



Speiseplan

für die 49. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.11.2025 11:16:33



Menü 1



Menü 2

Vorspeise

Mo 01.12.2025	Di 02.12.2025	Mi 03.12.2025	Do 04.12.2025	Fr 05.12.2025
Chili con Carne (Rind, Kidneybohnen, Mais, Paprika), Bio-Schmand, Bio-Vollkornreis (a,a1,i,j,2,3,4,g) Energie: 429.51 kcal / 1806.87 kJ, Fett: 19.09 g, Kohlenhydrate: 50.59 g, Eiweiss: 14.57 g	Brokkoli-Sahnesauce, Farfalle, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 320.75 kcal / 1352.01 kJ, Fett: 8.55 g, Kohlenhydrate: 52.68 g, Eiweiss: 9.54 g		Fischstäbchen, Bio-Kartoffel, Bio-Gurkensalat, Rote-Bete-Ketchup (a,a1,d,g,i) Energie: 332.48 kcal / 1365.44 kJ, Fett: 10.62 g, Kohlenhydrate: 41.05 g, Eiweiss: 16.03 g	
		Nudelaufbau mit Gemüse (Mais, Zucchini), Schnittlauchdip, 100% Bio (g,a,a1,i) Energie: 472.44 kcal / 1982.2 kJ, Fett: 17.44 g, Kohlenhydrate: 53.55 g, Eiweiss: 23.69 g		Kloß mit Soß (Bio-Kartoffelklöße, dunkle Bratensauce), Rotkraut (3) Energie: 137.4 kcal / 579.07 kJ, Fett: 0.33 g, Kohlenhydrate: 29.72 g, Eiweiss: 2.52 g
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	Karottensalat (2,3) Energie: 41 kcal / 172.5 kJ, Fett: 0.65 g, Kohlenhydrate: 7.85 g, Eiweiss: 0.3 g	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l,3,5) Energie: 37.83 kcal / 156.13 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 0.96 g, Eiweiss: 0.29 g	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 49. Kalenderwoche

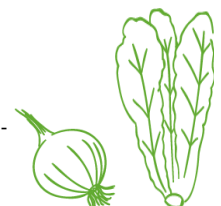


Gedruckt am: 03.11.2025 11:16:33



Dessert

Schokomuffin (a,a1,c,f,2)	Bio-Obst	Apfelkompott (3)	Bio-Erdbeerjoghurt (g)	Bio-Obst
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: 91 kcal / 380 kJ, Fett: 0.5 g, Kohlenhydrate: 20 g, Eiweiss: 0.5 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





Speiseplan

für die 50. Kalenderwoche



Gedruckt am: 30.10.2025 14:07:28

Mo 08.12.2025

Di 09.12.2025

Mi 10.12.2025

Do 11.12.2025

Fr 12.12.2025

**Lachs und Seelachs in
Rahm mit Bio-Erbsen, Bio-
Penne (d,g,a,a1)**

Energie: 345.66 kcal / 1456.02 kJ, Fett:
6.5 g, Kohlenhydrate: 51.82 g, Eiweiss:
17.87 g

**Hähnchenschnitzel, Mais in
Rahmsauce, tomatisierte
Gerste, 100% Bio (a,a3,g)**

Energie: 353.61 kcal / 1484.06 kJ, Fett:
10.58 g, Kohlenhydrate: 45.27 g,
Eiweiss: 16.42 g

**Paprika in Rahmsauce,
Kartoffeln, 100% Bio (g)**

Energie: 288.71 kcal / 1201.18 kJ, Fett:
14.53 g, Kohlenhydrate: 31.34 g,
Eiweiss: 6.01 g

**Linsenbolognese,
Vollkornspaghetti, Gouda,
100% Bio (a,a1,g)**

Energie: 391.96 kcal / 1653.5 kJ, Fett:
4.51 g, Kohlenhydrate: 65.17 g, Eiweiss:
16.21 g

**Gyros (Soja), Tzatziki, Reis,
100% Bio (f,g)**

Energie: 273.27 kcal / 1154.05 kJ, Fett:
3.45 g, Kohlenhydrate: 41.13 g, Eiweiss:
16.48 g

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: 37.83 kcal / 156.13 kJ, Fett:
3.56 g, Kohlenhydrate: 0.96 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

Krautsalat (3)

Energie: 26 kcal / 108 kJ, Fett: 0.9 g,
Kohlenhydrate: 3.3 g, Eiweiss: 0.55 g

Menü 1

Menü 2

Vorspeise





Speiseplan

für die 50. Kalenderwoche

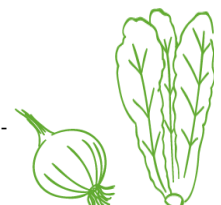


Gedruckt am: 30.10.2025 14:07:28



Dessert

Schoko-Donut (a,a1,c,f,g)	Knabberrohkost	Bio-Obst	Bio-Obst	Götterspeise Kirsch
Energie: 198.55 kcal / 830.5 kJ, Fett: 9.9 g, Kohlenhydrate: 24.2 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	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 63 kcal / 269 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 15 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 51. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.11.2025 11:27:32

Mo 15.12.2025

Di 16.12.2025

Mi 17.12.2025

Do 18.12.2025

Fr 19.12.2025



Menü 1

		Gebackener Seelachs, Bio-Kräutersauce, Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl), Bio-Kartoffeln (a,d,g,i) Energie: 393.06 kcal / 1644.95 kJ, Fett: 13.28 g, Kohlenhydrate: 48.31 g, Eiweiss: 18.97 g	Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Erbsen, Karotten), Bio-Reis (c,g) Energie: 282.37 kcal / 1190.55 kJ, Fett: 6.66 g, Kohlenhydrate: 46.89 g, Eiweiss: 7.64 g	Bio-Karotten-Kartoffeleintopf, Geflügelwiener (2) Energie: 238.5 kcal / 997.28 kJ, Fett: 11.57 g, Kohlenhydrate: 21.64 g, Eiweiss: 8.49 g
Kürbis-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100% Bio (i) Energie: 305.12 kcal / 1283.63 kJ, Fett: 7.39 g, Kohlenhydrate: 49.88 g, Eiweiss: 7.59 g	Bio-Spaghetti, Basilikumpesto (Basilikum, grüne Erbsen, Sonnenblumenkerne), Bio-Gouda (g,a,a1) Energie: 528.49 kcal / 2225.22 kJ, Fett: 14.95 g, Kohlenhydrate: 78.07 g, Eiweiss: 18.26 g			
Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 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-Joghurt dressing, Sesam (g,j,k) Energie: 25.98 kcal / 108.74 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.58 g, Eiweiss: 0.76 g	Karottensalat (2,3) Energie: 41 kcal / 172.5 kJ, Fett: 0.65 g, Kohlenhydrate: 7.85 g, Eiweiss: 0.3 g



Menü 2

Vorspeise





Speiseplan

für die 51. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.11.2025 11:27:32



Dessert

Donut (a,a1,f,g)	Bio-Obst	Bio-Obst	Bio-Beerenjoghurt (g)	Stracciatella Creme (f,g)
Energie: 210 kcal / 877.5 kJ, Fett: 12 g, Kohlenhydrate: 22 g, Eiweiss: 3.15 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: 74.73 kcal / 314.39 kJ, Fett: 1.19 g, Kohlenhydrate: 11.23 g, Eiweiss: 3.75 g	Energie: 147 kcal / 616 kJ, Fett: 7.5 g, Kohlenhydrate: 17 g, Eiweiss: 2.9 g

