



Speiseplan

für die 45. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:37:06



Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 03.11.2025	Di 04.11.2025	Mi 05.11.2025	Do 06.11.2025	Fr 07.11.2025
Brokkoli-Sahnesauce, Vollkorn-Spirelli, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 376.67 kcal / 1587.25 kJ, Fett: 8.89 g, Kohlenhydrate: 61.41 g, Eiweiss: 11.73 g	Kartoffelpuffer (süß), Apfelmark, 100% Bio (a,a1,c,3) Energie: 298.8 kcal / 1252.8 kJ, Fett: 8.19 g, Kohlenhydrate: 48.6 g, Eiweiss: 6.39 g	Fischfrikadelle, Bio-Kohlrabi, Bio-Sahnesauce mit Schnittlauch, Bio-Dinkelreis (a,a1,d,g,j) Energie: 431.51 kcal / 1803.99 kJ, Fett: 10.97 g, Kohlenhydrate: 60.62 g, Eiweiss: 20.1 g	Köttbullar (Rind), Champignonrahm, Bio-Spätzle (a,a1,c,g,j,i,3) Energie: 409.77 kcal / 1721.53 kJ, Fett: 15.8 g, Kohlenhydrate: 45.8 g, Eiweiss: 20.09 g	Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Reis, Minz-Joghurt (Bio-Joghurt) (i,g) Energie: 443.52 kcal / 1862.67 kJ, Fett: 11.58 g, Kohlenhydrate: 60.55 g, Eiweiss: 17.41 g
Tomatensuppe mit Reiseinlage, 100% Bio Energie: 206.09 kcal / 871.84 kJ, Fett: 1.63 g, Kohlenhydrate: 41.02 g, Eiweiss: 5.19 g	Tortellini-Auflauf mit Paprika, 100% Bio (a,a1,g,j) Energie: 372.33 kcal / 1566.79 kJ, Fett: 11.25 g, Kohlenhydrate: 53.11 g, Eiweiss: 13.65 g	Kartoffeln, Rahmspinat, 100% Bio (g) Energie: 187.52 kcal / 787.71 kJ, Fett: 3.87 g, Kohlenhydrate: 29.76 g, Eiweiss: 6.4 g	Falafel, Bio-Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (g) Energie: 250.39 kcal / 1060.35 kJ, Fett: 3.25 g, Kohlenhydrate: 49.68 g, Eiweiss: 5.63 g	Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Erbsen, Karotten), Bio-Kartoffeln (c,g) Energie: 208.69 kcal / 873.01 kJ, Fett: 6.5 g, Kohlenhydrate: 29.16 g, Eiweiss: 6.89 g
Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	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	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 46. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:37:26



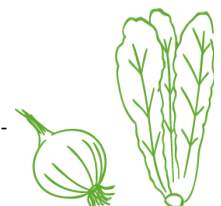
Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 10.11.2025	Di 11.11.2025	Mi 12.11.2025	Do 13.11.2025	Fr 14.11.2025
Linsenbolognese, Vollkornspaghetti, Gouda, 100% Bio (a,a1,g)	Gyros (Soja), Tzatziki, Dinkelreis, 100% Bio (f,g,a,a1)	Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g)	Putengeschnetzeltes in Paprikarahm, Bio-Bulgur (g,a,a1,i)	Farfalle, Spinatsauce, Gouda, 100% Bio (g,i,a,f,j,n)
Energie: 399.69 kcal / 1685.3 kJ, Fett: 4.53 g, Kohlenhydrate: 67.63 g, Eiweiss: 16.38 g	Energie: 331.92 kcal / 1386.67 kJ, Fett: 4.88 g, Kohlenhydrate: 45.97 g, Eiweiss: 22.09 g	Energie: 331.41 kcal / 1397.03 kJ, Fett: 8.11 g, Kohlenhydrate: 45.95 g, Eiweiss: 16.15 g	Energie: 405.66 kcal / 1692.05 kJ, Fett: 11.64 g, Kohlenhydrate: 54.85 g, Eiweiss: 15.94 g	Energie: 282.79 kcal / 1195.68 kJ, Fett: 3.92 g, Kohlenhydrate: 50.4 g, Eiweiss: 10.22 g
Kürbis-Kichererbsencurry, Reis, 100% Bio (i)	Kartoffeln, Kräuterquark, 100% Bio (g)	Spirelli, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (g,a,a1)	Gemüsegratin (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Gouda überbacken, Kräuterdip, 100% Bio (g,c)	Blumenkohl-Cremesuppe mit Kartoffeln, Baguette, 100% Bio (g,a,a1,a3)
Energie: 301.64 kcal / 1270.32 kJ, Fett: 6.71 g, Kohlenhydrate: 51.13 g, Eiweiss: 7.2 g	Energie: 206.29 kcal / 866.95 kJ, Fett: 1.21 g, Kohlenhydrate: 35.73 g, Eiweiss: 11.18 g	Energie: 332.97 kcal / 1405.19 kJ, Fett: 4.71 g, Kohlenhydrate: 58.98 g, Eiweiss: 12.06 g	Energie: 332.81 kcal / 1393.59 kJ, Fett: 16.49 g, Kohlenhydrate: 26.34 g, Eiweiss: 17.74 g	Energie: 325.36 kcal / 1356.82 kJ, Fett: 11.11 g, Kohlenhydrate: 43.93 g, Eiweiss: 9.82 g
Bio-Obst	Bio-Obst	Bio-Salat, Erdbeer-Vinaigrette (Bio-Erdbeeren), Bio-Sonnenblumenkerne (l,5)	Bio-Obst	Bio-Knabberrohkost
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: 52.24 kcal / 216.07 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 1.04 g, Eiweiss: 0.48 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





Speiseplan

für die 47. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:37:46

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1

Mo 17.11.2025	Di 18.11.2025	Mi 19.11.2025	Do 20.11.2025	Fr 21.11.2025
Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Reis, 100% Bio (g) Energie: 422.38 kcal / 1779.51 kJ, Fett: 15.76 g, Kohlenhydrate: 58.06 g, Eiweiss: 8.82 g	Eier, Senfsauce, grüne Bohnen, Bio-Kartoffelstampf (c,g,i,j) Energie: 409.64 kcal / 1702.85 kJ, Fett: 21.47 g, Kohlenhydrate: 33.6 g, Eiweiss: 17.27 g	Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Nudeln, Petersilie), 100% Bio (a,a1,i) Energie: 432.25 kcal / 1821.51 kJ, Fett: 9.84 g, Kohlenhydrate: 44.23 g, Eiweiss: 40.12 g	Seelachs im Tempura-Backteig, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (a,a1) Energie: 858.04 kcal / 968.38 kJ, Fett: 9.07 g, Kohlenhydrate: 52.18 g, Eiweiss: 12.77 g	Vollkorn-Nudelauflauf mit Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) und cremiger Sauce, mit Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,f,g,i) Energie: 366.14 kcal / 1533.88 kJ, Fett: 13.97 g, Kohlenhydrate: 41.63 g, Eiweiss: 15.96 g
Gemüse-Ravioli (Tomate, Karotte, Paprika, Pastinake, Zwiebel), Spinatsauce, 100% Bio (a,a1,j,g,i) Energie: 296.83 kcal / 1254.1 kJ, Fett: 6.6 g, Kohlenhydrate: 50.08 g, Eiweiss: 9.37 g	Milchreis, Zimt-Zucker, 100% Bio (g) Energie: 265.69 kcal / 1120 kJ, Fett: 2.7 g, Kohlenhydrate: 52.6 g, Eiweiss: 7.34 g	Tomaten-Linsen Pfanne, Schupfnudeln, 100% Bio (a,a1,c,g) Energie: 395.08 kcal / 1666.59 kJ, Fett: 13.26 g, Kohlenhydrate: 65.32 g, Eiweiss: 14.69 g	Gemüse-Bratlinge (Karotten, Pastinaken, Erbsen, Mais, Kohlrabi, Kartoffeln, Zwiebeln), Bio-Spirelli, Karottensauce, Bio-Gouda gerieben (a,a1,c,f,g) Energie: 433.1 kcal / 1818.51 kJ, Fett: 12.54 g, Kohlenhydrate: 63.26 g, Eiweiss: 13.49 g	Brokkoli-Cremesuppe, Baguette, 100% Bio (g,i,a,a1,a3) Energie: 265.87 kcal / 1114.37 kJ, Fett: 8.51 g, Kohlenhydrate: 42.81 g, Eiweiss: 6.58 g
Bio-Obst 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	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l,3,5) Energie: 39.01 kcal / 161.06 kJ, Fett: 3.61 g, Kohlenhydrate: 1.01 g, Eiweiss: 0.46 g	Bio-Obst 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





Speiseplan

für die 48. Kalenderwoche



Gedruckt am: 06.10.2025 13:38:02



Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 24.11.2025	Di 25.11.2025	Mi 26.11.2025	Do 27.11.2025	Fr 28.11.2025
Mediterranes Gemüse-Ragout (Karotte, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi) in Tomatensauce mit gelben Linsen, Gnocchis, 100% Bio (i,a,a1) Energie: 324.42 kcal / 1373.74 kJ, Fett: 4.09 g, Kohlenhydrate: 59.99 g, Eiweiss: 9.73 g	Falafelbällchen, Kokos-Sauce (Blumenkohl, weiße Bohne), Bio-Reis Energie: 265.7 kcal / 1122.43 kJ, Fett: 3.76 g, Kohlenhydrate: 49.64 g, Eiweiss: 6.36 g	Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Vollkornpenne (d,g,i,a,a1) Energie: 427.89 kcal / 1801.3 kJ, Fett: 11.16 g, Kohlenhydrate: 63.91 g, Eiweiss: 16.93 g	Karotten-Cremesuppe (Karotten, Kartoffeln), Bratkartoffel-Würfel, 100% Bio (g,i) Energie: 202.02 kcal / 841.02 kJ, Fett: 5.42 g, Kohlenhydrate: 30.71 g, Eiweiss: 4.3 g	Hähnchenschnitzel, Tomaten-Sahnesauce, Bulgur, 100% Bio (a,g,a1,i) Energie: 488.67 kcal / 2044.74 kJ, Fett: 12.07 g, Kohlenhydrate: 69.19 g, Eiweiss: 21.13 g
Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) mit Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3) Energie: 398.28 kcal / 1669.11 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 58.72 g, Eiweiss: 20.24 g	Kartoffeltaschen gefüllt mit Kräuterfrischkäse, Karottengemüse, Kräutersauce, 100% Bio (g,3,i) Energie: 355.44 kcal / 1480.84 kJ, Fett: 21.6 g, Kohlenhydrate: 32.79 g, Eiweiss: 5.35 g	Letscho-Paprikagemüse, Reis, 100% Bio Energie: 253.32 kcal / 1073.07 kJ, Fett: 1.35 g, Kohlenhydrate: 52.76 g, Eiweiss: 5.73 g	Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (g,i,a,f,j,n) Energie: 395.14 kcal / 1666.33 kJ, Fett: 8.86 g, Kohlenhydrate: 58.9 g, Eiweiss: 17.54 g	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i) Energie: 236.48 kcal / 984.48 kJ, Fett: 12.2 g, Kohlenhydrate: 27.39 g, Eiweiss: 7.24 g
Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Bio-Salat, Erdbeer-Vinaigrette (Bio-Erdbeeren), Bio-Sonnenblumenkerne (l,5) Energie: 52.24 kcal / 216.07 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 1.04 g, Eiweiss: 0.48 g	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g

