sauce nach Königsberger Art, Bio-Kaisergemüse, Bio-Kartoffeln (f, 3)</b></p> <p>Energie: 195.27 kcal / 814.73 kJ, Fett: 7.55 g, Kohlenhydrate: 26.07 g, Eiweiss: 5.08 g</p>	<p><b>Süße Milchnudeln mit Bio-Kirsch-Apfel-Kompott, Vorsuppe: Bio-Maiscremesuppe (f, 3)</b></p> <p>Energie: 286.67 kcal / 1210.64 kJ, Fett: 3.3 g, Kohlenhydrate: 57.28 g, Eiweiss: 6 g</p>	<p><b>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i)</b></p> <p>Energie: 240.61 kcal / 1005.06 kJ, Fett: 12.1 g, Kohlenhydrate: 29.3 g, Eiweiss: 7.05 g</p>
<p><b>Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g)</b></p> <p>Energie: 266.34 kcal / 1108.89 kJ, Fett: 12.16 g, Kohlenhydrate: 31.49 g, Eiweiss: 5.91 g</p>	<p><b>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Vollkornbrot (a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 409.7 kcal / 1712.98 kJ, Fett: 16.91 g, Kohlenhydrate: 45.38 g, Eiweiss: 13.67 g</p>	<p><b>Nudelaufwurf mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip, 100% Bio (a,a1,a4,g,i)</b></p> <p>Energie: 482.29 kcal / 2023.37 kJ, Fett: 18.15 g, Kohlenhydrate: 54.34 g, Eiweiss: 23.82 g</p>	<p><b>Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersauce, 100% Bio (3,a,a4,g,i)</b></p> <p>Energie: 365.34 kcal / 1531.62 kJ, Fett: 17.39 g, Kohlenhydrate: 46.4 g, Eiweiss: 5.8 g</p>	<p><b>Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (a,a1,f,g)</b></p> <p>Energie: 287.49 kcal / 1002.05 kJ, Fett: 1.34 g, Kohlenhydrate: 43.73 g, Eiweiss: 10.36 g</p>



Menü 2 ohne Ei





# Speiseplan für die 25. Kalenderwoche



Mo 15.06.2026

Di 16.06.2026

Mi 17.06.2026

Do 18.06.2026

Fr 19.06.2026



Menü 1 Lactose/Milchfrei

<p><b>Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (i)</b></p> <p>Energie: 51.53 kcal / 214.79 kJ, Fett: 0.43 g, Kohlenhydrate: 8.19 g, Eiweiss: 1.64 g</p>	<p><b>Hähnchen in Tomaten-Sahnesauce, Bio-Vollkornpenne (f,a,a1)</b></p> <p>Energie: 631.44 kcal / 2665.27 kJ, Fett: 9.54 g, Kohlenhydrate: 102.23 g, Eiweiss: 27.89 g</p>	<p><b>Letscho-Paprikagemüse, Reis, 100% Bio</b></p> <p>Energie: 246.12 kcal / 1042.85 kJ, Fett: 1.47 g, Kohlenhydrate: 49.75 g, Eiweiss: 5.82 g</p>	<p><b>Spaghetti mit Tomatensauce, 100% Bio (a,a1)</b></p> <p>Energie: 260.27 kcal / 1101.07 kJ, Fett: 2.08 g, Kohlenhydrate: 49.77 g, Eiweiss: 8.39 g</p>	<p><b>Pochiertes Hokifilet, Kartoffelstampf, Gurkensalat (d,f, 3,j,l, 5)</b></p> <p>Energie: 385.15 kcal / 1609.7 kJ, Fett: 15.5 g, Kohlenhydrate: 27.03 g, Eiweiss: 24.57 g</p>
---	--	---	---	--



Menü 2 Lactose/Milchfrei

<p><b>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</b></p> <p>Energie: 242.41 kcal / 1017.07 kJ, Fett: 3.3 g, Kohlenhydrate: 39.86 g, Eiweiss: 9.18 g</p>	<p><b>Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Vollkornreis (c,f)</b></p> <p>Energie: 316.7 kcal / 1329.3 kJ, Fett: 12.6 g, Kohlenhydrate: 42.11 g, Eiweiss: 7.07 g</p>	<p><b>Spinat-Nudelauflauf (i)</b></p> <p>Energie: 300.59 kcal / 1273.22 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 60.56 g, Eiweiss: 7.17 g</p>	<p><b>Blumenkohl-Kichererbsencurry, Reis, 100 % Bio (i)</b></p> <p>Energie: 299.03 kcal / 1260.17 kJ, Fett: 6.45 g, Kohlenhydrate: 48.27 g, Eiweiss: 8.95 g</p>	<p><b>Linsenbolognese, Spaghetti, 100% Bio (f, 3,a,a1)</b></p> <p>Energie: 440.84 kcal / 1863.37 kJ, Fett: 4.11 g, Kohlenhydrate: 77.31 g, Eiweiss: 17.73 g</p>
--	---	---	---	---

Menü 1 Glutenfrei

<p><b>Glutenfreie Nudelsuppe mit Bio-Gemüse (Sellerie, Karotte, Kohlrabi) (i)</b></p> <p>Energie: 92.96 kcal / 392.13 kJ, Fett: 0.6 g, Kohlenhydrate: 18.48 g, Eiweiss: 2.2 g</p>	<p><b>Hähnchen in Tomaten-Sahnesauce, glutenfreie Spiralen (f)</b></p> <p>Energie: 341.36 kcal / 1440.55 kJ, Fett: 7.52 g, Kohlenhydrate: 51.55 g, Eiweiss: 15.18 g</p>	<p><b>Letscho-Paprikagemüse, Reis, 100% Bio</b></p> <p>Energie: 246.12 kcal / 1042.85 kJ, Fett: 1.47 g, Kohlenhydrate: 49.75 g, Eiweiss: 5.82 g</p>	<p><b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (g)</b></p> <p>Energie: 351.83 kcal / 1487.04 kJ, Fett: 4.99 g, Kohlenhydrate: 65.07 g, Eiweiss: 9.53 g</p>	<p><b>Pochiertes Hokifilet, Kartoffelstampf, Gurkensalat (d,f, 3,j,l, 5)</b></p> <p>Energie: 385.15 kcal / 1609.7 kJ, Fett: 15.5 g, Kohlenhydrate: 27.03 g, Eiweiss: 24.57 g</p>
---	---	---	---	--





# Speiseplan für die 25. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<b>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</b>  Energie: 228.1 kcal / 957 kJ, Fett: 3.28 g, Kohlenhydrate: 36.87 g, Eiweiss: 8.77 g	<b>Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Vollkornreis (c,f)</b>  Energie: 316.7 kcal / 1329.3 kJ, Fett: 12.6 g, Kohlenhydrate: 42.11 g, Eiweiss: 7.07 g	<b>Spinat-Nudelauf (i)</b>  Energie: 300.59 kcal / 1273.22 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 60.56 g, Eiweiss: 7.17 g	<b>Blumenkohl-Kichererbsencurry, Reis, 100 % Bio (i)</b>  Energie: 299.03 kcal / 1260.17 kJ, Fett: 6.45 g, Kohlenhydrate: 48.27 g, Eiweiss: 8.95 g	<b>Bio-Rote Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli, Bio-Gouda (f, 3,g)</b>  Energie: 421.54 kcal / 1780.92 kJ, Fett: 5.55 g, Kohlenhydrate: 72.5 g, Eiweiss: 14.86 g
---	--	--	--	---



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<b>Glutenfreie Nudelsuppe mit Bio-Gemüse (Sellerie, Karotte, Kohlrabi) (i)</b>  Energie: 92.96 kcal / 392.13 kJ, Fett: 0.6 g, Kohlenhydrate: 18.48 g, Eiweiss: 2.2 g	<b>Hähnchen in Tomaten-Sahnesauce, glutenfreie Spiralen (f)</b>  Energie: 341.36 kcal / 1440.55 kJ, Fett: 7.52 g, Kohlenhydrate: 51.55 g, Eiweiss: 15.18 g	<b>Letscho-Paprikagemüse, Reis, 100% Bio</b>  Energie: 246.12 kcal / 1042.85 kJ, Fett: 1.47 g, Kohlenhydrate: 49.75 g, Eiweiss: 5.82 g	<b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce</b>  Energie: 317.63 kcal / 1345.14 kJ, Fett: 2.29 g, Kohlenhydrate: 64.9 g, Eiweiss: 7.23 g	<b>Pochiertes Hokifilet, Kartoffelstampf, Gurkensalat (d,f, 3,j,l, 5)</b>  Energie: 385.15 kcal / 1609.7 kJ, Fett: 15.5 g, Kohlenhydrate: 27.03 g, Eiweiss: 24.57 g
--	--	--	--	---

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<b>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</b>  Energie: 228.1 kcal / 957 kJ, Fett: 3.28 g, Kohlenhydrate: 36.87 g, Eiweiss: 8.77 g	<b>Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Vollkornreis (c,f)</b>  Energie: 316.7 kcal / 1329.3 kJ, Fett: 12.6 g, Kohlenhydrate: 42.11 g, Eiweiss: 7.07 g	<b>Spinat-Nudelauf (i)</b>  Energie: 300.59 kcal / 1273.22 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 60.56 g, Eiweiss: 7.17 g	<b>Blumenkohl-Kichererbsencurry, Reis, 100 % Bio (i)</b>  Energie: 299.03 kcal / 1260.17 kJ, Fett: 6.45 g, Kohlenhydrate: 48.27 g, Eiweiss: 8.95 g	<b>Bio-Rote Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli (f, 3)</b>  Energie: 404.44 kcal / 1709.97 kJ, Fett: 4.2 g, Kohlenhydrate: 72.41 g, Eiweiss: 13.71 g
---	--	--	--	--





# Speiseplan für die 25. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p><b>Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (i)</b></p> <p>Energie: 51.53 kcal / 214.79 kJ, Fett: 0.43 g, Kohlenhydrate: 8.19 g, Eiweiss: 1.64 g</p>	<p><b>Hähnchen in Tomaten-Sahnesauce, Bio-Vollkornpenne (f,a,a1)</b></p> <p>Energie: 631.44 kcal / 2665.27 kJ, Fett: 9.54 g, Kohlenhydrate: 102.23 g, Eiweiss: 27.89 g</p>	<p><b>Letscho-Paprikagemüse, Reis, 100% Bio</b></p> <p>Energie: 246.12 kcal / 1042.85 kJ, Fett: 1.47 g, Kohlenhydrate: 49.75 g, Eiweiss: 5.82 g</p>	<p><b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (g)</b></p> <p>Energie: 351.83 kcal / 1487.04 kJ, Fett: 4.99 g, Kohlenhydrate: 65.07 g, Eiweiss: 9.53 g</p>	<p><b>Pochiertes Hokifilet, Kartoffelstampf, Gurkensalat (d,f, 3,j,l, 5)</b></p> <p>Energie: 385.15 kcal / 1609.7 kJ, Fett: 15.5 g, Kohlenhydrate: 27.03 g, Eiweiss: 24.57 g</p>
<p><b>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</b></p> <p>Energie: 228.1 kcal / 957 kJ, Fett: 3.28 g, Kohlenhydrate: 36.87 g, Eiweiss: 8.77 g</p>	<p><b>Erbsen-Rahm, Bio-Vollkornreis (g)</b></p> <p>Energie: 360.88 kcal / 1512.74 kJ, Fett: 12.69 g, Kohlenhydrate: 48.26 g, Eiweiss: 10.48 g</p>	<p><b>Spinat-Nudelauflauf (i)</b></p> <p>Energie: 300.59 kcal / 1273.22 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 60.56 g, Eiweiss: 7.17 g</p>	<p><b>Blumenkohl-Kichererbsencurry, Reis, 100 % Bio (i)</b></p> <p>Energie: 299.03 kcal / 1260.17 kJ, Fett: 6.45 g, Kohlenhydrate: 48.27 g, Eiweiss: 8.95 g</p>	<p><b>Linsenbolognese, Spaghetti, Gouda, 100% Bio (f, 3,a,a1,g)</b></p> <p>Energie: 457.94 kcal / 1934.32 kJ, Fett: 5.46 g, Kohlenhydrate: 77.4 g, Eiweiss: 18.88 g</p>



Menü 2 ohne Ei





# Speiseplan für die 26. Kalenderwoche



Mo 22.06.2026

Di 23.06.2026

Mi 24.06.2026

Do 25.06.2026

Fr 26.06.2026



Menü 1 Lactose/Milchfrei

<p><b>Erbseintopf mit Kartoffel, Griesbrei, Bio-Äpfelmark (a,a1,f, 3,i)</b></p> <p>Energie: 215.26 kcal / 904.86 kJ, Fett: 2.87 g, Kohlenhydrate: 39.03 g, Eiweiss: 6.64 g</p>	<p><b>Mottotag Italien: Bio-Spaghetti "Carbonara" in Putenschinken-Soja-Sahnesauce, Ofen-Zucchini (f,i, 2, 3, 8,a,a1)</b></p> <p>Energie: 380.59 kcal / 1599.22 kJ, Fett: 12.02 g, Kohlenhydrate: 51.92 g, Eiweiss: 13.51 g</p>	<p><b>Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,d,f)</b></p> <p>Energie: 470.86 kcal / 1981.6 kJ, Fett: 12.7 g, Kohlenhydrate: 64.16 g, Eiweiss: 22.02 g</p>	<p><b>Karotten-Sellerie-Eintopf, Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 149.35 kcal / 626.61 kJ, Fett: 1.43 g, Kohlenhydrate: 27.87 g, Eiweiss: 3.26 g</p>	<p><b>Gemüse-Bratlinge (Karotten, Pastinaken, Erbsen, Mais, Kohlrabi, Kartoffeln, Zwiebeln), Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Spätzle, Bratensauce (a,a1,c,3)</b></p> <p>Energie: 392.0 kcal / 1642.53 kJ, Fett: 8.76 g, Kohlenhydrate: 60.75 g, Eiweiss: 14.05 g</p>
--	---	---	---	--



Menü 2 Lactose/Milchfrei

<p><b>Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (f,i,a,a1)</b></p> <p>Energie: 270.84 kcal / 1141.75 kJ, Fett: 5.96 g, Kohlenhydrate: 46.82 g, Eiweiss: 8.1 g</p>	<p><b>Bio-Gnocchi, Tomaten-Basilikum-Sojasahnesauce (f,a,a1)</b></p> <p>Energie: 322.74 kcal / 1360.09 kJ, Fett: 8.25 g, Kohlenhydrate: 53.64 g, Eiweiss: 6.34 g</p>	<p><b>Bio-Kartoffelreibekuchen, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (a,a1,c, 3,f,l, 5)</b></p> <p>Energie: 345.03 kcal / 1445.14 kJ, Fett: 12.76 g, Kohlenhydrate: 46.37 g, Eiweiss: 9.82 g</p>	<p><b>Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbsen, Bio-Vollkornreis (a,a1,f,i)</b></p> <p>Energie: 321.55 kcal / 1363.99 kJ, Fett: 7.21 g, Kohlenhydrate: 42.48 g, Eiweiss: 18.8 g</p>	<p><b>Penne, Tomatensauce, 100% Bio ( 3,a,a1)</b></p> <p>Energie: 353.02 kcal / 1492.49 kJ, Fett: 2.57 g, Kohlenhydrate: 68.24 g, Eiweiss: 10.13 g</p>
---	--	---	--	--

Menü 1 Glutenfrei

<p><b>Erbseintopf mit Kartoffel, Milchreis, Bio-Äpfelmark (f, 3,i)</b></p> <p>Energie: 243.88 kcal / 1029.57 kJ, Fett: 3.52 g, Kohlenhydrate: 44.4 g, Eiweiss: 7.08 g</p>	<p><b>Mottotag Italien: Glutenfreie Spirelli "Carbonara" in Putenschinken-Soja-Sahnesauce, Ofen-Zucchini (f,i, 2, 3, 8)</b></p> <p>Energie: 333.53 kcal / 1400.58 kJ, Fett: 12.03 g, Kohlenhydrate: 44.51 g, Eiweiss: 9.5 g</p>	<p><b>Seelachsfilet, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (d,f)</b></p> <p>Energie: 347.11 kcal / 1466.8 kJ, Fett: 6.1 g, Kohlenhydrate: 43.92 g, Eiweiss: 26.75 g</p>	<p><b>Bio- Karotten-Sellerie-Eintopf, glutenfreies Brötchen (i,f)</b></p> <p>Energie: 235.41 kcal / 984.88 kJ, Fett: 6.9 g, Kohlenhydrate: 33.94 g, Eiweiss: 5.59 g</p>	<p><b>Marinierter Bio-Blumenkohl, Bio-Kartoffel, Bratensauce ( 3)</b></p> <p>Energie: 191.47 kcal / 803.43 kJ, Fett: 1.14 g, Kohlenhydrate: 35.72 g, Eiweiss: 5.57 g</p>
---	---	--	---	--





# Speiseplan für die 26. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p><b>Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (g,i)</b></p> <p>Energie: 286.76 kcal / 1209.61 kJ, Fett: 5.64 g, Kohlenhydrate: 55.07 g, Eiweiss: 5.62 g</p>	<p><b>Glutenfreie Spiralen, Tomaten-Basilikum-Sojasahnesauce (f)</b></p> <p>Energie: 318.18 kcal / 1338.63 kJ, Fett: 8.52 g, Kohlenhydrate: 52.87 g, Eiweiss: 6.04 g</p>	<p><b>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (f, 3,l, 5)</b></p> <p>Energie: 242.47 kcal / 1013.99 kJ, Fett: 7.96 g, Kohlenhydrate: 33.02 g, Eiweiss: 7.19 g</p>	<p><b>Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbsen, Bio-Vollkornreis (f,i)</b></p> <p>Energie: 422.47 kcal / 1783.62 kJ, Fett: 3.3 g, Kohlenhydrate: 53.63 g, Eiweiss: 38.32 g</p>	<p><b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce ( 3)</b></p> <p>Energie: 352.42 kcal / 1490.69 kJ, Fett: 2.81 g, Kohlenhydrate: 70.64 g, Eiweiss: 7.31 g</p>
---	--	---	---	---



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Erbseintopf mit Kartoffel, Milchreis, Bio-Äpfelmark (f, 3,i)</b></p> <p>Energie: 243.88 kcal / 1029.57 kJ, Fett: 3.52 g, Kohlenhydrate: 44.4 g, Eiweiss: 7.08 g</p>	<p><b>Mottotag Italien: Glutenfreie Spirelli "Carbonara" in Putenschinken-Soja-Sahnesauce, Ofen-Zucchini (f,i, 2, 3, 8)</b></p> <p>Energie: 333.53 kcal / 1400.58 kJ, Fett: 12.03 g, Kohlenhydrate: 44.51 g, Eiweiss: 9.5 g</p>	<p><b>Seelachsfilet, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (d,f)</b></p> <p>Energie: 347.11 kcal / 1466.8 kJ, Fett: 6.1 g, Kohlenhydrate: 43.92 g, Eiweiss: 26.75 g</p>	<p><b>Bio- Karotten-Sellerie-Eintopf, glutenfreies Brötchen (i,f)</b></p> <p>Energie: 235.41 kcal / 984.88 kJ, Fett: 6.9 g, Kohlenhydrate: 33.94 g, Eiweiss: 5.59 g</p>	<p><b>Marinierter Bio-Blumenkohl, Bio-Kartoffel, Bratensauce ( 3)</b></p> <p>Energie: 191.47 kcal / 803.43 kJ, Fett: 1.14 g, Kohlenhydrate: 35.72 g, Eiweiss: 5.57 g</p>
---	---	--	---	--

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (f,i)</b></p> <p>Energie: 270.28 kcal / 1140.07 kJ, Fett: 6.18 g, Kohlenhydrate: 49.06 g, Eiweiss: 5.47 g</p>	<p><b>Glutenfreie Spiralen, Tomaten-Basilikum-Sojasahnesauce (f)</b></p> <p>Energie: 318.18 kcal / 1338.63 kJ, Fett: 8.52 g, Kohlenhydrate: 52.87 g, Eiweiss: 6.04 g</p>	<p><b>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (f, 3,l, 5)</b></p> <p>Energie: 242.47 kcal / 1013.99 kJ, Fett: 7.96 g, Kohlenhydrate: 33.02 g, Eiweiss: 7.19 g</p>	<p><b>Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbsen, Bio-Vollkornreis (f,i)</b></p> <p>Energie: 422.47 kcal / 1783.62 kJ, Fett: 3.3 g, Kohlenhydrate: 53.63 g, Eiweiss: 38.32 g</p>	<p><b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce ( 3)</b></p> <p>Energie: 352.42 kcal / 1490.69 kJ, Fett: 2.81 g, Kohlenhydrate: 70.64 g, Eiweiss: 7.31 g</p>
---	--	---	---	---





# Speiseplan für die 26. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p><b>Erbseintopf mit Kartoffel, Bio-Griesbrei, Bio-Apfelmark (a,a1,g, 3,i)</b></p> <p>Energie: 267.49 kcal / 1122.55 kJ, Fett: 2.95 g, Kohlenhydrate: 49.54 g, Eiweiss: 8.96 g</p>	<p><b>Mottotag Italien: Bio-Spaghetti "Carbonara" in Putenschinken-Soja-Sahnesauce, Ofen-Zucchini (f,i, 2, 3, 8,a,a1)</b></p> <p>Energie: 380.59 kcal / 1599.22 kJ, Fett: 12.02 g, Kohlenhydrate: 51.92 g, Eiweiss: 13.51 g</p>	<p><b>Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,d,a1,g,i)</b></p> <p>Energie: 481.23 kcal / 2025 kJ, Fett: 13.4 g, Kohlenhydrate: 64.86 g, Eiweiss: 22.55 g</p>	<p><b>Karotten-Sellerie-Eintopf, Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 149.35 kcal / 626.61 kJ, Fett: 1.43 g, Kohlenhydrate: 27.87 g, Eiweiss: 3.26 g</p>	<p><b>Marinierter Bio-Blumenkohl, Bio-Kartoffel, Bratensauce (3)</b></p> <p>Energie: 191.47 kcal / 803.43 kJ, Fett: 1.14 g, Kohlenhydrate: 35.72 g, Eiweiss: 5.57 g</p>
<p><b>Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, 100% Bio (g,i,a,a1)</b></p> <p>Energie: 287.32 kcal / 1211.29 kJ, Fett: 5.42 g, Kohlenhydrate: 52.83 g, Eiweiss: 8.25 g</p>	<p><b>Glutenfreie Spiralen, Tomaten-Basilikum-Sojasahnesauce (f)</b></p> <p>Energie: 318.18 kcal / 1338.63 kJ, Fett: 8.52 g, Kohlenhydrate: 52.87 g, Eiweiss: 6.04 g</p>	<p><b>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (f, 3,l, 5)</b></p> <p>Energie: 242.47 kcal / 1013.99 kJ, Fett: 7.96 g, Kohlenhydrate: 33.02 g, Eiweiss: 7.19 g</p>	<p><b>Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbsen, Bio-Vollkornreis (a,a1,f,i)</b></p> <p>Energie: 282.42 kcal / 1197.51 kJ, Fett: 4.3 g, Kohlenhydrate: 43.21 g, Eiweiss: 15.31 g</p>	<p><b>Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (3,a,a1,g)</b></p> <p>Energie: 399.52 kcal / 1685.54 kJ, Fett: 6.44 g, Kohlenhydrate: 67.29 g, Eiweiss: 13.58 g</p>



Menü 2 ohne Ei





# Speiseplan für die 27. Kalenderwoche



Mo 29.06.2026

Di 30.06.2026



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

<p><b>Lachs in Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (d,f,i,a,a1)</b></p> <p>Energie: 325.01 kcal / 1367.75 kJ, Fett: 9.58 g, Kohlenhydrate: 46.65 g, Eiweiss: 13.71 g</p>	<p><b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b></p> <p>Energie: 266.74 kcal / 1124.61 kJ, Fett: 7.14 g, Kohlenhydrate: 41.4 g, Eiweiss: 7.17 g</p>
<p><b>Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3)</b></p> <p>Energie: 323.01 kcal / 1353.51 kJ, Fett: 4.52 g, Kohlenhydrate: 44.62 g, Eiweiss: 17.77 g</p>	<p><b>Bio-Spirelliauflauf mit Paprika (a,a1,i)</b></p> <p>Energie: 282.61 kcal / 1196.43 kJ, Fett: 1.99 g, Kohlenhydrate: 54.17 g, Eiweiss: 9.81 g</p>
<p><b>Lachs in Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Spiralen (d,f,i)</b></p> <p>Energie: 324.45 kcal / 1366.07 kJ, Fett: 9.8 g, Kohlenhydrate: 48.89 g, Eiweiss: 11.08 g</p>	<p><b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b></p> <p>Energie: 266.74 kcal / 1124.61 kJ, Fett: 7.14 g, Kohlenhydrate: 41.4 g, Eiweiss: 7.17 g</p>





# Speiseplan für die 27. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreies Vollkornbrot (c)</b></p> <p>Energie: 416.34 kcal / 1752.28 kJ, Fett: 9.57 g, Kohlenhydrate: 56.68 g, Eiweiss: 19.39 g</p>	<p><b>Glutenfreier Nudelaufauf mit Spinat (i)</b></p> <p>Energie: 300.59 kcal / 1273.22 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 60.56 g, Eiweiss: 7.17 g</p>
<p><b>Lachs in Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Spiralen (d,f,i)</b></p> <p>Energie: 324.45 kcal / 1366.07 kJ, Fett: 9.8 g, Kohlenhydrate: 48.89 g, Eiweiss: 11.08 g</p>	<p><b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b></p> <p>Energie: 266.74 kcal / 1124.61 kJ, Fett: 7.14 g, Kohlenhydrate: 41.4 g, Eiweiss: 7.17 g</p>
<p><b>Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreie Brötchen (c)</b></p> <p>Energie: 416.34 kcal / 1752.28 kJ, Fett: 9.57 g, Kohlenhydrate: 56.68 g, Eiweiss: 19.39 g</p>	<p><b>glutenfreie Spiralen, Bio-Tomatensauce</b></p> <p>Energie: 274.79 kcal / 1163.58 kJ, Fett: 2.06 g, Kohlenhydrate: 55.66 g, Eiweiss: 6.36 g</p>





# Speiseplan für die 27. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

<p><b>Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (a,a4,d,g,i,a1)</b></p> <p>Energie: 341.17 kcal / 1437.8 kJ, Fett: 9.34 g, Kohlenhydrate: 48.66 g, Eiweiss: 17.41 g</p>	<p><b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b></p> <p>Energie: 266.74 kcal / 1124.61 kJ, Fett: 7.14 g, Kohlenhydrate: 41.4 g, Eiweiss: 7.17 g</p>
<p><b>Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3)</b></p> <p>Energie: 323.01 kcal / 1353.51 kJ, Fett: 4.52 g, Kohlenhydrate: 44.62 g, Eiweiss: 17.77 g</p>	<p><b>NudelIn-Spinat-Auflauf (i)</b></p> <p>Energie: 300.59 kcal / 1273.22 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 60.56 g, Eiweiss: 7.17 g</p>

