



Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:09:56

Mo 29.09.2025

Di 30.09.2025

Mi 01.10.2025

Do 02.10.2025

Menü 1

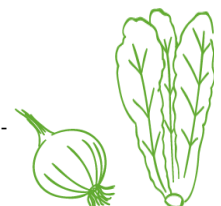


Menü 2



Rohkost 1

		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 11:09:58



Rohkost 2



Dessert

			Gurkensalat (2,3) Energie: 22 kcal / 92.5 kJ, Fett: 0.5 g, Kohlenhydrate: 4.15 g, Eiweiss: 0.25 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 41. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:11:23



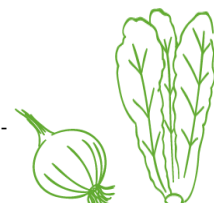
Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 06.10.2025	Di 07.10.2025	Mi 08.10.2025	Do 09.10.2025	Fr 10.10.2025
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	Karotten-Ingwer-Suppe, Milchreis, Pflaumenkompott, Zimt-Zucker, 100% Bio (g) Energie: 275.8 kcal / 1162.93 kJ, Fett: 2.69 g, Kohlenhydrate: 55.2 g, Eiweiss: 6.68 g, BE: 0 BE	Lachs und Seelachs in Rahm mit Bio-Erbсен, 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	Blumenkohl-Kichererbsencurry, Reis, 100 % Bio (i) Energie: 300.92 kcal / 1268.25 kJ, Fett: 6.61 g, Kohlenhydrate: 48.5 g, Eiweiss: 8.96 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
Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (a,a1,f,g) Energie: 224.18 kcal / 949.64 kJ, Fett: 1.4 g, Kohlenhydrate: 41.28 g, Eiweiss: 10.17 g, BE: 0 BE	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	Nudelaufguss 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
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

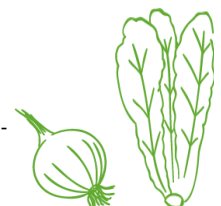


Gedruckt am: 04.09.2025 11:11:23



Rohkost 2

	Bio-Obst		Bio-Obst	
	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	





Speiseplan

für die 42. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:11:45



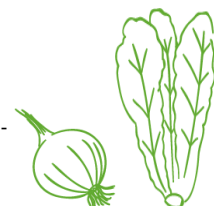
Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 13.10.2025	Di 14.10.2025	Mi 15.10.2025	Do 16.10.2025	Fr 17.10.2025
Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 279.45 kcal / 1163.67 kJ, Fett: 12.75 g, Kohlenhydrate: 33.01 g, Eiweiss: 6.01 g, BE: 0 BE	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	Nudelaufguss 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	Bio-Karotten, braune Sauce, Bio-Kartoffelstampf (g) Energie: 254.71 kcal / 1058.76 kJ, Fett: 10.55 g, Kohlenhydrate: 32.96 g, Eiweiss: 4.29 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	Vegetarischer Gulasch (Paprika), Bio-Knöpfe, Bio-Kräuterjoghurt (g,a,a1,c) Energie: 338.29 kcal / 1424.62 kJ, Fett: 7.7 g, Kohlenhydrate: 48.99 g, Eiweiss: 16.37 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-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	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 11:11:45

Rohkost 2



Dessert



		Bio-Obst	Bio-Obst	
		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	
				Bio-Erdbeerjoghurt (g)
				Energie: 72.26 kcal / 304.13 kJ, Fett: 1.13 g, Kohlenhydrate: 11.09 g, Eiweiss: 3.71 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 43. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:12:08

Menü 1

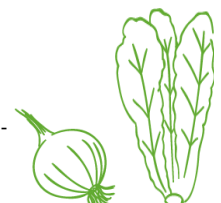


Menü 2



Rohkost 1

Mo 20.10.2025	Di 21.10.2025	Mi 22.10.2025	Do 23.10.2025	Fr 24.10.2025
Tofubolognese (Tofu, Karotten, Sellerie, Porree), Vollkornspirelli, Gouda gerieben, 100% Bio (f,i,a,a1,g) Energie: 370.05 kcal / 1560.85 kJ, Fett: 4.71 g, Kohlenhydrate: 63.74 g, Eiweiss: 13.98 g, BE: 0 BE		Lachsburger (Bio-Burgerbrötchen, Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, BURGERSAUCE), gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,d,a3,k,j) Energie: 704.72 kcal / 2944.54 kJ, Fett: 31.79 g, Kohlenhydrate: 76.6 g, Eiweiss: 23.74 g, BE: 0 BE		Bio-Spinatknödel, Bio-Karotten, dunkle Bratensoße (a,a1,c,g) Energie: 214.42 kcal / 917.73 kJ, Fett: 5.43 g, Kohlenhydrate: 32.61 g, Eiweiss: 5 g, BE: 0 BE
	Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,j,g,i) Energie: 392.14 kcal / 1647.43 kJ, Fett: 15.49 g, Kohlenhydrate: 49.1 g, Eiweiss: 14.47 g, BE: 0 BE	Bio Burgerbrötchen, veget.Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, BURGERSAUCE, gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,a3,k,j) Energie: 561.27 kcal / 2344.84 kJ, Fett: 21.81 g, Kohlenhydrate: 73.2 g, Eiweiss: 14.11 g, BE: 0 BE	Brokkoli-Cremesuppe, Griesbrei, Apfelmark, 100% Bio (a,a1,g,3,i) Energie: 243.67 kcal / 1022.1 kJ, Fett: 4.35 g, Kohlenhydrate: 44.05 g, Eiweiss: 6.94 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	Krautsalat (3) Energie: 26 kcal / 108 kJ, Fett: 0.9 g, Kohlenhydrate: 3.3 g, Eiweiss: 0.55 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





Speiseplan

für die 43. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:12:08

Rohkost 2



Dessert



Bio-Obst			Bio-Obst	
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	
				Bio-Beerenjoghurt (g)
				Energie: 74.73 kcal / 314.39 kJ, Fett: 1.19 g, Kohlenhydrate: 11.23 g, Eiweiss: 3.75 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 44. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:12:31

Mo 27.10.2025

Di 28.10.2025

Mi 29.10.2025

Do 30.10.2025

Fr 31.10.2025

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1

			Puten Gulasch in brauner Sauce, Bio-Karotten, Bio-Nudeln (a,a1) Energie: 424 kcal / 1783.69 kJ, Fett: 10.11 g, Kohlenhydrate: 60.63 g, Eiweiss: 20.78 g, BE: 0 BE	
Farfalle, Tomaten-Sahnesauce, Gouda, 100% Bio (g,a,f,j,n) Energie: 360.89 kcal / 1522.95 kJ, Fett: 8.14 g, Kohlenhydrate: 58.16 g, Eiweiss: 11.65 g, BE: 0 BE	Karotten-Kichererbsen-Curry (Bio-Karotten, Bio-Kichererbsen), Bio-Vollkornreis (i) Energie: 386.04 kcal / 1622.4 kJ, Fett: 13.79 g, Kohlenhydrate: 55.32 g, Eiweiss: 8.16 g, BE: 0 BE	Linsen Hirse Bällchen, Mais in heller Sauce, Karotten-Kartoffelstampf, 100% Bio (c,f,g) Energie: 389.56 kcal / 1623.41 kJ, Fett: 16.25 g, Kohlenhydrate: 47.25 g, Eiweiss: 9.92 g, BE: 0 BE	Gemüse Gratin (Kartoffel, Zucchini, Karotte, Porree) mit Gouda überbacken, 100% Bio (c,g) Energie: 307.85 kcal / 1287.44 kJ, Fett: 16.09 g, Kohlenhydrate: 23.92 g, Eiweiss: 14.95 g, BE: 0 BE	Grüne Bohnen-Eintopf (grüne Bohne, Kartoffel, Karotte), Bio-Baguette (l,3,5,a,a1,a3) Energie: 243.71 kcal / 1021.32 kJ, Fett: 1.64 g, Kohlenhydrate: 47.52 g, Eiweiss: 8.52 g, BE: 0 BE
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	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l,3,5) Energie: 55.21 kcal / 228.14 kJ, Fett: 4.91 g, Kohlenhydrate: 1.14 g, Eiweiss: 1.34 g, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Gurkensalat (2,3) Energie: 22 kcal / 92.5 kJ, Fett: 0.5 g, Kohlenhydrate: 4.15 g, Eiweiss: 0.25 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 44. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:12:31

Rohkost 2



Dessert



	Bio-Obst		Bio-Obst	
	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	
		Bio-Rhabarberjoghurt (g)		
		Energie: 68.84 kcal / 289.88 kJ, Fett: 1.13 g, Kohlenhydrate: 10.27 g, Eiweiss: 3.67 g, BE: 0 BE		

