



# Speiseplan

## für die 1. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 11:00:12



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

| Mo 29.12.2025                                                                                                                                          | Di 30.12.2025                                                                                                                                                                                                       | Fr 02.01.2026                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f)</b><br><br>Energie: 264.23 kcal / 1114.49 kJ, Fett: 5.41 g, Kohlenhydrate: 42.43 g, Eiweiss: 9.84 g    | <b>Bio-Tomatensuppe, Milchreis, Zimt-Zucker (f)</b><br><br>Energie: 798.88 kcal / 3373.42 kJ, Fett: 10.44 g, Kohlenhydrate: 137.54 g, Eiweiss: 24.17 g                                                              | <b>Bio-Soljanka (Tofu, Soja, Tomaten, Paprika, Karotten), Kräuterdip, Bio-Vollkornbrot (f,a,a2,a3,a4,k)</b><br><br>Energie: 243.97 kcal / 1023 kJ, Fett: 8.04 g, Kohlenhydrate: 20.49 g, Eiweiss: 17.11 g |
| <b>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</b><br><br>Energie: 249.14 kcal / 1047.55 kJ, Fett: 3.28 g, Kohlenhydrate: 41.58 g, Eiweiss: 9.3 g    | <b>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Brokkoli), Sonnenblumenkerne, Kräuterdip, 100% Bio (f,3,c)</b><br><br>Energie: 297.29 kcal / 1243.66 kJ, Fett: 15.45 g, Kohlenhydrate: 25.6 g, Eiweiss: 11.72 g | <b>Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Vollkornreis, 100% Bio</b><br><br>Energie: 217.98 kcal / 921.62 kJ, Fett: 2.32 g, Kohlenhydrate: 41.95 g, Eiweiss: 5.24 g                                   |
| <b>Hühnerfrikassee mit Erbsen, Reis, 100% Bio (g,i)</b><br><br>Energie: 312.5 kcal / 978.32 kJ, Fett: 7.55 g, Kohlenhydrate: 43.08 g, Eiweiss: 20.27 g | <b>Tomaten-Cremesuppe, Milchreis, Zimt-Zucker, 100% Bio (g)</b><br><br>Energie: 256.8 kcal / 1078.95 kJ, Fett: 3.29 g, Kohlenhydrate: 48.52 g, Eiweiss: 7.15 g                                                      | <b>Bio-Soljanka (Tofu, Soja, Tomaten, Paprika, Karotten), Kräuterdip, glutenfreies Brötchen (f,3)</b><br><br>Energie: 346.88 kcal / 1451.89 kJ, Fett: 13.76 g, Kohlenhydrate: 29.31 g, Eiweiss: 19.87 g   |





# Speiseplan

## für die 1. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 11:00:12



Menü 2 Glutenfrei



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln<br/>100% Bio</b><br><br>Energie: 234.83 kcal / 987.48 kJ, Fett: 3.26 g, Kohlenhydrate: 38.6 g, Eiweiss: 8.9 g | <b>Gemüsegratin (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Gouda überbacken, Kräuter dip, 100% Bio (g,c)</b><br><br>Energie: 333.23 kcal / 1394.43 kJ, Fett: 16.49 g, Kohlenhydrate: 26.3 g, Eiweiss: 17.82 g | <b>Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Vollkornreis, 100% Bio</b><br><br>Energie: 217.98 kcal / 921.62 kJ, Fett: 2.32 g, Kohlenhydrate: 41.95 g, Eiweiss: 5.24 g                                 |
| <b>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbсен, Bio-Reis (f)</b><br><br>Energie: 264.23 kcal / 1114.49 kJ, Fett: 5.41 g, Kohlenhydrate: 42.43 g, Eiweiss: 9.84 g   | <b>Bio-Tomatensuppe, Milchreis, Zimt-Zucker (f)</b><br><br>Energie: 798.88 kcal / 3373.42 kJ, Fett: 10.44 g, Kohlenhydrate: 137.54 g, Eiweiss: 24.17 g                                                         | <b>Bio-Soljanka (Tofu, Soja, Tomaten, Paprika, Karotten), Kräuterdip, glutenfreies Brötchen (f,3)</b><br><br>Energie: 346.88 kcal / 1451.89 kJ, Fett: 13.76 g, Kohlenhydrate: 29.31 g, Eiweiss: 19.87 g |
| <b>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln<br/>100% Bio</b><br><br>Energie: 234.83 kcal / 987.48 kJ, Fett: 3.26 g, Kohlenhydrate: 38.6 g, Eiweiss: 8.9 g | <b>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Brokkoli), Sonnenblumenkerne, Kräuterdip (f,3,c)</b><br><br>Energie: 297.29 kcal / 1243.66 kJ, Fett: 15.45 g, Kohlenhydrate: 25.6 g, Eiweiss: 11.72 g      | <b>Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Vollkornreis, 100% Bio</b><br><br>Energie: 217.98 kcal / 921.62 kJ, Fett: 2.32 g, Kohlenhydrate: 41.95 g, Eiweiss: 5.24 g                                 |





# Speiseplan

## für die 1. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 11:00:12



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f)</b><br><br>Energie: 264.23 kcal / 1114.49 kJ, Fett: 5.41 g, Kohlenhydrate: 42.43 g, Eiweiss: 9.84 g | <b>Tomaten-Cremesuppe, Milchreis, Zimt-Zucker, 100% Bio (g)</b><br><br>Energie: 256.8 kcal / 1078.95 kJ, Fett: 3.29 g, Kohlenhydrate: 48.52 g, Eiweiss: 7.15 g                                 | <b>Soljanka (Tofu, Soja, Tomaten, Paprika, Karotten), Schmand, Vollkornbrot, 100% Bio (f,a,a2,a3,a4,k,g)</b><br><br>Energie: 274.78 kcal / 1150.77 kJ, Fett: 11.96 g, Kohlenhydrate: 20.53 g, Eiweiss: 16.07 g |
| <b>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</b><br><br>Energie: 234.83 kcal / 987.48 kJ, Fett: 3.26 g, Kohlenhydrate: 38.6 g, Eiweiss: 8.9 g   | <b>Bio-Vollkornnudelaufbau mit Zucchini-Tomate, Sonnenblumenkerne, Bio-Kräuter dip (g,a,f)</b><br><br>Energie: 1370.6 kcal / 667.34 kJ, Fett: 7.42 g, Kohlenhydrate: 59.26 g, Eiweiss: 16.82 g | <b>Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Vollkornreis, 100% Bio</b><br><br>Energie: 217.98 kcal / 921.62 kJ, Fett: 2.32 g, Kohlenhydrate: 41.95 g, Eiweiss: 5.24 g                                        |





# Speiseplan

## für die 2. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 11:00:40



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

| Mo 05.01.2026                                                                                                                                                            | Di 06.01.2026                                                                                                                                                                       | Mi 07.01.2026                                                                                                                                                                                                 | Do 08.01.2026                                                                                                                                                        | Fr 09.01.2026                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Erbseneintopf mit Kartoffel, Griesbrei, Bio-Äpfelmark (a,a1,f,3,i)</b><br><br>Energie: 216.67 kcal / 906.39 kJ, Fett: 2.72 g, Kohlenhydrate: 39.46 g, Eiweiss: 6.67 g | <b>Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,d,f)</b><br><br>Energie: 471.17 kcal / 1982.29 kJ, Fett: 12.7 g, Kohlenhydrate: 64.17 g, Eiweiss: 22.03 g | <b>Bio-Nudelaufwurf mit Zucchini und Mais, Schnittlauch Dip (a,a1,f,3)</b><br><br>Energie: 395.05 kcal / 1664.94 kJ, Fett: 6.48 g, Kohlenhydrate: 65.38 g, Eiweiss: 14.09 g                                   | <b>Rahmspinat, Kartoffelstampf (f)</b><br><br>Energie: 187.06 kcal / 779.34 kJ, Fett: 5.55 g, Kohlenhydrate: 23.63 g, Eiweiss: 7.73 g                                | <b>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Spätzle (f,3,a,a1,c)</b><br><br>Energie: 432.19 kcal / 1816.48 kJ, Fett: 13.92 g, Kohlenhydrate: 50.72 g, Eiweiss: 23.65 g |
| <b>Penne, Tomatensauce, 100% Bio (a,a1)</b><br><br>Energie: 296.7 kcal / 1255.29 kJ, Fett: 2.01 g, Kohlenhydrate: 57.31 g, Eiweiss: 9.71 g                               | <b>Bio-Kartoffelreibekekuchen, Kräutersoiajoghurt, Karottensuppe (f,a,a1,c,3)</b><br><br>Energie: 303.37 kcal / 1271 kJ, Fett: 10.88 g, Kohlenhydrate: 40.45 g, Eiweiss: 9.36 g     | <b>Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Vollkornreis, Minz-Soja-Joghurt (i,f,3)</b><br><br>Energie: 1577.33 kcal / 6571.26 kJ, Fett: 107.61 g, Kohlenhydrate: 81.36 g, Eiweiss: 50.08 g | <b>Marinierter Bio-Blumenkohl, dunkle Bratensauce, Bio-Kartoffeln</b><br><br>Energie: 133.69 kcal / 560.28 kJ, Fett: 0.54 g, Kohlenhydrate: 24.71 g, Eiweiss: 5.08 g | <b>Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (f,i,3,a,a1)</b><br><br>Energie: 332 kcal / 1399.28 kJ, Fett: 7.68 g, Kohlenhydrate: 53.91 g, Eiweiss: 11.22 g                                               |
| <b>Erbseneintopf mit Kartoffel, Milchreis, Bio-Äpfelmark (f,3,i)</b><br><br>Energie: 245.82 kcal / 1036.91 kJ, Fett: 3.37 g, Kohlenhydrate: 45.18 g, Eiweiss: 7.11 g     | <b>Seelachsfilet, Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (d,f)</b><br><br>Energie: 347.42 kcal / 1467.49 kJ, Fett: 6.1 g, Kohlenhydrate: 43.93 g, Eiweiss: 26.76 g              | <b>Glutenfreier Nudelaufwurf mit Zucchini und Mais, Bio-Schnittlauch Dip (g)</b><br><br>Energie: 333.01 kcal / 1409.72 kJ, Fett: 2.67 g, Kohlenhydrate: 65.37 g, Eiweiss: 10.06 g                             | <b>Rahmspinat, Kartoffelstampf, 100% Bio (g)</b><br><br>Energie: 228.58 kcal / 951.93 kJ, Fett: 10.38 g, Kohlenhydrate: 24.95 g, Eiweiss: 6.83 g                     | <b>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Vollkornreis (g)</b><br><br>Energie: 325.95 kcal / 1368.78 kJ, Fett: 10.47 g, Kohlenhydrate: 42.45 g, Eiweiss: 14.81 g     |





# Speiseplan

## für die 2. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 11:00:40



### Menü 2 Glutenfrei

|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce</b><br><br>Energie: 296.1 kcal / 1253.49 kJ, Fett: 2.25 g, Kohlenhydrate: 59.71 g, Eiweiss: 6.89 g                           | <b>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensuppe (f,3)</b><br><br>Energie: 200.81 kcal / 839.85 kJ, Fett: 6.07 g, Kohlenhydrate: 27.1 g, Eiweiss: 6.73 g         | <b>Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Vollkornreis, Minz-Joghurt (Bio-Joghurt) (i,g)</b><br><br>Energie: 448.78 kcal / 1883.66 kJ, Fett: 12.24 g, Kohlenhydrate: 59.51 g, Eiweiss: 17.78 g | <b>Marinierter Bio-Blumenkohl, dunkle Bratensauce, Bio-Kartoffeln</b><br><br>Energie: 133.69 kcal / 560.28 kJ, Fett: 0.54 g, Kohlenhydrate: 24.71 g, Eiweiss: 5.08 g | <b>Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (g,i)</b><br><br>Energie: 286.76 kcal / 1209.61 kJ, Fett: 5.64 g, Kohlenhydrate: 55.07 g, Eiweiss: 5.62 g                                        |
| <b>Erbseneintopf mit Kartoffel, Milchreis, Bio-Apfelmark (f,3,i)</b><br><br>Energie: 245.82 kcal / 1036.91 kJ, Fett: 3.37 g, Kohlenhydrate: 45.18 g, Eiweiss: 7.11 g | <b>Seelachsfilet, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (d,f)</b><br><br>Energie: 347.42 kcal / 1467.49 kJ, Fett: 6.1 g, Kohlenhydrate: 43.93 g, Eiweiss: 26.76 g | <b>Glutenfreier Nudelauflauf mit Zucchini und Mais, Schnittlauch Dip (f,3)</b><br><br>Energie: 325.69 kcal / 1378.7 kJ, Fett: 3.19 g, Kohlenhydrate: 63.46 g, Eiweiss: 8.6 g                                       | <b>Rahmspinat, Kartoffelstampf (f)</b><br><br>Energie: 187.06 kcal / 779.34 kJ, Fett: 5.55 g, Kohlenhydrate: 23.63 g, Eiweiss: 7.73 g                                | <b>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Vollkornreis (f,3)</b><br><br>Energie: 378.19 kcal / 1590.36 kJ, Fett: 11.21 g, Kohlenhydrate: 49.54 g, Eiweiss: 17.92 g |
| <b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce</b><br><br>Energie: 296.1 kcal / 1253.49 kJ, Fett: 2.25 g, Kohlenhydrate: 59.71 g, Eiweiss: 6.89 g                           | <b>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensuppe (f,3)</b><br><br>Energie: 200.81 kcal / 839.85 kJ, Fett: 6.07 g, Kohlenhydrate: 27.1 g, Eiweiss: 6.73 g         | <b>Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Vollkornreis, Minz-Soja-Joghurt (i,f,3)</b><br><br>Energie: 443.86 kcal / 1863.32 kJ, Fett: 12.5 g, Kohlenhydrate: 57.74 g, Eiweiss: 17.52 g         | <b>Marinierter Bio-Blumenkohl, dunkle Bratensauce, Bio-Kartoffeln</b><br><br>Energie: 133.69 kcal / 560.28 kJ, Fett: 0.54 g, Kohlenhydrate: 24.71 g, Eiweiss: 5.08 g | <b>Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (f,i,3)</b><br><br>Energie: 331.44 kcal / 1397.6 kJ, Fett: 7.9 g, Kohlenhydrate: 56.15 g, Eiweiss: 8.59 g                                            |



### Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

### Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





# Speiseplan

## für die 2. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 11:00:40



Menü 1 ohne Ei

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Erbseneintopf mit Kartoffel, Bio-Griesbrei, Bio-Apfelmark (a,a1,g,3,i)</b><br><br>Energie: 226.57 kcal / 947.09 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 42.21 g, Eiweiss: 7.22 g | <b>Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,d,a1,g,i)</b><br><br>Energie: 454.75 kcal / 1915.14 kJ, Fett: 11.39 g, Kohlenhydrate: 63.58 g, Eiweiss: 21.7 g | <b>Vollkorn-Nudelaufguss mit Zucchini und Mais, Schnittlauchdip, 100% Bio (g,a,a1,i)</b><br><br>Energie: 484.11 kcal / 2028.43 kJ, Fett: 19.24 g, Kohlenhydrate: 50.23 g, Eiweiss: 24.43 g                         | <b>Rahmspinat, Kartoffelstampf, 100% Bio (g)</b><br><br>Energie: 228.58 kcal / 951.93 kJ, Fett: 10.38 g, Kohlenhydrate: 24.95 g, Eiweiss: 6.83 g                     | <b>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Spätzle (g,a,a1,c,3)</b><br><br>Energie: 379.95 kcal / 1594.9 kJ, Fett: 13.19 g, Kohlenhydrate: 43.63 g, Eiweiss: 20.54 g |
| <b>Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (g,a,a1)</b><br><br>Energie: 327.5 kcal / 1383.29 kJ, Fett: 4.63 g, Kohlenhydrate: 56.31 g, Eiweiss: 12.11 g                | <b>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensuppe (f,3)</b><br><br>Energie: 200.81 kcal / 839.85 kJ, Fett: 6.07 g, Kohlenhydrate: 27.1 g, Eiweiss: 6.73 g                       | <b>Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Vollkornreis, Minz-Joghurt (Bio-Joghurt) (i,g)</b><br><br>Energie: 448.78 kcal / 1883.66 kJ, Fett: 12.24 g, Kohlenhydrate: 59.51 g, Eiweiss: 17.78 g | <b>Marinierter Bio-Blumenkohl, dunkle Bratensauce, Bio-Kartoffeln</b><br><br>Energie: 133.69 kcal / 560.28 kJ, Fett: 0.54 g, Kohlenhydrate: 24.71 g, Eiweiss: 5.08 g | <b>Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, 100% Bio (g,i,a,a1)</b><br><br>Energie: 287.32 kcal / 1211.29 kJ, Fett: 5.42 g, Kohlenhydrate: 52.83 g, Eiweiss: 8.25 g                                        |



Menü 2 ohne Ei





# Speiseplan

## für die 3. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 11:01:06



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

| Mo 12.01.2026                                                                                                                                                                                                                            | Di 13.01.2026                                                                                                                                                                                   | Mi 14.01.2026                                                                                                                                                                     | Do 15.01.2026                                                                                                                                                                                           | Fr 16.01.2026                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lachs in Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (d,f,i,a,a1)</b><br><br>Energie: 325.01 kcal / 1367.03 kJ, Fett: 9.58 g, Kohlenhydrate: 46.65 g, Eiweiss: 13.71 g                                                                          | <b>Bio-Tortellinauflauf mit Paprika (a,a1,i)</b><br><br>Energie: 279.07 kcal / 1179.33 kJ, Fett: 1.76 g, Kohlenhydrate: 53.67 g, Eiweiss: 9.75 g                                                | <b>Köttbullar (Rind), Bratensauce, Karotten, Kartoffeln</b><br><br>Energie: 227.26 kcal / 957.75 kJ, Fett: 6.75 g, Kohlenhydrate: 30.94 g, Eiweiss: 7.35 g                        | <b>Grüne Bohnen-Eintopf (grüne Bohne, Bio-Kartoffel, Karotte), Bio-Vollkornbrot (l,3,5,a,a2,a3,a4,k)</b><br><br>Energie: 215.78 kcal / 904.11 kJ, Fett: 2.11 g, Kohlenhydrate: 38.94 g, Eiweiss: 6.67 g | <b>Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, Paprika), cremige Tomatensauce (f,3)</b><br><br>Energie: 308.32 kcal / 1297.35 kJ, Fett: 10.71 g, Kohlenhydrate: 38.43 g, Eiweiss: 10.42 g |
| <b>Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3)</b><br><br>Energie: 397.83 kcal / 1667.61 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 58.66 g, Eiweiss: 20.25 g | <b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b><br><br>Energie: 267.06 kcal / 1126.29 kJ, Fett: 7.1 g, Kohlenhydrate: 41.33 g, Eiweiss: 7.23 g | <b>gebackene Bio Kartoffeln mit Paprikadip (f,3)</b><br><br>Energie: 249.86 kcal / 1042.84 kJ, Fett: 6.51 g, Kohlenhydrate: 34.19 g, Eiweiss: 9.38 g                              | <b>Vegetarischer Gulasch (Paprika), Bio-Vollkornpenne, Kräuterjoghurt (f,3,a,a1)</b><br><br>Energie: 562.12 kcal / 2375.17 kJ, Fett: 6.55 g, Kohlenhydrate: 99.46 g, Eiweiss: 20.18 g                   | <b>Kräutersojajoghurt, Bio-Kartoffeln (f,3)</b><br><br>Energie: 207.34 kcal / 872.37 kJ, Fett: 4.08 g, Kohlenhydrate: 29.19 g, Eiweiss: 9.89 g                                               |
| <b>Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Spiralen (d,g,i)</b><br><br>Energie: 325.29 kcal / 1370.08 kJ, Fett: 9.23 g, Kohlenhydrate: 51.06 g, Eiweiss: 11.2 g                                                                    | <b>Glutenfreier Nudelaufbau mit Spinat (i)</b><br><br>Energie: 297.09 kcal / 1256.28 kJ, Fett: 2.16 g, Kohlenhydrate: 60.05 g, Eiweiss: 7.12 g                                                  | <b>Köttbullar (Rind), rahmige Bratensauce, Bio-Kartoffel-Karotten-Stampf (g)</b><br><br>Energie: 296.71 kcal / 1237.77 kJ, Fett: 14.68 g, Kohlenhydrate: 29.69 g, Eiweiss: 8.71 g | <b>Grüne Bohnen-Eintopf (grüne Bohne, Bio-Kartoffel, Karotte), glutenfreies Brötchen (l,3,5,f)</b><br><br>Energie: 263.43 kcal / 1101.31 kJ, Fett: 7.01 g, Kohlenhydrate: 38.73 g, Eiweiss: 8.02 g      | <b>Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, Paprika), cremige Tomatensauce (f,3)</b><br><br>Energie: 247.16 kcal / 1039.1 kJ, Fett: 8.99 g, Kohlenhydrate: 31.34 g, Eiweiss: 7.3 g     |





# Speiseplan

## für die 3. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 11:01:06



Menü 2 Glutenfrei

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreies Vollkornbrot (c)</b><br><br>Energie: 420.41 kcal / 1769.63 kJ, Fett: 9.62 g, Kohlenhydrate: 56.97 g, Eiweiss: 19.57 g | <b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b><br><br>Energie: 267.06 kcal / 1126.29 kJ, Fett: 7.1 g, Kohlenhydrate: 41.33 g, Eiweiss: 7.23 g | <b>Pytt i Panna - schwedisches Kartoffelgericht mit Gemüse (Zwiebel, Paprika, Bio-Kartoffel) und Ei (c,g)</b><br><br>Energie: 272.97 kcal / 1140.8 kJ, Fett: 14.84 g, Kohlenhydrate: 21.47 g, Eiweiss: 12.56 g | <b>Vegetarischer Gulasch (Paprika), Bio-Kartoffeln, Bio-Kräuterjoghurt (g)</b><br><br>Energie: 209.91 kcal / 881.87 kJ, Fett: 3.52 g, Kohlenhydrate: 33.34 g, Eiweiss: 9.16 g                      | <b>Kräuterquark, Kartoffeln, 100% Bio (g)</b><br><br>Energie: 163.35 kcal / 686.72 kJ, Fett: 1.15 g, Kohlenhydrate: 26.78 g, Eiweiss: 9.97 g                                                   |
| <b>Lachs in Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Spiralen (d,f,i)</b><br><br>Energie: 324.45 kcal / 1365.35 kJ, Fett: 9.8 g, Kohlenhydrate: 48.89 g, Eiweiss: 11.08 g                                                                             | <b>glutenfreie Spiralen, Bio-Tomatensauce</b><br><br>Energie: 276.36 kcal / 1169.92 kJ, Fett: 2.1 g, Kohlenhydrate: 55.73 g, Eiweiss: 6.43 g                                                    | <b>Köttbullar (Rind), Bratensauce, Karotten, Kartoffeln</b><br><br>Energie: 227.26 kcal / 957.75 kJ, Fett: 6.75 g, Kohlenhydrate: 30.94 g, Eiweiss: 7.35 g                                                     | <b>Grüne Bohnen-Eintopf (grüne Bohne, Bio-Kartoffel, Karotte), glutenfreies Brötchen (l,3,5,f)</b><br><br>Energie: 263.43 kcal / 1101.31 kJ, Fett: 7.01 g, Kohlenhydrate: 38.73 g, Eiweiss: 8.02 g | <b>Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, Paprika), cremige Tomatensauce (f,3,g)</b><br><br>Energie: 319.42 kcal / 1343.23 kJ, Fett: 10.12 g, Kohlenhydrate: 42.43 g, Eiweiss: 11.01 g |
| <b>Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreie Brötchen (c)</b><br><br>Energie: 420.41 kcal / 1769.63 kJ, Fett: 9.62 g, Kohlenhydrate: 56.97 g, Eiweiss: 19.57 g      | <b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b><br><br>Energie: 267.06 kcal / 1126.29 kJ, Fett: 7.1 g, Kohlenhydrate: 41.33 g, Eiweiss: 7.23 g | <b>gebackene Bio Kartoffeln mit Paprikadip (f,3)</b><br><br>Energie: 249.86 kcal / 1042.84 kJ, Fett: 6.51 g, Kohlenhydrate: 34.19 g, Eiweiss: 9.38 g                                                           | <b>Vegetarischer Gulasch (Paprika), Bio-Kartoffeln, Kräuterjoghurt (f,3)</b><br><br>Energie: 199.42 kcal / 837.54 kJ, Fett: 4.24 g, Kohlenhydrate: 30.49 g, Eiweiss: 7.23 g                        | <b>Kräutersojajoghurt, Bio-Kartoffeln (f,3,g)</b><br><br>Energie: 218.44 kcal / 918.25 kJ, Fett: 3.49 g, Kohlenhydrate: 33.19 g, Eiweiss: 10.48 g                                              |



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





# Speiseplan

## für die 3. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 11:01:06



Menü 1 ohne Ei

|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (d,g,i,a,a1)</b><br><br>Energie: 325.85 kcal / 1371.76 kJ, Fett: 9.01 g, Kohlenhydrate: 48.82 g, Eiweiss: 13.84 g                                                                      | <b>Nudeln-Spinat-Auflauf (i)</b><br><br>Energie: 297.09 kcal / 1256.28 kJ, Fett: 2.16 g, Kohlenhydrate: 60.05 g, Eiweiss: 7.12 g                                                                | <b>Köttbullar (Rind), rahmige Bratensauce, Bio-Kartoffel-Karotten-Stampf (g)</b><br><br>Energie: 296.71 kcal / 1237.77 kJ, Fett: 14.68 g, Kohlenhydrate: 29.69 g, Eiweiss: 8.71 g | <b>Grüne Bohnen-Eintopf (grüne Bohne, Bio-Kartoffel, Karotte), Bio-Vollkornbrot (l,3,5,a,a2,a3,a4,k)</b><br><br>Energie: 215.78 kcal / 904.11 kJ, Fett: 2.11 g, Kohlenhydrate: 38.94 g, Eiweiss: 6.67 g | <b>Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, Paprika), cremige Tomatensauce (f,3)</b><br><br>Energie: 247.16 kcal / 1039.1 kJ, Fett: 8.99 g, Kohlenhydrate: 31.34 g, Eiweiss: 7.3 g |
| <b>Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3)</b><br><br>Energie: 397.83 kcal / 1667.61 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 58.66 g, Eiweiss: 20.25 g | <b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b><br><br>Energie: 267.06 kcal / 1126.29 kJ, Fett: 7.1 g, Kohlenhydrate: 41.33 g, Eiweiss: 7.23 g | <b>gebackene Bio Kartoffeln mit Paprikadip (f,3)</b><br><br>Energie: 249.86 kcal / 1042.84 kJ, Fett: 6.51 g, Kohlenhydrate: 34.19 g, Eiweiss: 9.38 g                              | <b>Vegetarisches Gulasch (Paprika), Bio-Vollkornpenne, Bio-Kräuterjoghurt (g,a,a1)</b><br><br>Energie: 570.86 kcal / 2412.12 kJ, Fett: 5.94 g, Kohlenhydrate: 101.83 g, Eiweiss: 21.78 g                | <b>Kräuterquark, Kartoffeln, 100% Bio (g)</b><br><br>Energie: 163.35 kcal / 686.72 kJ, Fett: 1.15 g, Kohlenhydrate: 26.78 g, Eiweiss: 9.97 g                                             |



Menü 2 ohne Ei





# Speiseplan

## für die 4. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 11:01:35



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

| Mo 19.01.2026                                                                                                                                                                                                     | Di 20.01.2026                                                                                                                                                                                       | Mi 21.01.2026                                                                                                                                            | Do 22.01.2026                                                                                                                                                                                                                            | Fr 23.01.2026                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tomatensuppe, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k)</b><br><br>Energie: 280.39 kcal / 1180.88 kJ, Fett: 3.89 g, Kohlenhydrate: 45.88 g, Eiweiss: 8.23 g                                                        | <b>Fischstäbchen, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken), Rote-Bete-Ketchup (a,a1,d,j,l,3,5)</b><br><br>Energie: 374.08 kcal / 1533.46 kJ, Fett: 14.67 g, Kohlenhydrate: 42.66 g, Eiweiss: 15.73 g | <b>Spinat-Nudelauf, 100% Bio (a,a1,i)</b><br><br>Energie: 279.07 kcal / 1179.33 kJ, Fett: 1.76 g, Kohlenhydrate: 53.67 g, Eiweiss: 9.75 g                | <b>Mediterranes Gemüse-Ragout (Karotte, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi) in Tomatensauce mit gelben Linsen, Gnocchis, 100% Bio (i,a,a1)</b><br><br>Energie: 312.86 kcal / 1323.78 kJ, Fett: 3.84 g, Kohlenhydrate: 58.71 g, Eiweiss: 7.95 g | <b>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (f)</b><br><br>Energie: 283.11 kcal / 1194.1 kJ, Fett: 5.79 g, Kohlenhydrate: 45.46 g, Eiweiss: 10.55 g                |
| <b>Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurt, Bio-Vollkornreis (f,3)</b><br><br>Energie: 344.16 kcal / 1454.73 kJ, Fett: 5.48 g, Kohlenhydrate: 54.65 g, Eiweiss: 13.92 g | <b>Falafel, Soja-Tzatziki, Bio-Dinkel (f,3,a,a1)</b><br><br>Energie: 217.8 kcal / 910.03 kJ, Fett: 2.8 g, Kohlenhydrate: 35.47 g, Eiweiss: 10.51 g                                                  | <b>Bio-Farfalle, Bio-Erbesen, Sahnesauce (f,i,a,a1)</b><br><br>Energie: 339.26 kcal / 1429.53 kJ, Fett: 3.58 g, Kohlenhydrate: 58.96 g, Eiweiss: 14.37 g | <b>Curryrahm, Bio-Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli), Bio-Reis (f)</b><br><br>Energie: 193.14 kcal / 817.33 kJ, Fett: 2.69 g, Kohlenhydrate: 38.05 g, Eiweiss: 5.15 g                                                                         | <b>Milchreis, Bio-Zimt-Zucker, Bio-Karotten-Sellerie-Suppe (f,i)</b><br><br>Energie: 239.8 kcal / 1011.58 kJ, Fett: 2.91 g, Kohlenhydrate: 46.48 g, Eiweiss: 6.13 g |
| <b>Bio-Tomatensuppe, glutenfreies Brötchen (f)</b><br><br>Energie: 328.04 kcal / 1378.08 kJ, Fett: 8.79 g, Kohlenhydrate: 45.67 g, Eiweiss: 9.58 g                                                                | <b>Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken), Rote-Bete-Ketchup (d,3,j,l,5)</b><br><br>Energie: 297.57 kcal / 1213 kJ, Fett: 7.19 g, Kohlenhydrate: 30.22 g, Eiweiss: 26.02 g   | <b>Spinat-Nudelauf (i)</b><br><br>Energie: 297.09 kcal / 1256.28 kJ, Fett: 2.16 g, Kohlenhydrate: 60.05 g, Eiweiss: 7.12 g                               | <b>Mediterranes Gemüse-Ragout (Karotte, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi) in Tomatensauce mit gelben Linsen, Kartoffeln, 100% Bio (i)</b><br><br>Energie: 193.67 kcal / 811.54 kJ, Fett: 3.1 g, Kohlenhydrate: 32.42 g, Eiweiss: 6.16 g      | <b>Hühnerfrikassee mit Erbsen, Reis, 100% Bio (g,i)</b><br><br>Energie: 334.83 kcal / 1048.2 kJ, Fett: 8.09 g, Kohlenhydrate: 46.16 g, Eiweiss: 21.72 g             |





# Speiseplan

## für die 4. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 11:01:35



Menü 2 Glutenfrei

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Vollkornreis, 100% Bio (g)</b><br><br>Energie: 443.75 kcal / 1865.48 kJ, Fett: 21.2 g, Kohlenhydrate: 48.73 g, Eiweiss: 9.89 g                   | <b>Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Reis (g)</b><br><br>Energie: 223.48 kcal / 945.11 kJ, Fett: 2.9 g, Kohlenhydrate: 42.08 g, Eiweiss: 6.12 g                                                          | <b>glutenfreie Spiralen, Bio-Erbсен, Bio-Käse-Sahnesauce (g,i)</b><br><br>Energie: 402.35 kcal / 1691.62 kJ, Fett: 8.34 g, Kohlenhydrate: 63.53 g, Eiweiss: 15.41 g | <b>Curryrahm, Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli), Reis, 100% Bio (g,i)</b><br><br>Energie: 270.16 kcal / 1136.15 kJ, Fett: 9.53 g, Kohlenhydrate: 41.05 g, Eiweiss: 5.94 g                                                               | <b>Milchreis, Zimt-Zucker, Karotten-Sellerie-Suppe, 100% Bio (g,i)</b><br><br>Energie: 238.02 kcal / 999.75 kJ, Fett: 2.31 g, Kohlenhydrate: 47 g, Eiweiss: 6.46 g |
| <b>Bio-Tomatensuppe, glutenfreies Brötchen (f)</b><br><br>Energie: 328.04 kcal / 1378.08 kJ, Fett: 8.79 g, Kohlenhydrate: 45.67 g, Eiweiss: 9.58 g                                                                    | <b>Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken), Rote-Bete-Ketchup (d,3,j,l,5)</b><br><br>Energie: 297.57 kcal / 1213 kJ, Fett: 7.19 g, Kohlenhydrate: 30.22 g, Eiweiss: 26.02 g | <b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce</b><br><br>Energie: 304.92 kcal / 1290.96 kJ, Fett: 2.26 g, Kohlenhydrate: 61.89 g, Eiweiss: 7.01 g                         | <b>Mediterranes Gemüse-Ragout (Karotte, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi) in Tomatensauce mit gelben Linsen, Kartoffeln, 100% Bio (i)</b><br><br>Energie: 193.67 kcal / 811.54 kJ, Fett: 3.1 g, Kohlenhydrate: 32.42 g, Eiweiss: 6.16 g | <b>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbсен, Bio-Reis (f)</b><br><br>Energie: 283.11 kcal / 1194.1 kJ, Fett: 5.79 g, Kohlenhydrate: 45.46 g, Eiweiss: 10.55 g                |
| <b>Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurt dip, Bio-Vollkornreis (f,3)</b><br><br>Energie: 344.16 kcal / 1454.73 kJ, Fett: 5.48 g, Kohlenhydrate: 54.65 g, Eiweiss: 13.92 g | <b>Falafel, Soja-Tzatziki, Bio-Reis (f,3)</b><br><br>Energie: 205.73 kcal / 873.39 kJ, Fett: 2.06 g, Kohlenhydrate: 38.89 g, Eiweiss: 6.44 g                                                      | <b>glutenfreie Spiralen, Bio-Erbсен, Sahnesauce (f,i)</b><br><br>Energie: 340.54 kcal / 1434.65 kJ, Fett: 3.83 g, Kohlenhydrate: 62.16 g, Eiweiss: 11.37 g          | <b>Curryrahm, Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Bio-Reis (f)</b><br><br>Energie: 193.14 kcal / 817.33 kJ, Fett: 2.69 g, Kohlenhydrate: 38.05 g, Eiweiss: 5.15 g                                                                         | <b>Milchreis, Zimt-Zucker, Karotten-Sellerie-Suppe (f,i)</b><br><br>Energie: 239.8 kcal / 1011.58 kJ, Fett: 2.91 g, Kohlenhydrate: 46.48 g, Eiweiss: 6.13 g        |



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





# Speiseplan

## für die 4. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 11:01:35



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tomatensuppe,<br/>Vollkornbrot, 100% Bio<br/>(a,a2,a3,a4,k)</b><br><br>Energie: 280.39 kcal / 1180.88 kJ, Fett:<br>3.89 g, Kohlenhydrate: 45.88 g,<br>Eiweiss: 8.23 g                                              | <b>Fischstäbchen,<br/>Gurkensalat, Rote-Bete-<br/>Ketchup, Bio-Kartoffeln<br/>(a,a1,d,g,i)</b><br><br>Energie: 329.98 kcal / 1381.24 kJ, Fett:<br>10.35 g, Kohlenhydrate: 40.93 g,<br>Eiweiss: 15.7 g | <b>Spinat-Nudelauflauf, 100%<br/>Bio (a,a1,i)</b><br><br>Energie: 279.07 kcal / 1179.33 kJ, Fett:<br>1.76 g, Kohlenhydrate: 53.67 g, Eiweiss:<br>9.75 g                      | <b>Mediterranes Gemüse-<br/>Ragout (Karotte, Sellerie,<br/>Zucchini, Kohlrabi) in<br/>Tomatensauce mit gelben<br/>Linsen, Gnocchis, 100% Bio<br/>(i,a,a1)</b><br><br>Energie: 312.86 kcal / 1323.78 kJ, Fett:<br>3.84 g, Kohlenhydrate: 58.71 g, Eiweiss:<br>7.95 g | <b>Hühnerfrikassee mit Bio-<br/>Erbsen, Bio-Reis (f)</b><br><br>Energie: 283.11 kcal / 1194.1 kJ, Fett:<br>5.79 g, Kohlenhydrate: 45.46 g, Eiweiss:<br>10.55 g                   |
| <b>Chili sin Carne mit Gemüse<br/>(Mais, Kidneybohne,<br/>Paprika), Schmand,<br/>Vollkornreis, 100% Bio (g)</b><br><br>Energie: 443.75 kcal / 1865.48 kJ, Fett:<br>21.2 g, Kohlenhydrate: 48.73 g,<br>Eiweiss: 9.89 g | <b>Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-<br/>Dinkel (g,a,a1)</b><br><br>Energie: 235.55 kcal / 981.75 kJ, Fett:<br>3.64 g, Kohlenhydrate: 38.66 g, Eiweiss:<br>10.18 g                                          | <b>Farfalle, Erbsen, Käse-<br/>Sahnesauce, 100% Bio<br/>(g,i,a,a1)</b><br><br>Energie: 401.07 kcal / 1686.5 kJ, Fett:<br>8.08 g, Kohlenhydrate: 60.33 g, Eiweiss:<br>18.42 g | <b>Curryrahm, Gemüse<br/>(Blumenkohl, Brokkoli),<br/>Reis, 100% Bio (g,i)</b><br><br>Energie: 270.16 kcal / 1136.15 kJ, Fett:<br>9.53 g, Kohlenhydrate: 41.05 g, Eiweiss:<br>5.94 g                                                                                 | <b>Milchreis, Zimt-Zucker,<br/>Karotten-Sellerie-Suppe,<br/>100% Bio (g,i)</b><br><br>Energie: 238.02 kcal / 999.75 kJ, Fett:<br>2.31 g, Kohlenhydrate: 47 g, Eiweiss:<br>6.46 g |





# Speiseplan

## für die 5. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 14:04:16



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

| Mo 26.01.2026                                                                                                                                                                                                       | Di 27.01.2026                                                                                                                                                     | Mi 28.01.2026                                                                                                                                                                               | Do 29.01.2026                                                                                                                                                                                          | Fr 30.01.2026                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), Bio-Penne (2,a,a1)</b><br><br>Energie: 392.79 kcal / 1658.21 kJ, Fett: 11.36 g, Kohlenhydrate: 54.41 g, Eiweiss: 14.75 g                                                            | <b>Lachs in Rahm mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (d,f)</b><br><br>Energie: 341.42 kcal / 1433.96 kJ, Fett: 11.24 g, Kohlenhydrate: 44.05 g, Eiweiss: 14.21 g            | <b>Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) mit Vollkornnudeln, 100% Bio (f,i,a,a1)</b><br><br>Energie: 632.22 kcal / 2675.36 kJ, Fett: 3.47 g, Kohlenhydrate: 123.61 g, Eiweiss: 22.37 g | <b>Ei, Senfsauce, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffeln (c,f,j,l,3,5)</b><br><br>Energie: 219.77 kcal / 919.08 kJ, Fett: 7.49 g, Kohlenhydrate: 26.93 g, Eiweiss: 10.53 g   | <b>Karottensuppe (Karotten, Kartoffeln), Bratkartoffel-Würfel, 100% Bio</b><br><br>Energie: 457.24 kcal / 1908.12 kJ, Fett: 4.25 g, Kohlenhydrate: 87.84 g, Eiweiss: 8.64 g          |
| <b>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Brokkoli), Sonnenblumenkerne, Kräuterdip, 100% Bio (f,3,c)</b><br><br>Energie: 297.29 kcal / 1243.66 kJ, Fett: 15.45 g, Kohlenhydrate: 25.6 g, Eiweiss: 11.72 g | <b>Basilikumpesto, Bio-Vollkornpenne (a,a1)</b><br><br>Energie: 383.37 kcal / 1607.94 kJ, Fett: 11.63 g, Kohlenhydrate: 53.93 g, Eiweiss: 12.36 g                 | <b>Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio</b><br><br>Energie: 262.08 kcal / 1109.28 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 51.6 g, Eiweiss: 6.45 g                                         | <b>Bio-Farfalle in Tomatensauce (a,a1)</b><br><br>Energie: 272.57 kcal / 1155.95 kJ, Fett: 1.71 g, Kohlenhydrate: 53.82 g, Eiweiss: 8.62 g                                                             | <b>Porreerahm, Bio-Knöpfele (f,a,a1,c)</b><br><br>Energie: 891787737 kcal / 3668596002 kJ, Fett: 64011754.2 g, Kohlenhydrate: 39645038.25 g, Eiweiss: 25040260.5 g                   |
| <b>Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln (2)</b><br><br>Energie: 396.99 kcal / 1676.21 kJ, Fett: 11.78 g, Kohlenhydrate: 58.01 g, Eiweiss: 11.93 g                                                          | <b>Lachs und Seelachs mit Erbsen in Bio-Rahm, Bio-Reis (d,g)</b><br><br>Energie: 305.42 kcal / 1288.68 kJ, Fett: 6.86 g, Kohlenhydrate: 45.01 g, Eiweiss: 14.57 g | <b>Bio-Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) mit glutenfreien Nudeln (f,i)</b><br><br>Energie: 300.7 kcal / 1270.88 kJ, Fett: 2.76 g, Kohlenhydrate: 59.29 g, Eiweiss: 7.85 g          | <b>Ei, Senfsauce, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (c,f,j,l,3,5,g)</b><br><br>Energie: 234.63 kcal / 980.2 kJ, Fett: 9.13 g, Kohlenhydrate: 26.94 g, Eiweiss: 10.54 g | <b>Karotten-Cremesuppe (Karotten, Kartoffeln), Bratkartoffel-Würfel, 100% Bio (g,i)</b><br><br>Energie: 201.55 kcal / 840.5 kJ, Fett: 5.45 g, Kohlenhydrate: 30.71 g, Eiweiss: 4.4 g |





# Speiseplan

## für die 5. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 14:04:16



Menü 2 Glutenfrei

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gemüsegratin (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Gouda überbacken, Kräuterdip, 100% Bio (g,c)</b><br><br>Energie: 333.23 kcal / 1394.43 kJ, Fett: 16.49 g, Kohlenhydrate: 26.3 g, Eiweiss: 17.82 g | <b>Glutenfreie Pasta, Basilikumpesto</b><br><br>Energie: 335.07 kcal / 1405.74 kJ, Fett: 11.12 g, Kohlenhydrate: 49.88 g, Eiweiss: 7.74 g              | <b>Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio</b><br><br>Energie: 262.08 kcal / 1109.28 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 51.6 g, Eiweiss: 6.45 g                            | <b>Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), glutenfreie Nudeln, Bio-Gouda (g)</b><br><br>Energie: 395.68 kcal / 1667.33 kJ, Fett: 9.1 g, Kohlenhydrate: 68.15 g, Eiweiss: 8.55 g                              | <b>Porreerahm, Bio-Kartoffeln (g)</b><br><br>Energie: 202.51 kcal / 843.3 kJ, Fett: 6.77 g, Kohlenhydrate: 27.35 g, Eiweiss: 5.72 g                                         |
| <b>Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln (2)</b><br><br>Energie: 399.08 kcal / 1685.5 kJ, Fett: 11.15 g, Kohlenhydrate: 60.3 g, Eiweiss: 11.72 g                                                      | <b>Lachs in Rahm mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (d,f)</b><br><br>Energie: 341.42 kcal / 1433.96 kJ, Fett: 11.24 g, Kohlenhydrate: 44.05 g, Eiweiss: 14.21 g | <b>Bio-Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreie Nudeln (f,i)</b><br><br>Energie: 300.7 kcal / 1270.88 kJ, Fett: 2.76 g, Kohlenhydrate: 59.29 g, Eiweiss: 7.85 g | <b>Ei, Senfsauce, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffeln (c,f,j,l,3,5)</b><br><br>Energie: 219.77 kcal / 919.08 kJ, Fett: 7.49 g, Kohlenhydrate: 26.93 g, Eiweiss: 10.53 g | <b>Karottensuppe (Karotten, Kartoffeln), Bratkartoffel-Würfel, 100% Bio</b><br><br>Energie: 457.24 kcal / 1908.12 kJ, Fett: 4.25 g, Kohlenhydrate: 87.84 g, Eiweiss: 8.64 g |
| <b>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Brokkoli), Sonnenblumenkerne, Kräuterdip (f,3,c)</b><br><br>Energie: 297.29 kcal / 1243.66 kJ, Fett: 15.45 g, Kohlenhydrate: 25.6 g, Eiweiss: 11.72 g     | <b>Glutenfreie Pasta, Basilikumpesto</b><br><br>Energie: 335.07 kcal / 1405.74 kJ, Fett: 11.12 g, Kohlenhydrate: 49.88 g, Eiweiss: 7.74 g              | <b>Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio</b><br><br>Energie: 262.08 kcal / 1109.28 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 51.6 g, Eiweiss: 6.45 g                            | <b>Tomatensauce, glutenfreie Nudeln (g)</b><br><br>Energie: 295.09 kcal / 1248.03 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 53.94 g, Eiweiss: 7.9 g                                                           | <b>Porreerahm, Bio-Kartoffeln (f)</b><br><br>Energie: 891787607.35 kcal / 3668595450.58 kJ, Fett: 64011750.15 g, Kohlenhydrate: 39645022.38 g, Eiweiss: 25040253.02 g       |



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





# Speiseplan

## für die 5. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 14:04:16



Menü 1 ohne Ei

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln (2)</b><br><br>Energie: 399.08 kcal / 1685.5 kJ, Fett: 11.15 g, Kohlenhydrate: 60.3 g, Eiweiss: 11.72 g                                      | <b>Lachs und Seelachs mit Erbsen in Bio-Rahm, Bio-Reis (d,g)</b><br><br>Energie: 305.42 kcal / 1288.68 kJ, Fett: 6.86 g, Kohlenhydrate: 45.01 g, Eiweiss: 14.57 g | <b>Vollkorn-Nudelaufbau mit Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) und cremiger Sauce, mit Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,f,g,i)</b><br><br>Energie: 369.78 kcal / 1549.16 kJ, Fett: 14.01 g, Kohlenhydrate: 41.97 g, Eiweiss: 16.12 g | <b>Senfsauce, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (g,i,j)</b><br><br>Energie: 231.03 kcal / 964.01 kJ, Fett: 7.95 g, Kohlenhydrate: 32.97 g, Eiweiss: 6.09 g | <b>Karotten-Cremesuppe (Karotten, Kartoffeln), Bratkartoffel-Würfel, 100% Bio (g,i)</b><br><br>Energie: 201.55 kcal / 840.5 kJ, Fett: 5.45 g, Kohlenhydrate: 30.71 g, Eiweiss: 4.4 g |
| <b>Bio-Vollkornnudelaufbau mit Zucchini-Tomate, Sonnenblumenkerne, Bio-Kräuterdip (g,a,f)</b><br><br>Energie: 1370.6 kcal / 667.34 kJ, Fett: 7.42 g, Kohlenhydrate: 59.26 g, Eiweiss: 16.82 g | <b>Basilikumpesto, Bio-Vollkornpenne (a,a1)</b><br><br>Energie: 383.37 kcal / 1607.94 kJ, Fett: 11.63 g, Kohlenhydrate: 53.93 g, Eiweiss: 12.36 g                 | <b>Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio</b><br><br>Energie: 262.08 kcal / 1109.28 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 51.6 g, Eiweiss: 6.45 g                                                                                          | <b>Bio-Farfalle in Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), Bio-Gouda (g,a,a1)</b><br><br>Energie: 394.96 kcal / 1664.55 kJ, Fett: 8.88 g, Kohlenhydrate: 65.35 g, Eiweiss: 11.28 g                 | <b>Porreeahm, Bio-Kartoffeln (f)</b><br><br>Energie: 891787607.35 kcal / 3668595450.58 kJ, Fett: 64011750.15 g, Kohlenhydrate: 39645022.38 g, Eiweiss: 25040253.02 g                 |



Menü 2 ohne Ei

