



Speiseplan

für die 49. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.11.2025 11:14:20



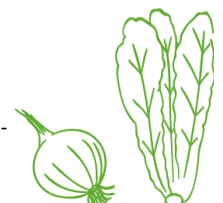
Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

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-Schmand, Bio-Reis (a,a1,i,j,2,3,4,g)	Brokkoli-Sahnesauce, Farfalle, 100% Bio (a,a1,g,i)	Apfelstrudel-Spätzle (Spätzle, Apfel, Zimt-Zucker), Vanillesauce, 100% Bio (g,a,a1,c,3)	Fischstäbchen, Bio-Kartoffel, Bio-Gurkensalat, Rote-Bete-Ketchup (a,a1,d,g,i)	Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbсен, Bio-Reis (a,a1,f,i)
Energie: 427.52 kcal / 1799.87 kJ, Fett: 18.39 g, Kohlenhydrate: 52.09 g, Eiweiss: 14.17 g	Energie: 320.75 kcal / 1352.01 kJ, Fett: 8.55 g, Kohlenhydrate: 52.68 g, Eiweiss: 9.54 g	Energie: 449.8 kcal / 1890.76 kJ, Fett: 15.07 g, Kohlenhydrate: 63.94 g, Eiweiss: 12.87 g	Energie: 332.48 kcal / 1365.44 kJ, Fett: 10.62 g, Kohlenhydrate: 41.05 g, Eiweiss: 16.03 g	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-Baguette (a,a1,a3)	Rührei, Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,g)	Nudelaufbau mit Gemüse (Mais, Zucchini), Schnittlauchdip, 100% Bio (g,a,a1,i)	Falafel, Bio-Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (g)	Kloß mit Soß (Bio-Kartoffelklöße, dunkle Bratensauce), Rotkraut (3)
Energie: 482.07 kcal / 2017.03 kJ, Fett: 16.98 g, Kohlenhydrate: 61.34 g, Eiweiss: 16.5 g	Energie: 256.77 kcal / 1074.23 kJ, Fett: 9.8 g, Kohlenhydrate: 27.13 g, Eiweiss: 13.14 g	Energie: 472.44 kcal / 1982.2 kJ, Fett: 17.44 g, Kohlenhydrate: 53.55 g, Eiweiss: 23.69 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
Bio-Obst	Bio-Knabberrohkost	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l,3,5)	Bio-Obst	Bio-Obst
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: 39.03 kcal / 161.13 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 1.01 g, Eiweiss: 0.46 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 50. Kalenderwoche



Gedruckt am: 30.10.2025 14:03:41

Menü 1

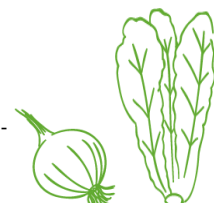


Menü 2



Rohkost 1

Mo 08.12.2025	Di 09.12.2025	Mi 10.12.2025	Do 11.12.2025	Fr 12.12.2025
Lachs und Seelachs in Rahm mit Bio-Erbсен, Bio-Penne (d,g,a,a1)	Hähnchenschnitzel, Mais in Rahmsauce, tomatisierte Gerste, 100% Bio (a,a3,g)	Kürbis-Cremesuppe (Kürbis, Kartoffel), Baguette, 100% Bio (g,i,a,a1,a3)	Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g)	Griechische Gemüsepfanne (Bio-Kartoffel, Tomate, Paprika, Zucchini) mit Bio-Fetakäse (g)
Energie: 345.66 kcal / 1456.02 kJ, Fett: 6.5 g, Kohlenhydrate: 51.82 g, Eiweiss: 17.87 g	Energie: 353.61 kcal / 1484.06 kJ, Fett: 10.58 g, Kohlenhydrate: 45.27 g, Eiweiss: 16.42 g	Energie: 283.95 kcal / 1183.82 kJ, Fett: 7.73 g, Kohlenhydrate: 42.66 g, Eiweiss: 8.96 g	Energie: 288.71 kcal / 1201.18 kJ, Fett: 14.53 g, Kohlenhydrate: 31.34 g, Eiweiss: 6.01 g	Energie: 92.44 kcal / 394.71 kJ, Fett: 3.42 g, Kohlenhydrate: 9.42 g, Eiweiss: 3.62 g
Kartoffeln, Kräuterquark, 100% Bio (g)	Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,j,g,i)	Linzenbolognese, Vollkornspaghetti, Gouda, 100% Bio (a,a1,g)	Käsespätzle, 100% Bio (a,a1,c,g,i)	Gyros (Soja), Tzatziki, Reis, 100% Bio (f,g)
Energie: 206.29 kcal / 866.95 kJ, Fett: 1.21 g, Kohlenhydrate: 35.73 g, Eiweiss: 11.18 g	Energie: 482.37 kcal / 2029.14 kJ, Fett: 17.34 g, Kohlenhydrate: 65.11 g, Eiweiss: 17.05 g	Energie: 391.96 kcal / 1653.5 kJ, Fett: 4.51 g, Kohlenhydrate: 65.17 g, Eiweiss: 16.21 g	Energie: 472.93 kcal / 1984.34 kJ, Fett: 19.56 g, Kohlenhydrate: 49.32 g, Eiweiss: 23.62 g	Energie: 273.27 kcal / 1154.05 kJ, Fett: 3.45 g, Kohlenhydrate: 41.13 g, Eiweiss: 16.48 g
Bio-Knabberrohkost	Bio-Obst	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l,3,5)	Bio-Obst	Krautsalat (3)
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: 39.03 kcal / 161.13 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 1.01 g, Eiweiss: 0.46 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 26 kcal / 108 kJ, Fett: 0.9 g, Kohlenhydrate: 3.3 g, Eiweiss: 0.55 g





Speiseplan

für die 51. Kalenderwoche



Gedruckt am: 30.10.2025 14:03:56



Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 15.12.2025	Di 16.12.2025	Mi 17.12.2025	Do 18.12.2025	Fr 19.12.2025
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,d,g,i) Energie: 393.06 kcal / 1644.95 kJ, Fett: 13.28 g, Kohlenhydrate: 48.31 g, Eiweiss: 18.97 g	Eierfrikassee mit Bio- Gemüse (Erbsen, Karotten), Bio-Reis (c,g) Energie: 282.37 kcal / 1190.55 kJ, Fett: 6.66 g, Kohlenhydrate: 46.89 g, Eiweiss: 7.64 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, Reis, 100% Bio (i) Energie: 303.25 kcal / 1277.1 kJ, Fett: 6.74 g, Kohlenhydrate: 51.28 g, Eiweiss: 7.21 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	Gemüsennuggets, 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	Griesbrei, Apfelmark, 100% Bio (a,a1,g,3) Energie: 228.44 kcal / 955.22 kJ, Fett: 2.32 g, Kohlenhydrate: 43.44 g, Eiweiss: 7.1 g	Bio-Karotten- Kartoffeleintopf, Bio- Baguette (a,a1,a3) Energie: 248 kcal / 1037.78 kJ, Fett: 1.67 g, Kohlenhydrate: 48.69 g, Eiweiss: 6.59 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	Karottensalat (2,3) Energie: 41 kcal / 172.5 kJ, Fett: 0.65 g, Kohlenhydrate: 7.85 g, Eiweiss: 0.3 g	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g

