



Speiseplan

für die 49. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.11.2025 11:11:53



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 01.12.2025	Di 02.12.2025	Mi 03.12.2025	Do 04.12.2025	Fr 05.12.2025
Chili con Carne (Rind, Kidneybohnen, Mais, Paprika), Bio-Vollkornreis (a,a1,i,j,2,3,4) Energie: 306.51 kcal / 1293.87 kJ, Fett: 7.09 g, Kohlenhydrate: 49.29 g, Eiweiss: 13.22 g	Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Farfalle (f,i,a,a1) Energie: 281.97 kcal / 1189.42 kJ, Fett: 5.7 g, Kohlenhydrate: 49.73 g, Eiweiss: 8.49 g	Bio-Tomaten-Cremesuppe, Milchreis, Bio-Applemark (3,f) Energie: 261.63 kcal / 1103.97 kJ, Fett: 4.13 g, Kohlenhydrate: 47.24 g, Eiweiss: 7.07 g	Fischstäbchen, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken), Rote-Bete-Ketchup (a,a1,d,j,l,3,5) Energie: 374.04 kcal / 1533.29 kJ, Fett: 14.67 g, Kohlenhydrate: 42.66 g, Eiweiss: 15.73 g	Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (a,a1,f,g,i,3) Energie: 387.66 kcal / 1643.42 kJ, Fett: 8.26 g, Kohlenhydrate: 52.29 g, Eiweiss: 21.81 g
Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Vollkornbrot (a,a2,a3,a4,k) Energie: 393.66 kcal / 1646.14 kJ, Fett: 16.66 g, Kohlenhydrate: 42.52 g, Eiweiss: 13.24 g	Ei, Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,f) Energie: 198.67 kcal / 829.9 kJ, Fett: 6.59 g, Kohlenhydrate: 23.15 g, Eiweiss: 9.92 g	Bio-Nudelauflauf mit Gemüse (Mais, Zucchini), Schnittlauchdip (a,a1,f,3) Energie: 395.05 kcal / 1664.94 kJ, Fett: 6.48 g, Kohlenhydrate: 65.38 g, Eiweiss: 14.09 g	Falafel, Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (f) Energie: 243.06 kcal / 1028.46 kJ, Fett: 2.84 g, Kohlenhydrate: 46.26 g, Eiweiss: 6.86 g	Kloß mit Soß (Bio-Kartoffelklöße, dunkle Bratensauce), Rotkraut (3,f) Energie: 198.56 kcal / 837.32 kJ, Fett: 2.05 g, Kohlenhydrate: 36.81 g, Eiweiss: 5.64 g
Chili con Carne (Rind, Kidneybohnen, Mais, Paprika), Bio-Vollkornreis (a,a1,i,j,2,3,4,g) Energie: 429.51 kcal / 1806.87 kJ, Fett: 19.09 g, Kohlenhydrate: 50.59 g, Eiweiss: 14.57 g	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	Bio-Tomatensuppe, Milchreis, Bio-Applemark (3,f,g) Energie: 263.03 kcal / 1110.02 kJ, Fett: 4.18 g, Kohlenhydrate: 47.47 g, Eiweiss: 7.12 g	Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken), Rote-Bete-Ketchup (d,3,j,l,5) Energie: 297.53 kcal / 1212.83 kJ, Fett: 7.19 g, Kohlenhydrate: 30.22 g, Eiweiss: 26.02 g	Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (f,i) Energie: 422.04 kcal / 1782.15 kJ, Fett: 2.44 g, Kohlenhydrate: 55.44 g, Eiweiss: 38.04 g





Speiseplan

für die 49. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.11.2025 11:11:53



Menü 2 Glutenfrei

Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), glutenfreies Brötchen (f)	Rührei, Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,g)	Glutenfreier Nudelauflauf mit Bio-Gemüse (Mais, Zucchini), Bio-Schnittlauch Dip (g)	Falafel, Bio-Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (g)	Kloß mit Soß (Bio-Kartoffelklöße, dunkle Bratensauce), Rotkraut (3)
Energie: 496.57 kcal / 2075.03 kJ, Fett: 22.38 g, Kohlenhydrate: 51.34 g, Eiweiss: 16 g	Energie: 251.54 kcal / 1052.27 kJ, Fett: 9.53 g, Kohlenhydrate: 26.72 g, Eiweiss: 12.91 g	Energie: 333.01 kcal / 1409.72 kJ, Fett: 2.67 g, Kohlenhydrate: 65.37 g, Eiweiss: 10.06 g	Energie: 237.99 kcal / 1007.27 kJ, Fett: 3.22 g, Kohlenhydrate: 46.88 g, Eiweiss: 5.41 g	Energie: 137.4 kcal / 579.07 kJ, Fett: 0.33 g, Kohlenhydrate: 29.72 g, Eiweiss: 2.52 g



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Chili con Carne (Rind, Kidneybohnen, Mais, Paprika), Bio-Vollkornreis (a,a1,i,j,2,3,4)	Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (f,i)	Bio-Tomaten-Cremesuppe, Milchreis, Bio-Applemark (3,f)	Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken), Rote-Bete-Ketchup (d,3,j,l,5)	Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (f,i,3)
Energie: 306.51 kcal / 1293.87 kJ, Fett: 7.09 g, Kohlenhydrate: 49.29 g, Eiweiss: 13.22 g	Energie: 290.05 kcal / 1223.88 kJ, Fett: 5.69 g, Kohlenhydrate: 54.47 g, Eiweiss: 5.88 g	Energie: 261.63 kcal / 1103.97 kJ, Fett: 4.13 g, Kohlenhydrate: 47.24 g, Eiweiss: 7.07 g	Energie: 297.53 kcal / 1212.83 kJ, Fett: 7.19 g, Kohlenhydrate: 30.22 g, Eiweiss: 26.02 g	Energie: 483.2 kcal / 2040.4 kJ, Fett: 4.16 g, Kohlenhydrate: 62.53 g, Eiweiss: 41.16 g

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), glutenfreies Brötchen (f)	Ei, Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,f)	Glutenfreier Nudelauflauf mit Bio-Gemüse (Zucchini, Mais), Schnittlauch Dip (f,3)	Falafel, Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (f)	Kloß mit Soß (Bio-Kartoffelklöße, dunkle Bratensauce), Rotkraut, 100% Bio (3,f)
Energie: 496.57 kcal / 2075.03 kJ, Fett: 22.38 g, Kohlenhydrate: 51.34 g, Eiweiss: 16 g	Energie: 198.67 kcal / 829.9 kJ, Fett: 6.59 g, Kohlenhydrate: 23.15 g, Eiweiss: 9.92 g	Energie: 325.69 kcal / 1378.7 kJ, Fett: 3.19 g, Kohlenhydrate: 63.46 g, Eiweiss: 8.6 g	Energie: 243.06 kcal / 1028.46 kJ, Fett: 2.84 g, Kohlenhydrate: 46.26 g, Eiweiss: 6.86 g	Energie: 198.56 kcal / 837.32 kJ, Fett: 2.05 g, Kohlenhydrate: 36.81 g, Eiweiss: 5.64 g





Speiseplan

für die 49. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.11.2025 11:11:53



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Chili con Carne (Rind, Kidneybohnen, Mais, Paprika), Bio-Schmand, Bio-Vollkornreis (a,a1,i,j,2,3,4,g) Energie: 429.51 kcal / 1806.87 kJ, Fett: 19.09 g, Kohlenhydrate: 50.59 g, Eiweiss: 14.57 g	Brokkoli-Sahnesauce, Farfalle, 100% Bio (g,i,a,a1) Energie: 297.42 kcal / 1255.28 kJ, Fett: 5.19 g, Kohlenhydrate: 55.37 g, Eiweiss: 8.64 g	Bio-Tomatensuppe, eifreier Eierkuchen, Bio-Apfelmark (3,a,a1,f,g) Energie: 522.26 kcal / 2195.92 kJ, Fett: 16.58 g, Kohlenhydrate: 77.44 g, Eiweiss: 12.59 g	Fischstäbchen, Bio-Kartoffel, Bio-Gurkensalat, Rote-Bete-Ketchup (a,a1,d,g,i) Energie: 332.48 kcal / 1365.44 kJ, Fett: 10.62 g, Kohlenhydrate: 41.05 g, Eiweiss: 16.03 g	Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbсен, Bio-Reis (a,a1,f,i) Energie: 299.8 kcal / 1273.99 kJ, Fett: 4.04 g, Kohlenhydrate: 43.92 g, Eiweiss: 18.84 g
Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Vollkornbrot (a,a2,a3,a4,k) Energie: 393.66 kcal / 1646.14 kJ, Fett: 16.66 g, Kohlenhydrate: 42.52 g, Eiweiss: 13.24 g	Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (g) Energie: 187.73 kcal / 788.13 kJ, Fett: 3.87 g, Kohlenhydrate: 29.74 g, Eiweiss: 6.44 g	Nudelaufbau mit Gemüse (Mais, Zucchini), Schnittlauch-Quark, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 472.44 kcal / 1982.2 kJ, Fett: 17.44 g, Kohlenhydrate: 53.55 g, Eiweiss: 23.69 g	Falafel, Bio-Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (g) Energie: 237.99 kcal / 1007.27 kJ, Fett: 3.22 g, Kohlenhydrate: 46.88 g, Eiweiss: 5.41 g	Kloß mit Soß (Bio-Kartoffelklöße, dunkle Bratensauce), Rotkraut (3) Energie: 137.4 kcal / 579.07 kJ, Fett: 0.33 g, Kohlenhydrate: 29.72 g, Eiweiss: 2.52 g





Speiseplan

für die 50. Kalenderwoche



Gedruckt am: 30.10.2025 13:41:22



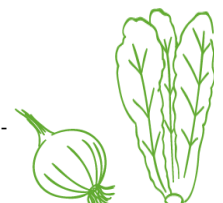
Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 08.12.2025	Di 09.12.2025	Mi 10.12.2025	Do 11.12.2025	Fr 12.12.2025
Lachs in Rahm mit Bio-Erbsen, Bio-Penne (d,f,a,a1) Energie: 378.51 kcal / 1589.82 kJ, Fett: 10.9 g, Kohlenhydrate: 50.26 g, Eiweiss: 17.47 g	Bio-Hähnchenschnitzel, Gemüse (Karotten, Mais) in Kräutersauce, tomatisierte Bio-Gerste (a,a3,f) Energie: 340.72 kcal / 1429.45 kJ, Fett: 9.91 g, Kohlenhydrate: 44.37 g, Eiweiss: 15.19 g	Kürbis-Cremesuppe (Kürbis, Kartoffel), Vollkornbrot, 100% Bio (f,i,a,a2,a3,a4,k) Energie: 194.51 kcal / 806.18 kJ, Fett: 8.77 g, Kohlenhydrate: 21.2 g, Eiweiss: 4.69 g	Paprika in Rahmsauce, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 260.16 kcal / 1080.18 kJ, Fett: 13.93 g, Kohlenhydrate: 27.04 g, Eiweiss: 4.96 g	Mediterranes Gemüseragout (Karotte, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi, Linsen), Kartoffeln, 100% Bio (i) Energie: 189.38 kcal / 793.63 kJ, Fett: 3.47 g, Kohlenhydrate: 30.58 g, Eiweiss: 6.25 g
Kräutersojajoghurt, Bio-Kartoffeln (f,3) Energie: 146.18 kcal / 614.12 kJ, Fett: 2.36 g, Kohlenhydrate: 22.1 g, Eiweiss: 6.77 g	Bio-Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Kräutersauce (a,a1,j,f) Energie: 327.21 kcal / 1377.73 kJ, Fett: 10.35 g, Kohlenhydrate: 50.36 g, Eiweiss: 8.22 g	Linzenbolognese, Vollkornspaghetti, 100% Bio (a,a1) Energie: 393.5 kcal / 1661.08 kJ, Fett: 3.3 g, Kohlenhydrate: 67.9 g, Eiweiss: 15.99 g	Spaghetti mit Tomatensauce, 100% Bio (a,a1) Energie: 261.84 kcal / 1107.41 kJ, Fett: 2.12 g, Kohlenhydrate: 49.84 g, Eiweiss: 8.46 g	Bio-Gyros (Soja), Tzatziki, Bio-Reis (f,3) Energie: 284.54 kcal / 1204.48 kJ, Fett: 2.94 g, Kohlenhydrate: 44.13 g, Eiweiss: 17.16 g
Lachs in Rahm mit Bio-Erbsen, glutenfreie Nudeln (d,f) Energie: 382.71 kcal / 1607.82 kJ, Fett: 11.32 g, Kohlenhydrate: 53.86 g, Eiweiss: 14.65 g	Hähnchenbrust, Mais in Rahmsauce, dazu Bio-Vollkornreis (g) Energie: 376.36 kcal / 1588.18 kJ, Fett: 8.11 g, Kohlenhydrate: 41.28 g, Eiweiss: 33.45 g	Bio-Kürbis-Cremesuppe (Kürbis, Kartoffel), glutenfreies Brötchen (g,i,f) Energie: 298.45 kcal / 1241.82 kJ, Fett: 13.13 g, Kohlenhydrate: 32.66 g, Eiweiss: 8.46 g	Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 288.71 kcal / 1201.18 kJ, Fett: 14.53 g, Kohlenhydrate: 31.34 g, Eiweiss: 6.01 g	Griechische Gemüsepfanne (Bio-Kartoffel, Tomate, Paprika, Zucchini) mit Bio-Fetakäse (g) Energie: 92.44 kcal / 394.71 kJ, Fett: 3.42 g, Kohlenhydrate: 9.42 g, Eiweiss: 3.62 g





Speiseplan

für die 50. Kalenderwoche



Gedruckt am: 30.10.2025 13:41:22



Menü 2 Glutenfrei

Kräuterquark, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 163.35 kcal / 686.72 kJ, Fett: 1.15 g, Kohlenhydrate: 26.78 g, Eiweiss: 9.97 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Käse-Sahnesauce, Bio-Karotten (g,i) Energie: 332.37 kcal / 1398.14 kJ, Fett: 9.06 g, Kohlenhydrate: 51.5 g, Eiweiss: 9.76 g	Bio-Rote Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli, Bio-Gouda (g) Energie: 386.76 kcal / 1633.54 kJ, Fett: 4.08 g, Kohlenhydrate: 68.97 g, Eiweiss: 13.47 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (g) Energie: 354.8 kcal / 1499.28 kJ, Fett: 5.13 g, Kohlenhydrate: 65.17 g, Eiweiss: 9.7 g	Gyros (Soja), Tzatziki, Reis, 100% Bio (f,g) Energie: 296.38 kcal / 1252.28 kJ, Fett: 3.51 g, Kohlenhydrate: 46.26 g, Eiweiss: 16.95 g
--	---	---	--	--

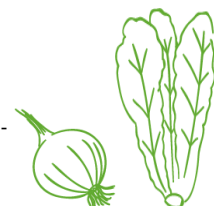


Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Lachs in Rahm mit Bio-Erbсен, glutenfreie Nudeln (d,f) Energie: 382.71 kcal / 1607.82 kJ, Fett: 11.32 g, Kohlenhydrate: 53.86 g, Eiweiss: 14.65 g	Hähnchenbrust, Gemüse (Karotten, Mais) in Kräutersauce, Bio-Vollkornreis (f) Energie: 363.47 kcal / 1533.57 kJ, Fett: 7.44 g, Kohlenhydrate: 40.38 g, Eiweiss: 32.22 g	Bio-Kürbis-Cremesuppe (Kürbis, Kartoffel), glutenfreies Brötchen (f,i) Energie: 297.42 kcal / 1235.07 kJ, Fett: 14.48 g, Kohlenhydrate: 30.03 g, Eiweiss: 7.45 g	Paprika in Rahmsauce, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 260.16 kcal / 1080.18 kJ, Fett: 13.93 g, Kohlenhydrate: 27.04 g, Eiweiss: 4.96 g	Mediterranes Gemüseragout (Karotte, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi, Linsen), Kartoffeln, 100% Bio (i) Energie: 189.38 kcal / 793.63 kJ, Fett: 3.47 g, Kohlenhydrate: 30.58 g, Eiweiss: 6.25 g
---	--	--	--	---

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

Kräutersojajoghurt, Bio-Kartoffeln (f,3) Energie: 146.18 kcal / 614.12 kJ, Fett: 2.36 g, Kohlenhydrate: 22.1 g, Eiweiss: 6.77 g	Glutenfreie Nudeln, Kräutersauce, Bio-Karottenragout (f) Energie: 272.7 kcal / 1149.54 kJ, Fett: 5.03 g, Kohlenhydrate: 49.99 g, Eiweiss: 5.2 g	Bio-Rote Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli Energie: 368.96 kcal / 1559.64 kJ, Fett: 2.68 g, Kohlenhydrate: 68.87 g, Eiweiss: 12.27 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce Energie: 319.2 kcal / 1351.48 kJ, Fett: 2.33 g, Kohlenhydrate: 64.97 g, Eiweiss: 7.3 g	Bio-Gyros (Soja), Tzatziki, Bio-Reis (f,3) Energie: 284.54 kcal / 1204.48 kJ, Fett: 2.94 g, Kohlenhydrate: 44.13 g, Eiweiss: 17.16 g
---	---	--	---	--





Speiseplan

für die 50. Kalenderwoche



Gedruckt am: 30.10.2025 13:41:22



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Lachs in Rahm mit Bio-Erbсен, Bio-Penne (d,f,a,a1) Energie: 378.51 kcal / 1589.82 kJ, Fett: 10.9 g, Kohlenhydrate: 50.26 g, Eiweiss: 17.47 g	Hähnchenschnitzel, Bio-Gemüse (Karotten, Mais) in Petersiliensauce, tomatisierte Gerste, 100% Bio (a,a3,g) Energie: 353.61 kcal / 1484.06 kJ, Fett: 10.58 g, Kohlenhydrate: 45.27 g, Eiweiss: 16.42 g	Kürbis-Cremesuppe (Kürbis, Kartoffel), 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	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	Griechische Gemüsepfanne (Bio-Kartoffel, Tomate, Paprika, Zucchini) mit Bio-Fetakäse (g) Energie: 92.44 kcal / 394.71 kJ, Fett: 3.42 g, Kohlenhydrate: 9.42 g, Eiweiss: 3.62 g
Kräuterquark, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 163.35 kcal / 686.72 kJ, Fett: 1.15 g, Kohlenhydrate: 26.78 g, Eiweiss: 9.97 g	Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,j,g,i) Energie: 444.9 kcal / 1870.69 kJ, Fett: 16.53 g, Kohlenhydrate: 58.55 g, Eiweiss: 15.99 g	Linsenbolognese, Vollkornspaghetti, Gouda, 100% Bio (a,a1,g) Energie: 391.96 kcal / 1653.5 kJ, Fett: 4.51 g, Kohlenhydrate: 65.17 g, Eiweiss: 16.21 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (g) Energie: 354.8 kcal / 1499.28 kJ, Fett: 5.13 g, Kohlenhydrate: 65.17 g, Eiweiss: 9.7 g	Gyros (Soja), Tzatziki, Reis, 100% Bio (f,g) Energie: 296.38 kcal / 1252.28 kJ, Fett: 3.51 g, Kohlenhydrate: 46.26 g, Eiweiss: 16.95 g





Speiseplan

für die 51. Kalenderwoche



Gedruckt am: 30.10.2025 13:41:47



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 15.12.2025	Di 16.12.2025	Mi 17.12.2025	Do 18.12.2025	Fr 19.12.2025
Vollkornspirelli, Tomatensauce, 100% Bio (f,3,a,a1) Energie: 405 kcal / 1711.7 kJ, Fett: 4.46 g, Kohlenhydrate: 71.12 g, Eiweiss: 14.38 g	Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, Paprika), cremige Tomatensauce (f,3) Energie: 247.16 kcal / 1039.1 kJ, Fett: 8.99 g, Kohlenhydrate: 31.34 g, Eiweiss: 7.3 g	Gebackener Seelachs, Kräutersauce, Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl), Bio- Kartoffeln (a,a1,d,f,3) Energie: 442.95 kcal / 1855.15 kJ, Fett: 13.49 g, Kohlenhydrate: 57.92 g, Eiweiss: 19.89 g	Eierfrikassee mit Bio- Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Reis (c,f) Energie: 308.55 kcal / 1295.48 kJ, Fett: 10.41 g, Kohlenhydrate: 45.4 g, Eiweiss: 6.58 g	Bio-Karotten- Kartoffeleintopf, Geflügelwiener, Bio- Baguette (2,3,8,a,a1,a3) Energie: 289.75 kcal / 1207.53 kJ, Fett: 10.62 g, Kohlenhydrate: 35.19 g, Eiweiss: 10.79 g
Kürbis-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100% Bio (i) Energie: 305.12 kcal / 1283.63 kJ, Fett: 7.39 g, Kohlenhydrate: 49.88 g, Eiweiss: 7.59 g	Bio-Spaghetti, Basilikumpesto (Basilikum, grüne Erbsen, Sonnenblumenkerne) (a,a1) Energie: 493.29 kcal / 2079.12 kJ, Fett: 12.15 g, Kohlenhydrate: 77.87 g, Eiweiss: 15.96 g	Möhrengemüse, Bio- Kartoffeln, Kräutersauce (f) Energie: 179.31 kcal / 752.93 kJ, Fett: 2.15 g, Kohlenhydrate: 32.27 g, Eiweiss: 4.57 g	Brokkoli-Cremesuppe, Griesbrei, Bio-Apfelmark (a,a1,f,3,i) Energie: 230.89 kcal / 966.12 kJ, Fett: 4.61 g, Kohlenhydrate: 40.5 g, Eiweiss: 6.25 g	Karotten-Kartoffeleintopf, Baguette, 100% Bio (a,a1,a3) Energie: 248 kcal / 1037.78 kJ, Fett: 1.67 g, Kohlenhydrate: 48.69 g, Eiweiss: 6.59 g
Glutenfreie Nudeln, Bio- Tomatensauce Energie: 304.92 kcal / 1290.96 kJ, Fett: 2.26 g, Kohlenhydrate: 61.89 g, Eiweiss: 7.01 g	Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, Paprika), cremige Tomatensauce (f,3) Energie: 247.16 kcal / 1039.1 kJ, Fett: 8.99 g, Kohlenhydrate: 31.34 g, Eiweiss: 7.3 g	Seelachsfilet, Bio- Kräutersauce, Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotten), Bio-Kartoffeln (d,g,i) Energie: 311.67 kcal / 1302.42 kJ, Fett: 11.1 g, Kohlenhydrate: 28.83 g, Eiweiss: 23.09 g	Eierfrikassee mit Bio- Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Reis (c,f) Energie: 308.55 kcal / 1295.48 kJ, Fett: 10.41 g, Kohlenhydrate: 45.4 g, Eiweiss: 6.58 g	Karotten-Kartoffeleintopf, Geflügelwiener, Glutenfreies Brot (2,3,8,f) Energie: 375 kcal / 1562.28 kJ, Fett: 16.57 g, Kohlenhydrate: 38.94 g, Eiweiss: 12.59 g





Speiseplan

für die 51. Kalenderwoche



Gedruckt am: 30.10.2025 13:41:47



Menü 2 Glutenfrei

Kürbis-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100% Bio (i) Energie: 305.12 kcal / 1283.63 kJ, Fett: 7.39 g, Kohlenhydrate: 49.88 g, Eiweiss: 7.59 g	Glutenfreie Pasta, Basilikumpesto Energie: 686.95 kcal / 2887.46 kJ, Fett: 26.82 g, Kohlenhydrate: 91.44 g, Eiweiss: 16.84 g	Möhrengemüse, Bio-Kartoffeln, Kräutersauce (f) Energie: 179.31 kcal / 752.93 kJ, Fett: 2.15 g, Kohlenhydrate: 32.27 g, Eiweiss: 4.57 g	Brokkoli-Cremesuppe, Milchreis, Bio-Apfelmark (f,3,g,i) Energie: 261.08 kcal / 1101.59 kJ, Fett: 4.53 g, Kohlenhydrate: 45.99 g, Eiweiss: 7.77 g	Karotten-Kartoffeleintopf mit Glutenfreies Brot (f) Energie: 262.5 kcal / 1095.78 kJ, Fett: 7.07 g, Kohlenhydrate: 38.69 g, Eiweiss: 6.09 g
Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce (f,3) Energie: 370.98 kcal / 1570.02 kJ, Fett: 4.03 g, Kohlenhydrate: 70.15 g, Eiweiss: 10.05 g	Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, Paprika), cremige Tomatensauce (f,3) Energie: 247.16 kcal / 1039.1 kJ, Fett: 8.99 g, Kohlenhydrate: 31.34 g, Eiweiss: 7.3 g	Seelachsfilet, Kräutersauce, Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotten), Bio-Kartoffeln (d,f,3) Energie: 358.35 kcal / 1500.38 kJ, Fett: 11.33 g, Kohlenhydrate: 35.44 g, Eiweiss: 25.98 g	Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Reis (c,f) Energie: 308.55 kcal / 1295.48 kJ, Fett: 10.41 g, Kohlenhydrate: 45.4 g, Eiweiss: 6.58 g	Karotten-Kartoffeleintopf, Gefügelwiener, Glutenfreies Brot (2,3,8,f) Energie: 382.61 kcal / 1594.01 kJ, Fett: 16.61 g, Kohlenhydrate: 40.45 g, Eiweiss: 12.74 g
Kürbis-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100% Bio (i) Energie: 305.12 kcal / 1283.63 kJ, Fett: 7.39 g, Kohlenhydrate: 49.88 g, Eiweiss: 7.59 g	Glutenfreie Pasta, Basilikumpesto Energie: 686.95 kcal / 2887.46 kJ, Fett: 26.82 g, Kohlenhydrate: 91.44 g, Eiweiss: 16.84 g	Möhrengemüse, Bio-Kartoffeln, Kräutersauce (f,3) Energie: 242.94 kcal / 1021.44 kJ, Fett: 3.93 g, Kohlenhydrate: 39.5 g, Eiweiss: 7.73 g	Brokkoli-Cremesuppe, Milchreis, Bio-Apfelmark (f,3,i) Energie: 260.04 kcal / 1096.64 kJ, Fett: 5.26 g, Kohlenhydrate: 46.22 g, Eiweiss: 6.69 g	Karotten-Kartoffeleintopf mit Glutenfreies Brot (f) Energie: 262.5 kcal / 1095.78 kJ, Fett: 7.07 g, Kohlenhydrate: 38.69 g, Eiweiss: 6.09 g

Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei



Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 51. Kalenderwoche



Gedruckt am: 30.10.2025 13:41:47



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Vollkornspirelli, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (g,a,a1) Energie: 374.54 kcal / 1580.44 kJ, Fett: 5.49 g, Kohlenhydrate: 63.06 g, Eiweiss: 13.74 g	Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, Paprika), cremige Tomatensauce (f,3) Energie: 247.16 kcal / 1039.1 kJ, Fett: 8.99 g, Kohlenhydrate: 31.34 g, Eiweiss: 7.3 g	Gebackener Seelachs, Bio- Kräutersauce, Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl), Bio- Kartoffeln (a,a1,d,g,i) Energie: 379.28 kcal / 1586.12 kJ, Fett: 12.94 g, Kohlenhydrate: 48.4 g, Eiweiss: 16.65 g	Erbsen-Rahm, Bio-Reis (g) Energie: 370.57 kcal / 1555.33 kJ, Fett: 12.07 g, Kohlenhydrate: 52.22 g, Eiweiss: 10.34 g	Bio-Karotten- Kartoffeleintopf, Geflügelwiener, Bio- Baguette (2,3,8,a,a1,a3) Energie: 289.75 kcal / 1207.53 kJ, Fett: 10.62 g, Kohlenhydrate: 35.19 g, Eiweiss: 10.79 g
Kürbis-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100% Bio (i) Energie: 305.12 kcal / 1283.63 kJ, Fett: 7.39 g, Kohlenhydrate: 49.88 g, Eiweiss: 7.59 g	Bio-Spaghetti, Basilikumpesto (Basilikum, grüne Erbsen, Sonnenblumenkerne), Bio- Gouda (g,a,a1) Energie: 528.49 kcal / 2225.22 kJ, Fett: 14.95 g, Kohlenhydrate: 78.07 g, Eiweiss: 18.26 g	Gemüsenuggets, Bio- Karotten-Kartoffelstampf, Bio-Kräutersauce (a,a1,g,i) Energie: 211.77 kcal / 879.39 kJ, Fett: 9.3 g, Kohlenhydrate: 25.7 g, Eiweiss: 4.31 g	Brokkoli-Cremesuppe, Bio- Griesbrei, Bio-Apfelmark (a,a1,g,3,i) Energie: 241.83 kcal / 1011.77 kJ, Fett: 3.55 g, Kohlenhydrate: 43.02 g, Eiweiss: 7.88 g	Karotten-Kartoffeleintopf, Baguette, 100% Bio (a,a1,a3) Energie: 248 kcal / 1037.78 kJ, Fett: 1.67 g, Kohlenhydrate: 48.69 g, Eiweiss: 6.59 g

