



Speiseplan

für die 2. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 10:56:33

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1

Mo 05.01.2026	Di 06.01.2026	Mi 07.01.2026	Do 08.01.2026	Fr 09.01.2026
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	Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,d,a1,g,i) Energie: 454.75 kcal / 1915.14 kJ, Fett: 11.39 g, Kohlenhydrate: 63.58 g, Eiweiss: 21.7 g	Vollkorn-Nudelauflauf mit Zucchini und Mais, Schnittlauchdip, 100% Bio (g,a,a1,i) Energie: 484.11 kcal / 2028.43 kJ, Fett: 19.24 g, Kohlenhydrate: 50.23 g, Eiweiss: 24.43 g	Rahmspinat, Kartoffelstampf, 100% Bio (g) Energie: 228.58 kcal / 951.93 kJ, Fett: 10.38 g, Kohlenhydrate: 24.95 g, Eiweiss: 6.83 g	Hähnchenschnitzel, Bratensauce, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Spätzle (a,g,a1,c,3) Energie: 511.87 kcal / 2150.2 kJ, Fett: 17.07 g, Kohlenhydrate: 60.87 g, Eiweiss: 27.45 g
Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (g,a,a1) Energie: 332.3 kcal / 1403.09 kJ, Fett: 4.81 g, Kohlenhydrate: 57.51 g, Eiweiss: 12.11 g	Bio-Kartoffel-Reibekuchen (herzhaft), Bio-Kräuterquark, Karottensuppe (f,a,a1,c,3,g) Energie: 317.11 kcal / 1329.08 kJ, Fett: 9.91 g, Kohlenhydrate: 44.2 g, Eiweiss: 11.91 g	Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Reis, Minz-Joghurt (Bio-Joghurt) (i,g) Energie: 447.05 kcal / 1877.6 kJ, Fett: 11.63 g, Kohlenhydrate: 60.81 g, Eiweiss: 17.43 g	Gemüse-Bratlinge (Karotten, Pastinaken, Erbsen, Mais, Kohlrabi, Kartoffeln, Zwiebeln), dunkle Bratensauce, Erbsenstampf, Bio-Kartoffeln (a,a1,c,g) Energie: 196.11 kcal / 822.84 kJ, Fett: 2.99 g, Kohlenhydrate: 33.71 g, Eiweiss: 6.06 g	Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 312.22 kcal / 1314.47 kJ, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 49.97 g, Eiweiss: 9.21 g
Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Knabberrohkost 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 3. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 10:56:52

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1

Mo 12.01.2026	Di 13.01.2026	Mi 14.01.2026	Do 15.01.2026	Fr 16.01.2026
Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (d,g,i,a,a1) Energie: 325.85 kcal / 1371.76 kJ, Fett: 9.01 g, Kohlenhydrate: 48.82 g, Eiweiss: 13.84 g	Tortellini-Auflauf mit Paprika, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 379.86 kcal / 1599.44 kJ, Fett: 11.33 g, Kohlenhydrate: 53.61 g, Eiweiss: 13.98 g	Köttbullar (Rind), rahmige Bratensauce, Bio-Kartoffel-Karotten-Stampf (g) Energie: 296.71 kcal / 1237.77 kJ, Fett: 14.68 g, Kohlenhydrate: 29.69 g, Eiweiss: 8.71 g	Grüne Bohnen-Eintopf (grüne Bohne, Kartoffel, Karotte), Bio-Baguette (l,3,5,a,a1,a3) Energie: 248.93 kcal / 1043.31 kJ, Fett: 1.61 g, Kohlenhydrate: 48.73 g, Eiweiss: 8.52 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
Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) mit Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3) Energie: 397.83 kcal / 1667.61 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 58.66 g, Eiweiss: 20.25 g	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i) Energie: 267.06 kcal / 1126.29 kJ, Fett: 7.1 g, Kohlenhydrate: 41.33 g, Eiweiss: 7.23 g	Pytt i Panna - schwedisches Kartoffelgericht mit Gemüse (Zwiebel, Paprika, Bio-Kartoffel) und Ei (c,g) Energie: 272.97 kcal / 1140.8 kJ, Fett: 14.84 g, Kohlenhydrate: 21.47 g, Eiweiss: 12.56 g	Vegetarischer Gulasch (Paprika), Bio-Vollkornpenne, Bio-Kräuterjoghurt (g,a,a1) Energie: 570.86 kcal / 2412.12 kJ, Fett: 5.94 g, Kohlenhydrate: 101.83 g, Eiweiss: 21.78 g	Kartoffeln, Kräuterquark, 100% Bio (g) Energie: 206.29 kcal / 866.95 kJ, Fett: 1.21 g, Kohlenhydrate: 35.73 g, Eiweiss: 11.18 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	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l,3,5) Energie: 39.03 kcal / 161.13 kJ, Fett: 3.56 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-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 4. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 10:57:05

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1

Mo 19.01.2026	Di 20.01.2026	Mi 21.01.2026	Do 22.01.2026	Fr 23.01.2026
Tomatensuppe, Baguette, 100% Bio (a,a1,a3) Energie: 313.54 kcal / 1320.08 kJ, Fett: 3.39 g, Kohlenhydrate: 55.67 g, Eiweiss: 10.08 g	Fischstäbchen, Gurkensalat, Rote-Bete-Ketchup, Bio-Kartoffel (a,a1,d,g,i) Energie: 329.98 kcal / 1381.24 kJ, Fett: 10.35 g, Kohlenhydrate: 40.93 g, Eiweiss: 15.7 g	Maultaschenauflauf, 100% Bio (a,a1,c,g,i) Energie: 464.46 kcal / 1945.75 kJ, Fett: 18.3 g, Kohlenhydrate: 53.38 g, Eiweiss: 19.31 g	Mediterranes Gemüse-Ragout (Karotte, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi) in Tomatensauce mit gelben Linsen, Gnocchis, 100% Bio (i,a,a1) Energie: 312.86 kcal / 1323.78 kJ, Fett: 3.84 g, Kohlenhydrate: 58.71 g, Eiweiss: 7.95 g	Hühnerfrikassee mit Erbsen, Reis, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 337.9 kcal / 1061.88 kJ, Fett: 8.11 g, Kohlenhydrate: 46.38 g, Eiweiss: 22.12 g
Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Reis, 100% Bio (g) Energie: 381.13 kcal / 1604.64 kJ, Fett: 15.72 g, Kohlenhydrate: 47.05 g, Eiweiss: 8.75 g	Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Dinkel (g,a,a1) Energie: 235.55 kcal / 981.75 kJ, Fett: 3.64 g, Kohlenhydrate: 38.66 g, Eiweiss: 10.18 g	Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (g,i,a,a1) Energie: 401.07 kcal / 1686.5 kJ, Fett: 8.08 g, Kohlenhydrate: 60.33 g, Eiweiss: 18.42 g	Curryrahm, Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli), Reis, 100% Bio (g,i) Energie: 270.16 kcal / 1136.15 kJ, Fett: 9.53 g, Kohlenhydrate: 41.05 g, Eiweiss: 5.94 g	Milchreis, Zimt-Zucker, 100% Bio (g) Energie: 276.05 kcal / 1159.95 kJ, Fett: 2.8 g, Kohlenhydrate: 54.09 g, Eiweiss: 7.95 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, 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-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 5. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 14:02:27



Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 26.01.2026	Di 27.01.2026	Mi 28.01.2026	Do 29.01.2026	Fr 30.01.2026
Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), Bio-Penne (2,a,a1,c,g,j,l,3,5) Energie: 468.77 kcal / 1971.94 kJ, Fett: 18.08 g, Kohlenhydrate: 57.44 g, Eiweiss: 15.53 g	Lachs und Seelachs mit Erbsen in Bio-Rahm, Bio-Reis (d,g) Energie: 305.42 kcal / 1288.68 kJ, Fett: 6.86 g, Kohlenhydrate: 45.01 g, Eiweiss: 14.57 g	Vollkorn-Nudelauflauf mit Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) und cremiger Sauce, mit Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,f,g,i) Energie: 369.78 kcal / 1549.16 kJ, Fett: 14.01 g, Kohlenhydrate: 41.97 g, Eiweiss: 16.12 g	Ei, Senfsauce, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (c,g,i,j) Energie: 256.98 kcal / 1072.05 kJ, Fett: 11.35 g, Kohlenhydrate: 27.73 g, Eiweiss: 10.49 g	Karotten-Cremesuppe (Karotten, Kartoffeln), Bratkartoffel-Würfel, 100% Bio (g,i) Energie: 201.55 kcal / 840.5 kJ, Fett: 5.45 g, Kohlenhydrate: 30.71 g, Eiweiss: 4.4 g
Gemüsegratin (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Gouda überbacken, Kräuterdip, 100% Bio (g,c) Energie: 333.23 kcal / 1394.43 kJ, Fett: 16.49 g, Kohlenhydrate: 26.3 g, Eiweiss: 17.82 g	Basilikumpesto, Bio-Vollkornpenne (a,a1) Energie: 383.37 kcal / 1607.94 kJ, Fett: 11.63 g, Kohlenhydrate: 53.93 g, Eiweiss: 12.36 g	Letscho-Paprikagemüse, Reis, 100% Bio Energie: 248.4 kcal / 1052.7 kJ, Fett: 1.4 g, Kohlenhydrate: 50.64 g, Eiweiss: 5.79 g	Bio-Farfalle in Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), Bio-Gouda (g,a,a1) Energie: 394.96 kcal / 1664.55 kJ, Fett: 8.88 g, Kohlenhydrate: 65.35 g, Eiweiss: 11.28 g	Lauchrahmgemüse (Bio-Rahm), Bio-Knöpfele (g,a,a1,c) Energie: 332.16 kcal / 1394.72 kJ, Fett: 10.81 g, Kohlenhydrate: 43.22 g, Eiweiss: 13.2 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

