



Speiseplan

für die 6. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:18:00

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1

Mo 02.02.2026	Di 03.02.2026	Mi 04.02.2026	Do 05.02.2026	Fr 06.02.2026
Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,j,g,i) Energie: 425.81 kcal / 1790.75 kJ, Fett: 16.12 g, Kohlenhydrate: 55.3 g, Eiweiss: 15.39 g				
	Blumenkohl-Kichererbsencurry, Reis, 100 % Bio (i) Energie: 299.7 kcal / 1262.77 kJ, Fett: 6.46 g, Kohlenhydrate: 48.29 g, Eiweiss: 8.99 g	Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersauce, 100% Bio (3,g,i) Energie: 323.54 kcal / 1352.67 kJ, Fett: 15.15 g, Kohlenhydrate: 38.76 g, Eiweiss: 5.09 g	Kartoffel-Brokkoli-Gratin, 100% Bio (g,i) Energie: 228.29 kcal / 957.54 kJ, Fett: 12.32 g, Kohlenhydrate: 25.31 g, Eiweiss: 7.14 g	Gemüsenuggets (Mais, Möhren, Pastinaken, Erbsen, Kohlrabi, Zwiebeln, Brokkoli, Kartoffel), Bio-Karotten-Kartoffelstampf, Bratensauce (a,a1,g) Energie: 183.42 kcal / 765.02 kJ, Fett: 6.92 g, Kohlenhydrate: 24.78 g, Eiweiss: 3.93 g
Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Gurkensalat Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0	Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k) Energie: 60.98 kcal / 256.24 kJ, Fett: 2.67 g, Kohlenhydrate: 3.33 g, Eiweiss: 3.76 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 7. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:18:46

Mo 09.02.2026

Di 10.02.2026

Mi 11.02.2026

Do 12.02.2026

Fr 13.02.2026

Menü 1

Menü 2

Rohkost 1



	Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Erbsen, Karotten), Bio-Kartoffeln (c,g) Energie: 209 kcal / 873.85 kJ, Fett: 6.4 g, Kohlenhydrate: 29.34 g, Eiweiss: 6.92 g	Hack-Lauch-Suppe (Rind) mit Käse, Baguette, 100% Bio (g,i,a,a1,a3) Energie: 464.11 kcal / 1939.36 kJ, Fett: 18.21 g, Kohlenhydrate: 50.8 g, Eiweiss: 21.5 g	Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g) Energie: 328.41 kcal / 1384.69 kJ, Fett: 7.95 g, Kohlenhydrate: 45.77 g, Eiweiss: 16.23 g	Käsespätzle, Farmersalat, 100% Bio (a,a1,c,g,i,j) Energie: 498.6 kcal / 2087.13 kJ, Fett: 24.91 g, Kohlenhydrate: 45.8 g, Eiweiss: 21.11 g
	Brokkoli-Sahnesauce, Farfalle, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 317.48 kcal / 1338.87 kJ, Fett: 8.55 g, Kohlenhydrate: 51.75 g, Eiweiss: 9.48 g	Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Reis (f) Energie: 253.45 kcal / 1069.1 kJ, Fett: 5.39 g, Kohlenhydrate: 41.7 g, Eiweiss: 7.83 g	Kürbis-Cremesuppe (Kürbis, Kartoffel), Baguette, 100% Bio (g,i,a,a1,a3) Energie: 283.65 kcal / 1183.22 kJ, Fett: 7.73 g, Kohlenhydrate: 42.69 g, Eiweiss: 8.9 g	Linsenbolognese, Spaghetti, Gouda, 100% Bio (a,a1,g) Energie: 440.98 kcal / 1860.93 kJ, Fett: 5.39 g, Kohlenhydrate: 73.97 g, Eiweiss: 18.69 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: 39.4 kcal / 162.7 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 1.1 g, Eiweiss: 0.46 g	Krautsalat (l,3,5) Energie: 32.3 kcal / 134.17 kJ, Fett: 1.47 g, Kohlenhydrate: 3.83 g, Eiweiss: 0.66 g	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 8. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:20:13



Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 16.02.2026	Di 17.02.2026	Mi 18.02.2026	Do 19.02.2026	Fr 20.02.2026
Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (a,a1,g) Energie: 332.31 kcal / 1403.17 kJ, Fett: 4.81 g, Kohlenhydrate: 57.51 g, Eiweiss: 12.11 g	Hähnchenfleisch aus dem Schenkel in Soja-Sesamsauce, Brokkoli, Sesam, Bio-Reis (f,k) Energie: 309.7 kcal / 1304.71 kJ, Fett: 9.05 g, Kohlenhydrate: 38.35 g, Eiweiss: 16.57 g	Bio-Vollkornspirelli, Karottensauce (Bio-Karotten, Bio-Kartoffeln), Bio-Gouda (f,a,a1,g) Energie: 681.55 kcal / 2867.15 kJ, Fett: 15.37 g, Kohlenhydrate: 107.01 g, Eiweiss: 22.04 g	Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbсен, Bio-Kartoffel (a,a1,f,i) Energie: 220.85 kcal / 930.09 kJ, Fett: 3.07 g, Kohlenhydrate: 30.26 g, Eiweiss: 14.62 g	Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbсен, 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
Griesbrei, Apfelmark, 100 % Bio (a,a1,g,3) Energie: 254.08 kcal / 1065.42 kJ, Fett: 2.44 g, Kohlenhydrate: 48.91 g, Eiweiss: 7.72 g	Gemüsepfanne süß-sauer mit Gemüse (Karotte, Blumenkohl, Mais), Bio-Eiernudeln (i,j,2,a,a1) Energie: 641.2 kcal / 2710.43 kJ, Fett: 7.68 g, Kohlenhydrate: 118.16 g, Eiweiss: 20.86 g	Rote Linsen Curry mit Bio-Gemüse (Karotte, Pastinake) in Kokosmilch, Bio-Reis Energie: 319.67 kcal / 1344.74 kJ, Fett: 8.85 g, Kohlenhydrate: 48.81 g, Eiweiss: 7.9 g	Nudelaufguss mit Zucchini und Mais, dazu Schnittlauchdip, 100% Bio (g,a,a1,i) Energie: 554.33 kcal / 2325.79 kJ, Fett: 20.55 g, Kohlenhydrate: 62.85 g, Eiweiss: 27.63 g	Kartoffel-Reibekuchen (herzhaft), Kräuterquark, Karotten-Ingwer-Suppe, 100% Bio (a,a1,c,3,g) Energie: 309.7 kcal / 1298.76 kJ, Fett: 8.89 g, Kohlenhydrate: 44.67 g, Eiweiss: 11.79 g
Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Karottensalat Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0	Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k) Energie: 29.48 kcal / 123.49 kJ, Fett: 2.22 g, Kohlenhydrate: 0.85 g, Eiweiss: 1.06 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





Speiseplan

für die 9. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:20:45



Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 23.02.2026	Di 24.02.2026	Mi 25.02.2026	Do 26.02.2026	Fr 27.02.2026
Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (d,g,i,a,a1) Energie: 325.56 kcal / 1371.19 kJ, Fett: 9.01 g, Kohlenhydrate: 48.85 g, Eiweiss: 13.78 g	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i) Energie: 267.22 kcal / 1126.29 kJ, Fett: 7.1 g, Kohlenhydrate: 41.33 g, Eiweiss: 7.23 g	Hähnchen-Nuggets, dunkle Bratensauce, Karottengemüse, Bio-Knöpfe (a,a1,8,g,c) Energie: 379.35 kcal / 1596.78 kJ, Fett: 11.67 g, Kohlenhydrate: 49.41 g, Eiweiss: 17.13 g	Wirsingintopf mit Bio-Kartoffel und Bio-Räuchertofu, Bio-Baguette (a,a1,g,3,a3,f) Energie: 427.28 kcal / 1794.88 kJ, Fett: 8.18 g, Kohlenhydrate: 74.95 g, Eiweiss: 10.27 g	Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), Bio-Spaghetti, Bio-Gouda (i,a,a1,g) Energie: 409.2 kcal / 1726.43 kJ, Fett: 8.02 g, Kohlenhydrate: 63.01 g, Eiweiss: 18.86 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	Tortellini-Auflauf mit Paprika, 100% Bio (a,a1,g,j) Energie: 379.88 kcal / 1599.51 kJ, Fett: 11.33 g, Kohlenhydrate: 53.61 g, Eiweiss: 13.98 g	Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, Paprika), cremige Tomatensauce (f,3) Energie: 269.48 kcal / 1132.94 kJ, Fett: 9.08 g, Kohlenhydrate: 34.22 g, Eiweiss: 8.89 g	Letscho-Paprikagemüse, Reis, 100% Bio Energie: 247.58 kcal / 1048.78 kJ, Fett: 1.51 g, Kohlenhydrate: 49.81 g, Eiweiss: 5.88 g	Omelette, Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,g) Energie: 258.79 kcal / 1080.96 kJ, Fett: 9.74 g, Kohlenhydrate: 27.13 g, Eiweiss: 13.6 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	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l,3,5) Energie: 39.4 kcal / 162.7 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 1.1 g, Eiweiss: 0.46 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

