



Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:15:40



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 29.09.2025	Di 30.09.2025	Mi 01.10.2025	Do 02.10.2025
Kürbis-Cremesuppe, Vollkornbrot, 100% Bio (f,i,a,a2,a3,a4,k) Energie: 194.51 kcal / 807.53 kJ, Fett: 8.77 g, Kohlenhydrate: 21.2 g, Eiweiss: 4.69 g, BE: 0 BE	Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) mit Vollkornnudeln, 100% Bio (f,i,3,a,a1) Energie: 693.41 kcal / 2934 kJ, Fett: 5.19 g, Kohlenhydrate: 130.73 g, Eiweiss: 25.5 g, BE: 0 BE	Gebackener Seelachs, Dillsauce, Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl), Bio-Kartoffeln (a,a1,d,f) Energie: 417.61 kcal / 1746.79 kJ, Fett: 13.16 g, Kohlenhydrate: 55.62 g, Eiweiss: 17.81 g, BE: 0 BE	Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), Bio-Penne (2,a,a1) Energie: 395.78 kcal / 1671.29 kJ, Fett: 10.71 g, Kohlenhydrate: 56.64 g, Eiweiss: 14.8 g, BE: 0 BE
Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Vollkorn-Spirelli (f,i,a,a1) Energie: 290.69 kcal / 1226.43 kJ, Fett: 5.44 g, Kohlenhydrate: 51.91 g, Eiweiss: 8.89 g, BE: 0 BE	Gemüse-Couscous-Pfanne mit Bio Couscous, Bio Gemüse (Karotte,Mais,Sellerie), Bio Kichererbsen und Zitronendip (i,f,3) Energie: 222.76 kcal / 933.98 kJ, Fett: 7.24 g, Kohlenhydrate: 23.59 g, Eiweiss: 10.53 g, BE: 0 BE	Falafel, grüne Bohnen, Soja-Tzatziki, Bio-Kurkuma-Reis (f,3) Energie: 233.23 kcal / 987.97 kJ, Fett: 2.04 g, Kohlenhydrate: 44.14 g, Eiweiss: 7.12 g, BE: 0 BE	Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (a,a1,i) Energie: 186.84 kcal / 790.66 kJ, Fett: 0.72 g, Kohlenhydrate: 37.07 g, Eiweiss: 6.29 g, BE: 0 BE
Bio-Kürbis-Cremesuppe, glutenfreies Brötchen (g,i,f) Energie: 298.45 kcal / 1241.82 kJ, Fett: 13.13 g, Kohlenhydrate: 32.66 g, Eiweiss: 8.46 g, BE: 0 BE	Bio-Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) mit glutenfreien Nudeln (f,i) Energie: 300.73 kcal / 1271.27 kJ, Fett: 2.77 g, Kohlenhydrate: 59.32 g, Eiweiss: 7.85 g, BE: 0 BE	Seelachsfilet, Bio-Dillsauce, Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotten), Bio-Kartoffeln (d,g,i) Energie: 821.35 kcal / 3422.04 kJ, Fett: 43.72 g, Kohlenhydrate: 75.29 g, Eiweiss: 30.01 g, BE: 0 BE	Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln (2) Energie: 400.26 kcal / 1690.49 kJ, Fett: 11.16 g, Kohlenhydrate: 60.48 g, Eiweiss: 11.79 g, BE: 0 BE





Speiseplan für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:15:40



Menü 2 Glutenfrei



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (g,i) Energie: 304.47 kcal / 1285.36 kJ, Fett: 5.22 g, Kohlenhydrate: 59.74 g, Eiweiss: 6.01 g, BE: 0 BE	Warmer Bio Reissalat mt Gemüse (Paprika, Mais, Kidneybohnen) und Bio Zitronendip (g) Energie: 233.14 kcal / 987.26 kJ, Fett: 1.87 g, Kohlenhydrate: 43.59 g, Eiweiss: 8.73 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	Glutenfreie Nudelsuppe mit Bio-Gemüse (Sellerie, Karotte, Kohlrabi) (i) Energie: 93.15 kcal / 392.95 kJ, Fett: 0.61 g, Kohlenhydrate: 18.53 g, Eiweiss: 2.21 g, BE: 0 BE
Bio-Kürbis-Cremesuppe, glutenfreies Brötchen (f,i) Energie: 297.42 kcal / 1236.42 kJ, Fett: 14.48 g, Kohlenhydrate: 30.03 g, Eiweiss: 7.45 g, BE: 0 BE	Bio-Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreie Nudeln (f,i,3) Energie: 361.89 kcal / 1529.52 kJ, Fett: 4.49 g, Kohlenhydrate: 66.41 g, Eiweiss: 10.97 g, BE: 0 BE	Seelachsfilet, Dillsauce, Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotten), Bio-Kartoffeln (d,f) Energie: 333.01 kcal / 1392.02 kJ, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 33.15 g, Eiweiss: 23.9 g, BE: 0 BE	Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln (2) Energie: 400.26 kcal / 1690.49 kJ, Fett: 11.16 g, Kohlenhydrate: 60.48 g, Eiweiss: 11.79 g, BE: 0 BE
Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (f,i) Energie: 290.05 kcal / 1224.51 kJ, Fett: 5.69 g, Kohlenhydrate: 54.47 g, Eiweiss: 5.88 g, BE: 0 BE	Warmer Bio Reissalat mt Gemüse (Paprika, Mais, Kidneybohnen) und Bio Zitronendip (f,3) Energie: 286.26 kcal / 1211.84 kJ, Fett: 4.1 g, Kohlenhydrate: 48.25 g, Eiweiss: 10.75 g, BE: 0 BE	Falafel, grüne Bohnen, Soja-Tzatziki, Bio-Kurkuma-Reis (f,3) Energie: 233.23 kcal / 987.97 kJ, Fett: 2.04 g, Kohlenhydrate: 44.14 g, Eiweiss: 7.12 g, BE: 0 BE	Glutenfreie Nudelsuppe mit Bio-Gemüse (Sellerie, Karotte, Kohlrabi) (i) Energie: 93.15 kcal / 392.95 kJ, Fett: 0.61 g, Kohlenhydrate: 18.53 g, Eiweiss: 2.21 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:15:40



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Kürbis-Cremesuppe, Vollkornbrot, 100% Bio (g,i,a,a2,a3,a4,k) Energie: 195.54 kcal / 812.93 kJ, Fett: 7.41 g, Kohlenhydrate: 23.84 g, Eiweiss: 5.71 g, BE: 0 BE	Nudelauflauf mit Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) und cremiger Sauce, mit Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,f,g,i) Energie: 398.06 kcal / 1667.46 kJ, Fett: 15.83 g, Kohlenhydrate: 44.47 g, Eiweiss: 17.55 g, BE: 0 BE	Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl), Bio-Kartoffeln (a,a1,d,g,i) Energie: 888.96 kcal / 3705.74 kJ, Fett: 45.56 g, Kohlenhydrate: 94.86 g, Eiweiss: 23.58 g, BE: 0 BE	Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln (2) Energie: 400.26 kcal / 1690.49 kJ, Fett: 11.16 g, Kohlenhydrate: 60.48 g, Eiweiss: 11.79 g, BE: 0 BE
Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, 100% Bio (g,i,a,a1) Energie: 355.99 kcal / 1501.04 kJ, Fett: 5.76 g, Kohlenhydrate: 64.06 g, Eiweiss: 10.94 g, BE: 0 BE	Gemüse-Couscous-Pfanne mit Bio Couscous, Bio Gemüse (Karotte,Mais,Sellerie), Bio Kichererbsen und Bio Zitronendip (i,g) Energie: 169.64 kcal / 709.4 kJ, Fett: 5 g, Kohlenhydrate: 18.93 g, Eiweiss: 8.51 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: 186.84 kcal / 790.66 kJ, Fett: 0.72 g, Kohlenhydrate: 37.07 g, Eiweiss: 6.29 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 41. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:16:22

Mo 06.10.2025

Di 07.10.2025

Mi 08.10.2025

Do 09.10.2025

Fr 10.10.2025

**Rahmspinat, Bio-Kartoffeln
(f)**

Energie: 197.9 kcal / 826.27 kJ, Fett:
4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g,
Eiweiss: 7.35 g, BE: 0 BE

**Bio-Karotten-Ingwer-Suppe,
Milchreis, Bio-
Pflaumenkompott, Bio-Zimt-
Zucker (f)**

Energie: 277.25 kcal / 1170.8 kJ, Fett:
3.25 g, Kohlenhydrate: 54.44 g, Eiweiss:
6.32 g, BE: 0 BE

**Lachs in Rahm mit Bio-
Erbsen, Bio-Reis (d,f)**

Energie: 343.83 kcal / 1444.91 kJ, Fett:
11.28 g, Kohlenhydrate: 44.63 g,
Eiweiss: 14.17 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

**Bio-Hack (Soja) in Bio-
Paprikasauce, Bio-Reis,
Kräuterdip (a,a1,f,3)**

Energie: 220.68 kcal / 934.86 kJ, Fett:
1.64 g, Kohlenhydrate: 40.33 g,
Eiweiss: 9.53 g, BE: 0 BE

**Ei, Senfsauce, grüne
Bohnen, Kartoffelstampf
(c,f,j,l,3,5)**

Energie: 192.89 kcal / 803.51 kJ, Fett:
6.35 g, Kohlenhydrate: 20.98 g, Eiweiss:
10.14 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,
100% Bio (a,a1)**

Energie: 305.65 kcal / 1293.95 kJ, Fett:
2.01 g, Kohlenhydrate: 59.39 g, Eiweiss:
10.03 g, BE: 0 BE

**Bio-Nudelaufwurf mit
Gemüse (Mais, Zucchini),
Schnittlauchdip (a,a1,f,3)**

Energie: 395.07 kcal / 1665.66 kJ, Fett:
6.49 g, Kohlenhydrate: 65.39 g, Eiweiss:
14.1 g, BE: 0 BE

**Rahmspinat, Bio-Kartoffeln
(f)**

Energie: 197.9 kcal / 826.27 kJ, Fett:
4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g,
Eiweiss: 7.35 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 in Rahm mit Bio-
Erbsen, Bio-Reis (d,f)**

Energie: 343.83 kcal / 1444.91 kJ, Fett:
11.28 g, Kohlenhydrate: 44.63 g,
Eiweiss: 14.17 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

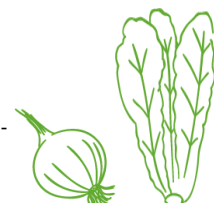


Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei





Speiseplan

für die 41. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:16:22



Menü 2 Glutenfrei

Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (f,g) Energie: 229.87 kcal / 973.22 kJ, Fett: 1.4 g, Kohlenhydrate: 42.83 g, Eiweiss: 10.07 g, BE: 0 BE	Ei, Senfsauce, grüne Bohnen, Bio-Kartoffelstampf (c,g,i,j) Energie: 261.86 kcal / 1087.21 kJ, Fett: 13.42 g, Kohlenhydrate: 22.38 g, Eiweiss: 10.25 g, BE: 0 BE	Bio-Linseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (Karotten, Sellerie, Porree), glutenfreies Brötchen (i,c) Energie: 372.95 kcal / 1573.21 kJ, Fett: 8.02 g, Kohlenhydrate: 54.72 g, Eiweiss: 16.46 g, BE: 0 BE	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce Energie: 305.01 kcal / 1292.03 kJ, Fett: 2.27 g, Kohlenhydrate: 61.95 g, Eiweiss: 7.02 g, BE: 0 BE	Glutenfreier Nudelauflauf mit Bio-Gemüse (Mais, Zucchini), Bio-Schnittlauch Dip (g) Energie: 337.56 kcal / 1426.87 kJ, Fett: 2.77 g, Kohlenhydrate: 66.31 g, Eiweiss: 10.02 g, BE: 0 BE
---	---	---	---	---

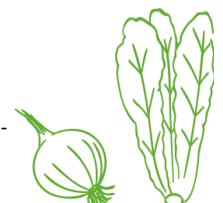


Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 197.9 kcal / 826.27 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g, Eiweiss: 7.35 g, BE: 0 BE	Bio-Karotten-Ingwer-Suppe, Milchreis, Bio-Pflaumenkompott, Bio-Zimt-Zucker (f) Energie: 277.25 kcal / 1170.8 kJ, Fett: 3.25 g, Kohlenhydrate: 54.44 g, Eiweiss: 6.32 g, BE: 0 BE	Lachs in Rahm mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (d,f) Energie: 343.83 kcal / 1444.91 kJ, Fett: 11.28 g, Kohlenhydrate: 44.63 g, Eiweiss: 14.17 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
---	--	--	---	--

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

Bio-Hack (Soja) in Bio-Paprikasauce, Bio-Reis, Kräuterdip (f,3) Energie: 226.37 kcal / 958.44 kJ, Fett: 1.64 g, Kohlenhydrate: 41.88 g, Eiweiss: 9.42 g, BE: 0 BE	Ei, Senfsauce, grüne Bohnen, Kartoffelstampf (c,f,j,l,3,5) Energie: 192.89 kcal / 803.51 kJ, Fett: 6.35 g, Kohlenhydrate: 20.98 g, Eiweiss: 10.14 g, BE: 0 BE	Bio-Linseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (Karotten, Sellerie, Porree), glutenfreies Brötchen (i,c) Energie: 372.95 kcal / 1573.21 kJ, Fett: 8.02 g, Kohlenhydrate: 54.72 g, Eiweiss: 16.46 g, BE: 0 BE	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce Energie: 305.01 kcal / 1292.03 kJ, Fett: 2.27 g, Kohlenhydrate: 61.95 g, Eiweiss: 7.02 g, BE: 0 BE	Glutenfreier Nudelauflauf mit Bio-Gemüse (Zucchini, Mais), Schnittlauch Dip (f,3) Energie: 330.24 kcal / 1395.85 kJ, Fett: 3.3 g, Kohlenhydrate: 64.4 g, Eiweiss: 8.55 g, BE: 0 BE
---	---	---	---	--





Speiseplan

für die 41. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:16:22



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 197.9 kcal / 826.27 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g, Eiweiss: 7.35 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 in Rahm mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (d,f) Energie: 343.83 kcal / 1444.91 kJ, Fett: 11.28 g, Kohlenhydrate: 44.63 g, Eiweiss: 14.17 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	Senfsauce, grüne Bohnen, Bio-Kartoffelstampf (g,i,j) Energie: 294.94 kcal / 1222.83 kJ, Fett: 12.89 g, Kohlenhydrate: 33.1 g, Eiweiss: 7.42 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	Nudelauflauf mit Gemüse (Mais, Zucchini), Schnittlauch-Quark, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 472.46 kcal / 1982.38 kJ, Fett: 17.45 g, Kohlenhydrate: 53.56 g, Eiweiss: 23.69 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 42. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:16:45



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 13.10.2025	Di 14.10.2025	Mi 15.10.2025	Do 16.10.2025	Fr 17.10.2025
Paprika in Rahmsauce, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 254.48 kcal / 1059.52 kJ, Fett: 12.22 g, Kohlenhydrate: 29.26 g, Eiweiss: 5.1 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, Gurkensalat (Bio-Gurken) (a,a1,d,j,l,3,5) Energie: 341.47 kcal / 1397.51 kJ, Fett: 13.47 g, Kohlenhydrate: 38.18 g, Eiweiss: 15.13 g, BE: 0 BE	Bolognese (Rind, Karotte, Sellerie, Porree), Bio-Penne (i,a,a1) Energie: 303.88 kcal / 1284.76 kJ, Fett: 3.27 g, Kohlenhydrate: 54.66 g, Eiweiss: 11.77 g, BE: 0 BE	Bio-Karotten, braune Sauce, Kartoffelstampf (f,3) Energie: 272.26 kcal / 1137.71 kJ, Fett: 8.66 g, Kohlenhydrate: 37.46 g, Eiweiss: 7.03 g, BE: 0 BE
Bio-Schupfnudel, Rahmspinat (f,a,a1,c) Energie: 312.36 kcal / 1313.24 kJ, Fett: 12.73 g, Kohlenhydrate: 46.23 g, Eiweiss: 12.28 g, BE: 0 BE	Vegetarischer Gulasch (Paprika), Bio-Kartoffeln, Kräuterjoghurt (f,3) Energie: 205.32 kcal / 858.9 kJ, Fett: 4.39 g, Kohlenhydrate: 31.76 g, Eiweiss: 7.16 g, BE: 0 BE	Bio-Kartoffelreibekekuchen, Kräutersojajoghurt (a,a1,c,3,f) Energie: 290.81 kcal / 1219.94 kJ, Fett: 9.96 g, Kohlenhydrate: 39.03 g, Eiweiss: 9.89 g, BE: 0 BE	Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und 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,3) Energie: 325.34 kcal / 1371.1 kJ, Fett: 9.08 g, Kohlenhydrate: 48.09 g, Eiweiss: 10.03 g, BE: 0 BE
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), glutenfreies Brötchen (f) Energie: 514.34 kcal / 2150.22 kJ, Fett: 16.66 g, Kohlenhydrate: 57.88 g, Eiweiss: 21.75 g, BE: 0 BE	Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken) (d,3,j,l,5) Energie: 264.96 kcal / 1077.05 kJ, Fett: 5.98 g, Kohlenhydrate: 25.74 g, Eiweiss: 25.43 g, BE: 0 BE	Bolognese (Rind, Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreie Nudel (i) Energie: 308.36 kcal / 1303.96 kJ, Fett: 3.72 g, Kohlenhydrate: 58.5 g, Eiweiss: 8.76 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





Speiseplan

für die 42. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:16:45



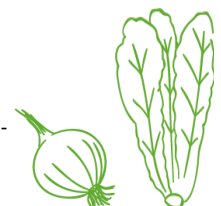
Menü 2 Glutenfrei

Kartoffeln, Rahmspinat, 100% Bio (g) Energie: 177.48 kcal / 742.39 kJ, Fett: 3.99 g, Kohlenhydrate: 26.83 g, Eiweiss: 6.36 g, BE: 0 BE	Vegetarischer Gulasch (Paprika), Bio-Kartoffeln, Bio-Kräuterjoghurt (g) Energie: 215.8 kcal / 903.23 kJ, Fett: 3.66 g, Kohlenhydrate: 34.61 g, Eiweiss: 9.09 g, BE: 0 BE	Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt (f,3) Energie: 246.66 kcal / 1028.88 kJ, Fett: 5.92 g, Kohlenhydrate: 36.47 g, Eiweiss: 8.15 g, BE: 0 BE	Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreies Vollkornbrot (c) Energie: 420.86 kcal / 1771.13 kJ, Fett: 9.62 g, Kohlenhydrate: 57.03 g, Eiweiss: 19.56 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
Paprika in Rahmsauce, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 254.48 kcal / 1059.52 kJ, Fett: 12.22 g, Kohlenhydrate: 29.26 g, Eiweiss: 5.1 g, BE: 0 BE	Weisse Bohnen Eintopf (Bio-Tomaten), glutenfreies Brötchen (f) Energie: 514.34 kcal / 2150.22 kJ, Fett: 16.66 g, Kohlenhydrate: 57.88 g, Eiweiss: 21.75 g, BE: 0 BE	Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken) (d,3,j,l,5) Energie: 264.96 kcal / 1077.05 kJ, Fett: 5.98 g, Kohlenhydrate: 25.74 g, Eiweiss: 25.43 g, BE: 0 BE	Bolognese (Rind, Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreie Nudel (i) Energie: 308.36 kcal / 1303.96 kJ, Fett: 3.72 g, Kohlenhydrate: 58.5 g, Eiweiss: 8.76 g, BE: 0 BE	Bio-Karotten, braune Sauce, Kartoffelstampf (f,3) Energie: 272.26 kcal / 1137.71 kJ, Fett: 8.66 g, Kohlenhydrate: 37.46 g, Eiweiss: 7.03 g, BE: 0 BE
Bio-Kartoffeln, Rahmspinat (f) Energie: 195.5 kcal / 815.58 kJ, Fett: 5.3 g, Kohlenhydrate: 26.28 g, Eiweiss: 7.53 g, BE: 0 BE	Vegetarischer Gulasch (Paprika), Bio-Kartoffeln, Kräuterjoghurt (f,3) Energie: 205.32 kcal / 858.9 kJ, Fett: 4.39 g, Kohlenhydrate: 31.76 g, Eiweiss: 7.16 g, BE: 0 BE	Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt (f,3) Energie: 246.66 kcal / 1028.88 kJ, Fett: 5.92 g, Kohlenhydrate: 36.47 g, Eiweiss: 8.15 g, BE: 0 BE	Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreie Brötchen (c) Energie: 420.86 kcal / 1771.13 kJ, Fett: 9.62 g, Kohlenhydrate: 57.03 g, Eiweiss: 19.56 g, BE: 0 BE	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i,3) Energie: 325.34 kcal / 1371.1 kJ, Fett: 9.08 g, Kohlenhydrate: 48.09 g, Eiweiss: 10.03 g, BE: 0 BE

Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei



Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 42. Kalenderwoche



Gedruckt am: 04.09.2025 11:16:45



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

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	Weiße 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	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
Kartoffeln, Rahmspinat, 100% Bio (g) Energie: 177.48 kcal / 742.39 kJ, Fett: 3.99 g, Kohlenhydrate: 26.83 g, Eiweiss: 6.36 g, BE: 0 BE	Vegetarisches Gulasch (Paprika), Bio-Kartoffeln, Bio-Kräuterjoghurt (g) Energie: 215.8 kcal / 903.23 kJ, Fett: 3.66 g, Kohlenhydrate: 34.61 g, Eiweiss: 9.09 g, BE: 0 BE	Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt (f,3) Energie: 246.66 kcal / 1028.88 kJ, Fett: 5.92 g, Kohlenhydrate: 36.47 g, Eiweiss: 8.15 g, BE: 0 BE	Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und 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

