



Speiseplan

für die 36. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:42:14



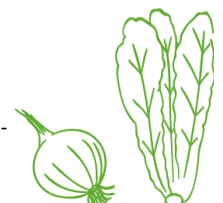
Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 31.08.2026	Di 01.09.2026	Mi 02.09.2026	Do 03.09.2026	Fr 04.09.2026
Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (f,i) Energie: 140.3 kcal / 586.09 kJ, Fett: 3.79 g, Kohlenhydrate: 26.62 g, Eiweiss: 2.84 g	Milchreis, Bio-Zimtucker, Bio-Apfelmus, Vorsuppe: Bio-Gemüsesuppe (Karotten, Kohlrabi, Sellerie) (i,f, 3) Energie: 275.99 kcal / 1165.44 kJ, Fett: 3.49 g, Kohlenhydrate: 51.89 g, Eiweiss: 7.29 g	Lachs in Senfsauce, Bio-Erbsen, Bio-Vollkornreis (d,f,i) Energie: 397.99 kcal / 1678.49 kJ, Fett: 9.04 g, Kohlenhydrate: 57.2 g, Eiweiss: 19.43 g	Bio-Hähnchenfleisch aus dem Schenkel in Soja-Sesamsauce, Bio-Karotte, Bio Reis (a,a1,f,k) Energie: 401.44 kcal / 1338.98 kJ, Fett: 10.16 g, Kohlenhydrate: 58 g, Eiweiss: 20.88 g	Bio-Hack (Soja) in Bio-Paprikasauce, Bio-Reis, Kräuterjoghurt (f, 3) Energie: 336.29 kcal / 1208.79 kJ, Fett: 1.73 g, Kohlenhydrate: 54.29 g, Eiweiss: 10.82 g
Zuckermais- und Kichererbsen- Creme-Suppe, Topping aus Mais und Kichererbse, Bio-Vollkornbrot (f) Energie: 396.74 kcal / 1653.92 kJ, Fett: 18.86 g, Kohlenhydrate: 40.79 g, Eiweiss: 11.23 g	Spirelli-Nudelauf mit Gemüse (Tomate,Karotte,Sellerie,Zucca) 100% Bio (a,a1,i) Energie: 283.29 kcal / 1199.13 kJ, Fett: 2.02 g, Kohlenhydrate: 53.95 g, Eiweiss: 9.94 g	Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Vollkornbrot (a,a2,a3,a4,k) Energie: 503.15 kcal / 2104.89 kJ, Fett: 18.99 g, Kohlenhydrate: 59.07 g, Eiweiss: 16.23 g	Rahmspinat, Kartoffelstampf (f) Energie: 187.06 kcal / 779.34 kJ, Fett: 5.55 g, Kohlenhydrate: 23.63 g, Eiweiss: 7.73 g	Bio-Gemüse-Tortelini (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Kräutersauce (a,a1,j,f) Energie: 327.11 kcal / 1377.3 kJ, Fett: 10.34 g, Kohlenhydrate: 50.33 g, Eiweiss: 8.21 g
Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i) Energie: 258.07 kcal / 1075.95 kJ, Fett: 10.24 g, Kohlenhydrate: 36.69 g, Eiweiss: 6.76 g	Milchreis, Zimtucker und Apfelmus, Vorsuppe: Gemüsesuppe (Karotten, Kohlrabi, Sellerie), 100% Bio (3,g,i) Energie: 311.7 kcal / 1317.74 kJ, Fett: 3.14 g, Kohlenhydrate: 60.82 g, Eiweiss: 7.61 g	Lachs in Senfsauce, Bio-Erbsen, Bio-Vollkornreis (d,f,i) Energie: 397.99 kcal / 1678.49 kJ, Fett: 9.04 g, Kohlenhydrate: 57.2 g, Eiweiss: 19.43 g	Hähnchengeschnetzeltes, Bio-Karotte, Bio-Reis (f) Energie: 412.59 kcal / 1735.8 kJ, Fett: 12.75 g, Kohlenhydrate: 56.92 g, Eiweiss: 15.38 g	Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (f,g) Energie: 346.14 kcal / 1250.36 kJ, Fett: 1.59 g, Kohlenhydrate: 55.84 g, Eiweiss: 12.18 g





Speiseplan

für die 36. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:42:14



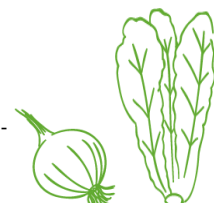
Menü 2 Glutenfrei

Zuckermais- und Kichererbsen- Creme-Suppe, Topping aus Mais und Kichererbse (f) Energie: 396.74 kcal / 1653.92 kJ, Fett: 18.86 g, Kohlenhydrate: 40.79 g, Eiweiss: 11.23 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Gemüseragout (i) Energie: 340.97 kcal / 1441.22 kJ, Fett: 3.66 g, Kohlenhydrate: 67.07 g, Eiweiss: 8 g	Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Glutenfreies Brötchen (f) Energie: 519.28 kcal / 2169.93 kJ, Fett: 23.43 g, Kohlenhydrate: 53.71 g, Eiweiss: 16.78 g	Omlette, Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffelstampf (c,g) Energie: 351.62 kcal / 1468.1 kJ, Fett: 17.94 g, Kohlenhydrate: 29.71 g, Eiweiss: 15.65 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Käse-Sahnesauce, Bio-Karotten (g) Energie: 363.08 kcal / 1528.32 kJ, Fett: 9.71 g, Kohlenhydrate: 58.03 g, Eiweiss: 9.43 g
Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (f,i) Energie: 140.3 kcal / 586.09 kJ, Fett: 3.79 g, Kohlenhydrate: 26.62 g, Eiweiss: 2.84 g	Milchreis, Bio-Zimtzucker, Bio-Apfelmus, Vorsuppe: Bio-Gemüsesuppe (Karotten, Kohlrabi, Sellerie) (i,f, 3) Energie: 275.99 kcal / 1165.44 kJ, Fett: 3.49 g, Kohlenhydrate: 51.89 g, Eiweiss: 7.29 g	Lachs in Senfsauce, Bio-Erbesen, Bio-Vollkornreis (d,f,j) Energie: 397.99 kcal / 1678.49 kJ, Fett: 9.04 g, Kohlenhydrate: 57.2 g, Eiweiss: 19.43 g	Hähnchengeschnetzeltes, Bio-Karotte, Bio-Reis (f) Energie: 412.59 kcal / 1735.8 kJ, Fett: 12.75 g, Kohlenhydrate: 56.92 g, Eiweiss: 15.38 g	Bio-Hack (Soja) in Bio-Paprikasauce, Bio-Reis, Kräuterjoghurt (f, 3) Energie: 336.29 kcal / 1208.79 kJ, Fett: 1.73 g, Kohlenhydrate: 54.29 g, Eiweiss: 10.82 g
Zuckermais- und Kichererbsen- Creme-Suppe, Topping aus Mais und Kichererbse (f) Energie: 396.74 kcal / 1653.92 kJ, Fett: 18.86 g, Kohlenhydrate: 40.79 g, Eiweiss: 11.23 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Gemüseragout (i) Energie: 340.97 kcal / 1441.22 kJ, Fett: 3.66 g, Kohlenhydrate: 67.07 g, Eiweiss: 8 g	Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Glutenfreies Brötchen (f) Energie: 519.28 kcal / 2169.93 kJ, Fett: 23.43 g, Kohlenhydrate: 53.71 g, Eiweiss: 16.78 g	Rahmspinat, Kartoffelstampf (f) Energie: 187.06 kcal / 779.34 kJ, Fett: 5.55 g, Kohlenhydrate: 23.63 g, Eiweiss: 7.73 g	Glutenfreie Nudeln, Kräutersauce, Bio-Karottenragout (f) Energie: 272.64 kcal / 1149.3 kJ, Fett: 5.03 g, Kohlenhydrate: 49.97 g, Eiweiss: 5.2 g



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan für die 36. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:42:14



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i) Energie: 207.13 kcal / 866.02 kJ, Fett: 9.65 g, Kohlenhydrate: 26.57 g, Eiweiss: 7.03 g	Milchreis, Zimtucker und Apfelmus, Vorsuppe: Gemüsesuppe (Karotten, Kohlrabi, Sellerie), 100% Bio (3,g,i) Energie: 311.7 kcal / 1317.74 kJ, Fett: 3.14 g, Kohlenhydrate: 60.82 g, Eiweiss: 7.61 g	Lachs in Senfsauce, Bio-Erbesen, Bio-Vollkornreis (d,f,j) Energie: 397.99 kcal / 1678.49 kJ, Fett: 9.04 g, Kohlenhydrate: 57.2 g, Eiweiss: 19.43 g	Bio-Hähnchenfleisch aus dem Schenkel in Soja-Sesamsauce, Bio-Karotte, Bio Reis (a,a1,f,k) Energie: 401.44 kcal / 1338.98 kJ, Fett: 10.16 g, Kohlenhydrate: 58 g, Eiweiss: 20.88 g	Hack(Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (f,g) Energie: 346.14 kcal / 1250.36 kJ, Fett: 1.59 g, Kohlenhydrate: 55.84 g, Eiweiss: 12.18 g
Zuckermais- und Kichererbsen- Creme-Suppe, Topping aus Mais und Kichererbse (f) Energie: 396.74 kcal / 1653.92 kJ, Fett: 18.86 g, Kohlenhydrate: 40.79 g, Eiweiss: 11.23 g	Spirelli-Nudelaufwurf mit Gemüse (Tomate,Karotte,Sellerie,Zucca mit Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 384.56 kcal / 1620.84 kJ, Fett: 7.27 g, Kohlenhydrate: 63.02 g, Eiweiss: 14.68 g	Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Vollkornbrot (a,a2,a3,a4,k) Energie: 503.15 kcal / 2104.89 kJ, Fett: 18.99 g, Kohlenhydrate: 59.07 g, Eiweiss: 16.23 g	Rahmspinat, Kartoffelstampf, 100% Bio (g) Energie: 234.02 kcal / 978.5 kJ, Fett: 10.74 g, Kohlenhydrate: 25.71 g, Eiweiss: 6.85 g	Gemüse-Tortellini (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,j,a4,g) Energie: 533.06 kcal / 2242.42 kJ, Fett: 21.68 g, Kohlenhydrate: 67.77 g, Eiweiss: 17.4 g





Speiseplan

für die 37. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:42:41



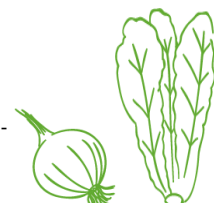
Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 07.09.2026	Di 08.09.2026	Mi 09.09.2026	Do 10.09.2026	Fr 11.09.2026
Tomaten-Linsen Pfanne mit Brokkoli, Kartoffeln, 100% Bio Energie: 271.7 kcal / 1139.77 kJ, Fett: 4.96 g, Kohlenhydrate: 42.45 g, Eiweiss: 10.33 g	Fischnuggets, Bio-Quetschkartoffel, Gurkensalat (a,a1,c,d,j,f, 3) Energie: 373.64 kcal / 1567.61 kJ, Fett: 11.86 g, Kohlenhydrate: 45.31 g, Eiweiss: 18.75 g	Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Petersilie) und Vollkornnudeln, 100% Bio (i,a,a1) Energie: 334.19 kcal / 1406.75 kJ, Fett: 6.81 g, Kohlenhydrate: 42.67 g, Eiweiss: 21.94 g	Karotten-Kichererbsen-Curry (Karotten, Kichererbsen), Bio-Reis, 100% Bio (i) Energie: 374.46 kcal / 1575.11 kJ, Fett: 11.87 g, Kohlenhydrate: 56.82 g, Eiweiss: 7.89 g	Spaghetti, Tomatensauce, 100% Bio (a,a1) Energie: 256.61 kcal / 1086.13 kJ, Fett: 1.94 g, Kohlenhydrate: 48.61 g, Eiweiss: 8.42 g
Kürbiscremesuppe, Bio-Baguette (f,a,a1,a3) Energie: 247.07 kcal / 1031.06 kJ, Fett: 4.32 g, Kohlenhydrate: 40.51 g, Eiweiss: 9.44 g	Kräutersojajoghurt, Bio-Kartoffeln (f, 3) Energie: 189.16 kcal / 794.79 kJ, Fett: 2.42 g, Kohlenhydrate: 31.08 g, Eiweiss: 7.98 g	Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Erbsen, Karotten), Bio-Vollkornreis (c,f) Energie: 364.41 kcal / 1529.61 kJ, Fett: 12.91 g, Kohlenhydrate: 52 g, Eiweiss: 8.16 g	Blumenkohlrahm, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 300.52 kcal / 1252.15 kJ, Fett: 9.22 g, Kohlenhydrate: 39.74 g, Eiweiss: 10.62 g	Linsenbolognese, Spaghetti, 100% Bio (a,a1) Energie: 372.04 kcal / 1573.7 kJ, Fett: 2.14 g, Kohlenhydrate: 68.54 g, Eiweiss: 14.6 g
Tomaten-Linsen Pfanne mit Brokkoli, Kartoffeln, 100% Bio Energie: 271.7 kcal / 1139.77 kJ, Fett: 4.96 g, Kohlenhydrate: 42.45 g, Eiweiss: 10.33 g	pochiertes Fischfilet, Bio-Kartoffelstampf, Bio-Gurkensalat mit Joghurtdressing (d,g,i) Energie: 326.46 kcal / 1365.04 kJ, Fett: 10.79 g, Kohlenhydrate: 24.97 g, Eiweiss: 23.77 g	Bio-Hühnersuppe mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbse, Petersilie) und glutenfreien Nudeln (i) Energie: 301.99 kcal / 1271.95 kJ, Fett: 6.47 g, Kohlenhydrate: 39.97 g, Eiweiss: 18.86 g	Karotten-Kichererbsen-Curry (Karotten, Kichererbsen), Reis, 100% Bio (i) Energie: 374.46 kcal / 1575.11 kJ, Fett: 11.87 g, Kohlenhydrate: 56.82 g, Eiweiss: 7.89 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (g) Energie: 369.35 kcal / 1559.88 kJ, Fett: 6.35 g, Kohlenhydrate: 65.02 g, Eiweiss: 10.71 g





Speiseplan

für die 37. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:42:41



Menü 2 Glutenfrei



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

Bio-Kürbiscremesuppe, Glutenfreies Brötchen (g,f) Energie: 310.22 kcal / 1291.01 kJ, Fett: 14.24 g, Kohlenhydrate: 32.61 g, Eiweiss: 9.01 g	Kräuterquark, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 206.26 kcal / 867.04 kJ, Fett: 1.23 g, Kohlenhydrate: 35.78 g, Eiweiss: 11.11 g	Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Erbsen, Karotten), Bio-Vollkornreis (c,f) Energie: 364.41 kcal / 1529.61 kJ, Fett: 12.91 g, Kohlenhydrate: 52 g, Eiweiss: 8.16 g	Blumenkohlrahm, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 300.52 kcal / 1252.15 kJ, Fett: 9.22 g, Kohlenhydrate: 39.74 g, Eiweiss: 10.62 g	Bio-Linsenbolognese, glutenfreie Nudeln Energie: 342.84 kcal / 1449.83 kJ, Fett: 2.52 g, Kohlenhydrate: 64.31 g, Eiweiss: 11.07 g
Tomaten-Linsen Pfanne mit Brokkoli, Kartoffeln, 100% Bio Energie: 271.7 kcal / 1139.77 kJ, Fett: 4.96 g, Kohlenhydrate: 42.45 g, Eiweiss: 10.33 g	pochiertes Fischfilet, Bio-Quetschkartoffel, Gurkensalat (d,f, 3) Energie: 285.49 kcal / 1199.75 kJ, Fett: 3.75 g, Kohlenhydrate: 28.11 g, Eiweiss: 25.36 g	Bio-Hühnersuppe mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbse, Petersilie) und glutenfreien Nudeln (i) Energie: 301.99 kcal / 1271.95 kJ, Fett: 6.47 g, Kohlenhydrate: 39.97 g, Eiweiss: 18.86 g	Karotten-Kichererbsen-Curry (Karotten, Kichererbsen), Reis, 100% Bio (i) Energie: 374.46 kcal / 1575.11 kJ, Fett: 11.87 g, Kohlenhydrate: 56.82 g, Eiweiss: 7.89 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce Energie: 318.05 kcal / 1347.03 kJ, Fett: 2.3 g, Kohlenhydrate: 64.76 g, Eiweiss: 7.26 g
Kürbiscremesuppe, Glutenfreies Brötchen (f) Energie: 261.57 kcal / 1089.06 kJ, Fett: 9.72 g, Kohlenhydrate: 30.51 g, Eiweiss: 8.94 g	Kräutersojajoghurt, Bio-Kartoffeln (f, 3) Energie: 146.22 kcal / 614.56 kJ, Fett: 2.36 g, Kohlenhydrate: 22.12 g, Eiweiss: 6.77 g	Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Erbsen, Karotten), Bio-Vollkornreis (c,f) Energie: 364.41 kcal / 1529.61 kJ, Fett: 12.91 g, Kohlenhydrate: 52 g, Eiweiss: 8.16 g	Blumenkohlrahm, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 300.52 kcal / 1252.15 kJ, Fett: 9.22 g, Kohlenhydrate: 39.74 g, Eiweiss: 10.62 g	Bio-Linsenbolognese, glutenfreie Nudeln Energie: 342.84 kcal / 1449.83 kJ, Fett: 2.52 g, Kohlenhydrate: 64.31 g, Eiweiss: 11.07 g





Speiseplan

für die 37. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:42:41



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Tomaten-Linsen Pfanne mit Brokkoli, Kartoffeln, 100% Bio Energie: 271.7 kcal / 1139.77 kJ, Fett: 4.96 g, Kohlenhydrate: 42.45 g, Eiweiss: 10.33 g	pochiertes Fischfilet, Bio-Kartoffelstampf, Bio-Gurkensalat mit Joghurtdressing (d,g,i) Energie: 326.46 kcal / 1365.04 kJ, Fett: 10.79 g, Kohlenhydrate: 24.97 g, Eiweiss: 23.77 g	Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Petersilie) und Vollkornnudeln, 100% Bio (i,a,a1) Energie: 334.19 kcal / 1406.75 kJ, Fett: 6.81 g, Kohlenhydrate: 42.67 g, Eiweiss: 21.94 g	Karotten-Kichererbsen-Curry (Karotten, Kichererbsen), Reis, 100% Bio (i) Energie: 374.46 kcal / 1575.11 kJ, Fett: 11.87 g, Kohlenhydrate: 56.82 g, Eiweiss: 7.89 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (g) Energie: 369.35 kcal / 1559.88 kJ, Fett: 6.35 g, Kohlenhydrate: 65.02 g, Eiweiss: 10.71 g
Kürbiscremesuppe, Baguette, 100% Bio (g,a,a1,a3) Energie: 295.72 kcal / 1233.01 kJ, Fett: 8.84 g, Kohlenhydrate: 42.61 g, Eiweiss: 9.51 g	Kräuterquark, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 206.26 kcal / 867.04 kJ, Fett: 1.23 g, Kohlenhydrate: 35.78 g, Eiweiss: 11.11 g	Gemüse (Erbsen, Karotten), Vollkornreis, 100% Bio (g,i) Energie: 332.83 kcal / 1406 kJ, Fett: 4.72 g, Kohlenhydrate: 60.09 g, Eiweiss: 10.01 g	Blumenkohlrahm, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 300.52 kcal / 1252.15 kJ, Fett: 9.22 g, Kohlenhydrate: 39.74 g, Eiweiss: 10.62 g	Linsenbolognese, Spaghetti, Gouda, 100% Bio (a,a1,g) Energie: 423.34 kcal / 1786.55 kJ, Fett: 6.19 g, Kohlenhydrate: 68.79 g, Eiweiss: 18.05 g





Speiseplan

für die 38. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:43:01



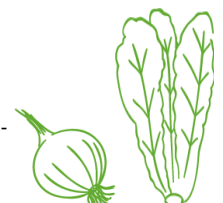
Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 14.09.2026	Di 15.09.2026	Mi 16.09.2026	Do 17.09.2026	Fr 18.09.2026
Erbseneintopf mit Kartoffel, Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3) Energie: 495.82 kcal / 2083.78 kJ, Fett: 3.86 g, Kohlenhydrate: 84.3 g, Eiweiss: 21.08 g	Gebackener Seelachs, Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,a1,d,f) Energie: 437.32 kcal / 1837.8 kJ, Fett: 13.74 g, Kohlenhydrate: 59 g, Eiweiss: 16.48 g	Mottotag Oktoberfest: Geflügelleberkäse im Bio-Brötchen, Krautsalat, süßer Senf (1, 2, 3, 8,a,a1,a3,j) Energie: 366.42 kcal / 1542.76 kJ, Fett: 13.78 g, Kohlenhydrate: 44.94 g, Eiweiss: 15.05 g	Nudel Auflauf mit Tomatensauce und Spinat, 100% Bio (a,a1,i) Energie: 283.29 kcal / 1199.13 kJ, Fett: 2.02 g, Kohlenhydrate: 53.95 g, Eiweiss: 9.94 g	Champignonrahmsauce, Bio-Spätzle (f,i,a,a1,c, 3) Energie: 338.92 kcal / 1429.46 kJ, Fett: 7.63 g, Kohlenhydrate: 51.07 g, Eiweiss: 14.93 g
Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (f,a,a1) Energie: 348.58 kcal / 1469.83 kJ, Fett: 5.04 g, Kohlenhydrate: 60.04 g, Eiweiss: 13.72 g	Bio-Kartoffel-Reibekuchen (herzhaft), Kräuterquark, Karottensalat (a,a1,c, 3,f) Energie: 306.76 kcal / 1286.4 kJ, Fett: 9.65 g, Kohlenhydrate: 43.74 g, Eiweiss: 9.79 g	Mottotag Oktoberfest: Kartoffelcremesuppe mit Brezelcroutons (f,i,a,a1,a3,j) Energie: 222.43 kcal / 934.62 kJ, Fett: 4.99 g, Kohlenhydrate: 35.99 g, Eiweiss: 6.5 g	Bio-Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte), Kräutersauce, Bio-Vollkornreis (f) Energie: 334.65 kcal / 1408.43 kJ, Fett: 8.84 g, Kohlenhydrate: 55.49 g, Eiweiss: 8.13 g	Penne, Tomatensauce, 100% Bio (a,a1) Energie: 338.04 kcal / 1431.41 kJ, Fett: 2.02 g, Kohlenhydrate: 65.29 g, Eiweiss: 11.27 g
Bio-Erbseneintopf mit Bio-Kartoffeln, glutenfreies Brötchen (i,f) Energie: 510.32 kcal / 2141.78 kJ, Fett: 9.26 g, Kohlenhydrate: 74.3 g, Eiweiss: 20.58 g	pochiertes Fischfilet, Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (d,f) Energie: 377.3 kcal / 1590.98 kJ, Fett: 6.19 g, Kohlenhydrate: 43.96 g, Eiweiss: 26.77 g	Mottotag Oktoberfest: Geflügelleberkäse im glutenfreien Brötchen, Krautsalat, süßer Senf (1, 2, 3, 8,f,j) Energie: 378.42 kcal / 1582.26 kJ, Fett: 19.8 g, Kohlenhydrate: 32.44 g, Eiweiss: 13.93 g	Glutenfreier Auflauf mit Tomatensauce, Zucchini und Mais Energie: 364.26 kcal / 1541.98 kJ, Fett: 2.67 g, Kohlenhydrate: 75.43 g, Eiweiss: 8.01 g	Champignonrahmsauce, glutenfreie Nudeln (f,i) Energie: 310.8 kcal / 1313.22 kJ, Fett: 3.92 g, Kohlenhydrate: 60.52 g, Eiweiss: 7.57 g





Speiseplan für die 38. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:43:01



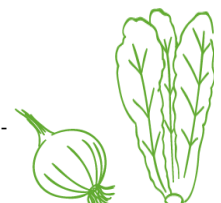
Menü 2 Glutenfrei

Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln, geriebener Bio-Gouda (g,i) Energie: 444.37 kcal / 1869.17 kJ, Fett: 14.35 g, Kohlenhydrate: 69.34 g, Eiweiss: 11.11 g	Kartoffeln, Bio-Kräuterquark, Karottensalat (g) Energie: 242.53 kcal / 1024.29 kJ, Fett: 1.65 g, Kohlenhydrate: 43.94 g, Eiweiss: 10.48 g	Mottotag Oktoberfest: Kartoffelcremesuppe, glutenfreies Brötchen (f,i) Energie: 286.17 kcal / 1196.48 kJ, Fett: 9.23 g, Kohlenhydrate: 38.28 g, Eiweiss: 8.25 g	Bio-Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte), Kräutersauce, Bio-Vollkornreis (f,g) Energie: 340.35 kcal / 1431.25 kJ, Fett: 10.05 g, Kohlenhydrate: 54.22 g, Eiweiss: 7.54 g	glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda gerieben (g) Energie: 394.38 kcal / 1665.86 kJ, Fett: 6.57 g, Kohlenhydrate: 69.87 g, Eiweiss: 11.33 g
Bio-Erbseneintopf mit Bio-Kartoffeln, glutenfreies Brötchen (i,f) Energie: 510.32 kcal / 2141.78 kJ, Fett: 9.26 g, Kohlenhydrate: 74.3 g, Eiweiss: 20.58 g	pochiertes Fischfilet, Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (d,f) Energie: 392.17 kcal / 1652.46 kJ, Fett: 7.33 g, Kohlenhydrate: 44.75 g, Eiweiss: 27.04 g	Mottotag Oktoberfest: Geflügelleberkäse im glutenfreien Brötchen, Krautsalat, süßer Senf (1, 2, 3, 8,f,j) Energie: 378.42 kcal / 1582.26 kJ, Fett: 19.8 g, Kohlenhydrate: 32.44 g, Eiweiss: 13.93 g	Glutenfreier Auflauf mit Tomatensauce, Zucchini und Mais Energie: 364.26 kcal / 1541.98 kJ, Fett: 2.67 g, Kohlenhydrate: 75.43 g, Eiweiss: 8.01 g	Champignonrahmsauce, glutenfreie Nudeln (f,i) Energie: 310.8 kcal / 1313.22 kJ, Fett: 3.92 g, Kohlenhydrate: 60.52 g, Eiweiss: 7.57 g
Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (f) Energie: 347.86 kcal / 1467.67 kJ, Fett: 5.32 g, Kohlenhydrate: 62.92 g, Eiweiss: 10.34 g	Kartoffeln, Kräuterquark, Karottensalat (f, 3) Energie: 228.85 kcal / 966.5 kJ, Fett: 2.61 g, Kohlenhydrate: 40.18 g, Eiweiss: 7.98 g	Mottotag Oktoberfest: Kartoffelcremesuppe, glutenfreies Brötchen (f,i) Energie: 286.17 kcal / 1196.48 kJ, Fett: 9.23 g, Kohlenhydrate: 38.28 g, Eiweiss: 8.25 g	Bio-Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte), Kräutersauce, Bio-Vollkornreis (f) Energie: 334.65 kcal / 1408.43 kJ, Fett: 8.84 g, Kohlenhydrate: 55.49 g, Eiweiss: 8.13 g	glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce Energie: 343.08 kcal / 1453.01 kJ, Fett: 2.52 g, Kohlenhydrate: 69.61 g, Eiweiss: 7.88 g



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 38. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:43:01



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Erbseneintopf mit Kartoffel, Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3) Energie: 495.82 kcal / 2083.78 kJ, Fett: 3.86 g, Kohlenhydrate: 84.3 g, Eiweiss: 21.08 g	Gebackener Seelachs, Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,a1,d,g,i) Energie: 432.47 kcal / 1819.22 kJ, Fett: 13.31 g, Kohlenhydrate: 58.9 g, Eiweiss: 16.71 g	Mottotag Oktoberfest: Geflügelleberkäse im glutenfreien Brötchen, Krautsalat, süßer Senf (1, 2, 3, 8,f,j) Energie: 378.42 kcal / 1582.26 kJ, Fett: 19.8 g, Kohlenhydrate: 32.44 g, Eiweiss: 13.93 g	Vollkorn-Nudelauflauf mit Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) und cremiger Sauce, mit Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,a4,f,g,i) Energie: 424.48 kcal / 1779.21 kJ, Fett: 15.9 g, Kohlenhydrate: 48.62 g, Eiweiss: 18.44 g	Champignonrahmsauce, glutenfreie Nudeln (f,i) Energie: 310.8 kcal / 1313.22 kJ, Fett: 3.92 g, Kohlenhydrate: 60.52 g, Eiweiss: 7.57 g
Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, geriebener Gouda, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 416.39 kcal / 1750.16 kJ, Fett: 15.05 g, Kohlenhydrate: 57.68 g, Eiweiss: 14.14 g	Kartoffeln, Bio-Kräuterquark, Karottensalat (g) Energie: 242.53 kcal / 1024.29 kJ, Fett: 1.65 g, Kohlenhydrate: 43.94 g, Eiweiss: 10.48 g	Mottotag Oktoberfest: Bio-Kartoffelcremesuppe, Brezelcroutons (g,i,a,a1,a3,j) Energie: 291.2 kcal / 1219.18 kJ, Fett: 11.92 g, Kohlenhydrate: 37.77 g, Eiweiss: 6.44 g	Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte), Kräutersauce, Vollkornreis, 100% Bio (a,a4,g,i) Energie: 348.76 kcal / 1468.78 kJ, Fett: 10.29 g, Kohlenhydrate: 55.71 g, Eiweiss: 8.01 g	Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (g,a,a1) Energie: 389.34 kcal / 1644.26 kJ, Fett: 6.07 g, Kohlenhydrate: 65.55 g, Eiweiss: 14.72 g





Speiseplan

für die 39. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:43:23



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 21.09.2026	Di 22.09.2026	Mi 23.09.2026	Do 24.09.2026	Fr 25.09.2026
Lachs in Brokkolisauce (Bio-Brokkoli), glutenfreie Spiralen (d,f,i) Energie: 358.07 kcal / 1505.62 kJ, Fett: 12.02 g, Kohlenhydrate: 48.89 g, Eiweiss: 14.51 g	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100% Bio (f,i) Energie: 424.41 kcal / 1792.47 kJ, Fett: 8.35 g, Kohlenhydrate: 71.32 g, Eiweiss: 12.25 g	Nudelaufbau mit Mais und Soja-Sahnesauce (a,c,f,i,j) Energie: 274.73 kcal / 1159.17 kJ, Fett: 4.41 g, Kohlenhydrate: 48.83 g, Eiweiss: 8.65 g	Karotten-Ingwer-Suppe, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k) Energie: 240.35 kcal / 1004.41 kJ, Fett: 4.44 g, Kohlenhydrate: 37.86 g, Eiweiss: 4.49 g	Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), Bio-Spaghetti (i,f, 3,a,a1) Energie: 445.82 kcal / 1882.36 kJ, Fett: 8.48 g, Kohlenhydrate: 68.3 g, Eiweiss: 19.87 g
Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3) Energie: 397.66 kcal / 1666.91 kJ, Fett: 5.11 g, Kohlenhydrate: 58.61 g, Eiweiss: 20.24 g	Spirelliaufbau mit Spinat, 100% Bio (a,a1,i) Energie: 283.29 kcal / 1199.13 kJ, Fett: 2.02 g, Kohlenhydrate: 53.95 g, Eiweiss: 9.94 g	Bio-Kaisergemüse, Kartoffelstampf, Kräutersauce (f) Energie: 233.82 kcal / 977.16 kJ, Fett: 6.38 g, Kohlenhydrate: 35.68 g, Eiweiss: 7.46 g	Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 271.75 kcal / 1150.29 kJ, Fett: 2.28 g, Kohlenhydrate: 53.15 g, Eiweiss: 6.74 g	Bio-Erbsensuppe mit Bio-Kartoffeln, Griesbrei, Bio-Apfelmark (a,a1,f, 3,i) Energie: 253.52 kcal / 1066.44 kJ, Fett: 2.85 g, Kohlenhydrate: 46.29 g, Eiweiss: 8.09 g
Lachs in Brokkolisauce (Bio-Brokkoli), glutenfreie Spiralen (d,f,i) Energie: 358.07 kcal / 1505.62 kJ, Fett: 12.02 g, Kohlenhydrate: 48.89 g, Eiweiss: 14.51 g	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100% Bio (f,i) Energie: 292.51 kcal / 1233.1 kJ, Fett: 7.23 g, Kohlenhydrate: 44.59 g, Eiweiss: 9.18 g	Glutenfreier Nudelaufbau mit Zucchini und Mais Energie: 312.22 kcal / 1321.7 kJ, Fett: 2.29 g, Kohlenhydrate: 64.66 g, Eiweiss: 6.87 g	Bio-Karotten-Ingwer-Suppe, glutenfreies Brötchen (f) Energie: 256.48 kcal / 1069.45 kJ, Fett: 8.89 g, Kohlenhydrate: 32.5 g, Eiweiss: 5.04 g	Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), glutenfreie Spiralen (i,f, 3) Energie: 400.74 kcal / 1691.54 kJ, Fett: 8.7 g, Kohlenhydrate: 61.72 g, Eiweiss: 15.55 g





Speiseplan

für die 39. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:43:23



Menü 2 Glutenfrei

Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreies Brötchen (c) Energie: 420.24 kcal / 1768.93 kJ, Fett: 9.61 g, Kohlenhydrate: 56.92 g, Eiweiss: 19.56 g	Glutenfreier Nudelaufauf mit Spinat (i) Energie: 301.34 kcal / 1276.22 kJ, Fett: 2.42 g, Kohlenhydrate: 60.31 g, Eiweiss: 7.32 g	Bio-Kaisergemüse, Kartoffelstampf, Kräutersauce (f) Energie: 233.82 kcal / 977.16 kJ, Fett: 6.38 g, Kohlenhydrate: 35.68 g, Eiweiss: 7.46 g	Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 271.75 kcal / 1150.29 kJ, Fett: 2.28 g, Kohlenhydrate: 53.15 g, Eiweiss: 6.74 g	Bio-Erbsensuppe mit Bio-Kartoffeln, Milchreis, Bio-Apfelmark (f, 3,i) Energie: 273.5 kcal / 1154.44 kJ, Fett: 3.49 g, Kohlenhydrate: 49.52 g, Eiweiss: 8.52 g
Lachs in Brokkolisauce (Bio-Brokkoli), glutenfreie Spiralen (d,f,i) Energie: 358.07 kcal / 1505.62 kJ, Fett: 12.02 g, Kohlenhydrate: 48.89 g, Eiweiss: 14.51 g	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100% Bio (f,i) Energie: 292.51 kcal / 1233.1 kJ, Fett: 7.23 g, Kohlenhydrate: 44.59 g, Eiweiss: 9.18 g	Glutenfreier Nudelaufauf mit Zucchini und Mais Energie: 312.22 kcal / 1321.7 kJ, Fett: 2.29 g, Kohlenhydrate: 64.66 g, Eiweiss: 6.87 g	Bio-Karotten-Ingwer-Suppe, glutenfreies Brötchen (f) Energie: 256.48 kcal / 1069.45 kJ, Fett: 8.89 g, Kohlenhydrate: 32.5 g, Eiweiss: 5.04 g	Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), glutenfreie Nudeln (i,f, 3) Energie: 400.74 kcal / 1691.54 kJ, Fett: 8.7 g, Kohlenhydrate: 61.72 g, Eiweiss: 15.55 g
Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreies Brötchen (c) Energie: 420.24 kcal / 1768.93 kJ, Fett: 9.61 g, Kohlenhydrate: 56.92 g, Eiweiss: 19.56 g	glutenfreie Spiralen, Bio-Tomatensauce Energie: 275.21 kcal / 1165.47 kJ, Fett: 2.08 g, Kohlenhydrate: 55.52 g, Eiweiss: 6.38 g	Bio-Kaisergemüse, Kartoffelstampf, Kräutersauce (f) Energie: 233.82 kcal / 977.16 kJ, Fett: 6.38 g, Kohlenhydrate: 35.68 g, Eiweiss: 7.46 g	Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 271.75 kcal / 1150.29 kJ, Fett: 2.28 g, Kohlenhydrate: 53.15 g, Eiweiss: 6.74 g	Bio-Erbsensuppe mit Bio-Kartoffeln, Milchreis, Bio-Apfelmark (f, 3,i) Energie: 273.5 kcal / 1154.44 kJ, Fett: 3.49 g, Kohlenhydrate: 49.52 g, Eiweiss: 8.52 g



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 39. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:43:23

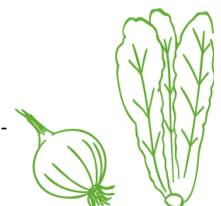


Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Lachs in Brokkolisauce (Bio-Brokkoli), Bio-Spirelli (a,a4,d,g,i,a1) Energie: 341.68 kcal / 1442.42 kJ, Fett: 7.06 g, Kohlenhydrate: 46.42 g, Eiweiss: 23.75 g	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100% Bio (f,i) Energie: 292.51 kcal / 1233.1 kJ, Fett: 7.23 g, Kohlenhydrate: 44.59 g, Eiweiss: 9.18 g	Glutenfreier Nudelauflauf mit Zucchini und Mais Energie: 312.22 kcal / 1321.7 kJ, Fett: 2.29 g, Kohlenhydrate: 64.66 g, Eiweiss: 6.87 g	Karotten-Ingwer-Suppe, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k) Energie: 240.35 kcal / 1004.41 kJ, Fett: 4.44 g, Kohlenhydrate: 37.86 g, Eiweiss: 4.49 g	Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), Bio-Spaghetti (i,f, 3,a,a1) Energie: 445.82 kcal / 1882.36 kJ, Fett: 8.48 g, Kohlenhydrate: 68.3 g, Eiweiss: 19.87 g
Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3) Energie: 397.66 kcal / 1666.91 kJ, Fett: 5.11 g, Kohlenhydrate: 58.61 g, Eiweiss: 20.24 g	Nudeln-Spinat-Auflauf (i) Energie: 301.34 kcal / 1276.22 kJ, Fett: 2.42 g, Kohlenhydrate: 60.31 g, Eiweiss: 7.32 g	Gemüsenuggets (Mais, Möhren, Pastinaken, Erbsen, Kohlrabi, Zwiebeln, Brokkoli, Kartoffel), Bio-Karotten-Kartoffelstampf, Bio-Kräutersauce (a,a1,g,a4,i) Energie: 218.11 kcal / 910.49 kJ, Fett: 9.85 g, Kohlenhydrate: 25.69 g, Eiweiss: 5.26 g	Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 271.75 kcal / 1150.29 kJ, Fett: 2.28 g, Kohlenhydrate: 53.15 g, Eiweiss: 6.74 g	Erbsensuppe mit Kartoffeln, Griesbrei, Apfelmark, 100% Bio (a,a1,g, 3,i) Energie: 295.79 kcal / 1244.78 kJ, Fett: 2.92 g, Kohlenhydrate: 54.8 g, Eiweiss: 10.13 g





Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:43:41



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 28.09.2026	Di 29.09.2026	Mi 30.09.2026
Tomatensuppe, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k) Energie: 378.85 kcal / 1594.34 kJ, Fett: 5.31 g, Kohlenhydrate: 61.9 g, Eiweiss: 10.69 g	Fischstäbchen, Bio-Kartoffeln, Gurkensalat (a,a1,d,f, 3,l, 5) Energie: 459.16 kcal / 1921.9 kJ, Fett: 17.71 g, Kohlenhydrate: 49.44 g, Eiweiss: 21.83 g	Blumenkohl-Karotten-Kichererbsen-Curry, Reis, 100% Bio (i) Energie: 300.24 kcal / 1265.66 kJ, Fett: 6.37 g, Kohlenhydrate: 49.38 g, Eiweiss: 8.32 g
Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurt, Bio-Vollkornreis (f, 3) Energie: 355.91 kcal / 1504.53 kJ, Fett: 4.08 g, Kohlenhydrate: 59.94 g, Eiweiss: 14.29 g	Falafel, Soja-Tzatziki, Bio-Reis (f, 3) Energie: 278.48 kcal / 1180.9 kJ, Fett: 3.78 g, Kohlenhydrate: 48.53 g, Eiweiss: 9.72 g	Bio-Farfalle, Bio-Erbesen, Sahnesauce (f,i,a,a1) Energie: 322.66 kcal / 1362.93 kJ, Fett: 4.3 g, Kohlenhydrate: 54.7 g, Eiweiss: 13.71 g
Bio-Tomatensuppe, glutenfreies Brötchen (f) Energie: 325.05 kcal / 1366.15 kJ, Fett: 8.72 g, Kohlenhydrate: 45.11 g, Eiweiss: 9.47 g	Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffeln, Gurkensalat (d, 3,f,l, 5) Energie: 325.65 kcal / 1362.94 kJ, Fett: 7.55 g, Kohlenhydrate: 32.8 g, Eiweiss: 28.22 g	Blumenkohl-Karotten-Kichererbsen-Curry, Reis, 100% Bio (i) Energie: 300.24 kcal / 1265.66 kJ, Fett: 6.37 g, Kohlenhydrate: 49.38 g, Eiweiss: 8.32 g





Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:43:41



Menü 2 Glutenfrei



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Saure Sahne, Vollkornreis, 100% Bio (g) Energie: 407.41 kcal / 1716.74 kJ, Fett: 8.86 g, Kohlenhydrate: 64.91 g, Eiweiss: 12.49 g	Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Reis (g,f, 3) Energie: 284.64 kcal / 1203.36 kJ, Fett: 4.62 g, Kohlenhydrate: 49.17 g, Eiweiss: 9.24 g	glutenfreie Spiralen, Bio-Erbсен, Bio-Käse-Sahnesauce (g) Energie: 396.48 kcal / 1669.87 kJ, Fett: 10.08 g, Kohlenhydrate: 59.46 g, Eiweiss: 14.96 g
Bio-Tomatensuppe, glutenfreies Brötchen (f) Energie: 325.05 kcal / 1366.15 kJ, Fett: 8.72 g, Kohlenhydrate: 45.11 g, Eiweiss: 9.47 g	Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffeln, Gurkensalat (d, 3,f,l, 5) Energie: 325.65 kcal / 1362.94 kJ, Fett: 7.55 g, Kohlenhydrate: 32.8 g, Eiweiss: 28.22 g	Blumenkohl-Karotten-Kichererbsen-Curry, Reis, 100% Bio (i) Energie: 300.24 kcal / 1265.66 kJ, Fett: 6.37 g, Kohlenhydrate: 49.38 g, Eiweiss: 8.32 g
Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurdip, Bio-Vollkornreis (f, 3) Energie: 379.29 kcal / 1603.7 kJ, Fett: 4.23 g, Kohlenhydrate: 64.87 g, Eiweiss: 14.81 g	Falafel, Soja-Tzatziki, Bio-Reis (f, 3) Energie: 266.93 kcal / 1131.78 kJ, Fett: 3.76 g, Kohlenhydrate: 45.97 g, Eiweiss: 9.48 g	glutenfreie Spiralen, Bio-Erbсен, Sahnesauce (f,i) Energie: 323.86 kcal / 1367.73 kJ, Fett: 4.54 g, Kohlenhydrate: 57.7 g, Eiweiss: 10.89 g





Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 17.08.2026 10:43:41



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Tomatensuppe, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k) Energie: 378.85 kcal / 1594.34 kJ, Fett: 5.31 g, Kohlenhydrate: 61.9 g, Eiweiss: 10.69 g	Fischstäbchen, Bio-Kartoffeln, Gurkensalat (a,a1,d,f, 3,g,i) Energie: 414.85 kcal / 1739.71 kJ, Fett: 13.53 g, Kohlenhydrate: 47.61 g, Eiweiss: 22.18 g	Blumenkohl-Karotten-Kichererbsen-Curry, Reis, 100% Bio (i) Energie: 300.24 kcal / 1265.66 kJ, Fett: 6.37 g, Kohlenhydrate: 49.38 g, Eiweiss: 8.32 g
Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Saure Sahne, Vollkornreis, 100% Bio (g) Energie: 407.41 kcal / 1716.74 kJ, Fett: 8.86 g, Kohlenhydrate: 64.91 g, Eiweiss: 12.49 g	Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Dinkel (g,f, 3) Energie: 296.19 kcal / 1252.48 kJ, Fett: 4.65 g, Kohlenhydrate: 51.74 g, Eiweiss: 9.47 g	Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a4,g,a1) Energie: 385.62 kcal / 1626.02 kJ, Fett: 9.3 g, Kohlenhydrate: 56.39 g, Eiweiss: 16.67 g

