



Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:18:57

Mo 29.09.2025

Di 30.09.2025

Mi 01.10.2025

Do 02.10.2025



Menü 1



Menü 2

Vorspeise

		Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl), Bio-Kartoffeln (a,d,a1,g,i) Energie: 404.09 kcal / 1691.8 kJ, Fett: 12.71 g, Kohlenhydrate: 51.76 g, Eiweiss: 19.41 g, BE: 0 BE	Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), Bio-Penne, Coleslaw Salat (2,a,a1,c,g,j,l,3,5) Energie: 472.05 kcal / 1986.19 kJ, Fett: 17.42 g, Kohlenhydrate: 59.74 g, Eiweiss: 15.58 g, BE: 0 BE
		Falafel, grüne Bohnen, Bio-Tzatziki, Bio-Kurkuma-Reis (g) Energie: 247.03 kcal / 1043.76 kJ, Fett: 2.7 g, Kohlenhydrate: 46.61 g, Eiweiss: 6.87 g, BE: 0 BE	Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (a,a1,i) Energie: 227.33 kcal / 961.97 kJ, Fett: 0.88 g, Kohlenhydrate: 45.11 g, Eiweiss: 7.66 g, BE: 0 BE
		Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	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, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:18:57



Dessert

Bio-Obst	Kuchen/ Gebäck	Bio-Obst	Schokomuffin (a,a1,c,f,2)
Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Energie: 228.8 kcal / 957 kJ, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 30.25 g, Eiweiss: 2.31 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 41. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:19:23

Mo 06.10.2025

Di 07.10.2025

Mi 08.10.2025

Do 09.10.2025

Fr 10.10.2025

Menü 1



Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Spinatsauce, 100% Bio (g,i,a,a1,j)

Energie: 289.69 kcal / 1222.52 kJ, Fett: 7.04 g, Kohlenhydrate: 47.59 g, Eiweiss: 8.97 g, BE: 0 BE

Lachs und Seelachs in Rahm mit Bio-Erbsen, Bio-Vollkornreis (d,g)

Energie: 310.98 kcal / 1309.98 kJ, Fett: 6.88 g, Kohlenhydrate: 46.19 g, Eiweiss: 14.56 g, BE: 0 BE

Rinderhack-Schmortopf mit Paprika, Kartoffeln, 100% Bio

Energie: 228.31 kcal / 957.03 kJ, Fett: 4.63 g, Kohlenhydrate: 32.68 g, Eiweiss: 12.18 g, BE: 0 BE

Menü 2



Ei, Senfsauce, grüne Bohnen, Bio-Kartoffelstampf (c,g,i,j)

Energie: 348.33 kcal / 1446.14 kJ, Fett: 16.97 g, Kohlenhydrate: 33.48 g, Eiweiss: 12.06 g, BE: 0 BE

Linseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (Karotten, Sellerie, Porree), Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k)

Energie: 261.96 kcal / 1100.3 kJ, Fett: 3.2 g, Kohlenhydrate: 37.58 g, Eiweiss: 13.89 g, BE: 0 BE

Spirelli, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (g,a,a1)

Energie: 341.25 kcal / 1441.75 kJ, Fett: 4.81 g, Kohlenhydrate: 59.59 g, Eiweiss: 12.43 g, BE: 0 BE

Nudelaufwurf mit Gemüse (Mais, Zucchini), Schnittlauchdip, 100% Bio (g,a,a1,i)

Energie: 545.88 kcal / 2290.29 kJ, Fett: 20.27 g, Kohlenhydrate: 62 g, Eiweiss: 27 g, BE: 0 BE

Vorspeise

Bio-Knabberrohkost

Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE

Knabberrohkost

Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE

Bio-Knabberrohkost

Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE

Bio-Knabberrohkost

Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE

Bio-Salat, Erdbeer-Vinaigrette (Bio-Erdbeeren), Bio-Sonnenblumenkerne (l,5)

Energie: 52.16 kcal / 215.27 kJ, Fett: 5.06 g, Kohlenhydrate: 0.83 g, Eiweiss: 0.77 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 41. Kalenderwoche

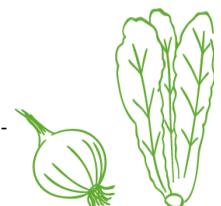


Gedruckt am: 04.09.2025 11:19:23



Dessert

Rote Grütze / Vanillesauce (g,1)	Bio-Obst	Stracciatella Creme (f,g)	Bio-Obst	Buttermilch Dessert (g)
Energie: 117.2 kcal / 494.1 kJ, Fett: 3.42 g, Kohlenhydrate: 18.76 g, Eiweiss: 1.47 g, BE: 0 BE	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Energie: 147 kcal / 616 kJ, Fett: 7.5 g, Kohlenhydrate: 17 g, Eiweiss: 2.9 g, BE: 0 BE	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Energie: 113 kcal / 473 kJ, Fett: 4.3 g, Kohlenhydrate: 14.3 g, Eiweiss: 3.6 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 42. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:19:42

Mo 13.10.2025

Di 14.10.2025

Mi 15.10.2025

Do 16.10.2025

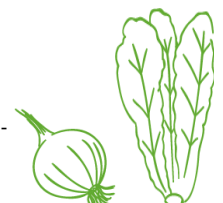
Fr 17.10.2025

Menü 1

Menü 2

Vorspeise

	Weißer Bohnen Eintopf (Bio-Tomaten), Bio-Baguette (a,a1,a3) Energie: 499.84 kcal / 2092.22 kJ, Fett: 11.26 g, Kohlenhydrate: 67.88 g, Eiweiß: 22.25 g, BE: 0 BE	Fischstäbchen, Bio-Kartoffel, Bio-Gurkensalat (a,a1,d,g,j) Energie: 299.24 kcal / 1226.81 kJ, Fett: 9.41 g, Kohlenhydrate: 36.4 g, Eiweiß: 15.44 g, BE: 0 BE	Nudelauflauf mit Bolognese (Rind, Karotte, Sellerie, Porree, Bio-Vollkornnudel) und cremiger Bio-Sauce, mit Bio-Gouda überbacken (a,a1,g,i) Energie: 439.08 kcal / 1840.43 kJ, Fett: 17.3 g, Kohlenhydrate: 48.17 g, Eiweiß: 19.72 g, BE: 0 BE	
Schupfnudeln, Rahmspinat, 100% Bio (a,a1,c,g) Energie: 311.12 kcal / 1309.84 kJ, Fett: 12.79 g, Kohlenhydrate: 48 g, Eiweiß: 11.34 g, BE: 0 BE		Kartoffel-Reibekuchen (herzhaft), Kräuterquark, 100% Bio (a,a1,c,3,g) Energie: 307.98 kcal / 1292.54 kJ, Fett: 8.75 g, Kohlenhydrate: 43.72 g, Eiweiß: 13.09 g, BE: 0 BE	Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) mit Kräutern (Minze, Petersilie), Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k) Energie: 309.87 kcal / 1298.22 kJ, Fett: 4.8 g, Kohlenhydrate: 39.89 g, Eiweiß: 16.99 g, BE: 0 BE	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i) Energie: 264.18 kcal / 1112.85 kJ, Fett: 7.36 g, Kohlenhydrate: 41 g, Eiweiß: 6.91 g, BE: 0 BE
Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiß: 0 g, BE: 0 BE	Karottensalat (2,3) Energie: 41 kcal / 172.5 kJ, Fett: 0.65 g, Kohlenhydrate: 7.85 g, Eiweiß: 0.3 g, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiß: 0 g, BE: 0 BE	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, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiß: 0 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 42. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:19:42



Dessert

Kuchen/ Gebäck	Apfelkompott (3)	Bio-Obst	Bio-Obst	Bio-Erdbeerjoghurt (g)
Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0	Energie: 91 kcal / 380 kJ, Fett: 0.5 g, Kohlenhydrate: 20 g, Eiweiss: 0.5 g, BE: 0 BE	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Energie: 72.26 kcal / 304.13 kJ, Fett: 1.13 g, Kohlenhydrate: 11.09 g, Eiweiss: 3.71 g, BE: 0 BE

