



Speiseplan

für die 6. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:23:22



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 02.02.2026	Di 03.02.2026	Mi 04.02.2026	Do 05.02.2026	Fr 06.02.2026
Bio-Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Kräutersauce (a,a1,j,f) Energie: 336.67 kcal / 1418.57 kJ, Fett: 10.09 g, Kohlenhydrate: 53 g, Eiweiss: 8.63 g	Nudel-Auflauf (Willdlachs, Kürbis, Bio-Vollkornpenne) (a,a1,d,f) Energie: 342.44 kcal / 1431.65 kJ, Fett: 14.3 g, Kohlenhydrate: 34.53 g, Eiweiss: 18.06 g	Milchreis, Bio-Applemark, Tomatensuppe mit Gemüseeeinlage (Sellerie, Zucchini, Zwiebel) (f,3,i) Energie: 215.11 kcal / 909.17 kJ, Fett: 2.92 g, Kohlenhydrate: 39.44 g, Eiweiss: 6 g	Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Nudeln, Petersilie), 100% Bio (a,a1,i) Energie: 440.49 kcal / 1853.9 kJ, Fett: 9.6 g, Kohlenhydrate: 45.8 g, Eiweiss: 40.02 g	Bio-Hack (Soja) in Bio- Paprikasauce, Bio-Reis, Kräuterdip (f,3) Energie: 290.38 kcal / 1228.92 kJ, Fett: 3.42 g, Kohlenhydrate: 49.8 g, Eiweiss: 12.43 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	Blumenkohl- Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100 % Bio (i) Energie: 301.57 kcal / 1269.3 kJ, Fett: 7.12 g, Kohlenhydrate: 46.89 g, Eiweiss: 9.36 g	Bio-Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersauce (3,f) Energie: 289.75 kcal / 1213.44 kJ, Fett: 12.05 g, Kohlenhydrate: 37.23 g, Eiweiss: 4.45 g	Kartoffel-Brokkoli-Gratin (f,i) Energie: 140.3 kcal / 586.09 kJ, Fett: 3.79 g, Kohlenhydrate: 26.62 g, Eiweiss: 2.84 g	Möhrengemüse, Bio- Kartoffeln, Bratensauce (f,3) Energie: 231.2 kcal / 974.18 kJ, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 41.51 g, Eiweiss: 7.43 g
Glutenfreie Nudeln, Bio- Käse-Sahnesauce, Bio- Karotten (g,i) Energie: 394.67 kcal / 1658.99 kJ, Fett: 12.48 g, Kohlenhydrate: 56.64 g, Eiweiss: 12.5 g	Glutenfreier Vollkornpenne- Auflauf (Willdlachs, Kürbis) (d,f) Energie: 342.14 kcal / 1430.75 kJ, Fett: 14.42 g, Kohlenhydrate: 35.73 g, Eiweiss: 16.65 g	Milchreis, Bio-Applemark, Tomatensuppe mit Gemüseeeinlage (Sellerie, Zucchini, Zwiebel) (f,3,i) Energie: 276.8 kcal / 1169.94 kJ, Fett: 3.81 g, Kohlenhydrate: 50.87 g, Eiweiss: 7.88 g	Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Reis, Petersilie), 100% Bio (i) Energie: 316.88 kcal / 1330.05 kJ, Fett: 9.22 g, Kohlenhydrate: 21.46 g, Eiweiss: 34.94 g	Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (f,g) Energie: 228.05 kcal / 965.59 kJ, Fett: 1.4 g, Kohlenhydrate: 42.61 g, Eiweiss: 10.04 g





Speiseplan

für die 6. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:23:22



Menü 2 Glutenfrei

Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 269 kcal / 1120.72 kJ, Fett: 12.21 g, Kohlenhydrate: 31.62 g, Eiweiss: 6.01 g	Blumenkohl-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100 % Bio (i) Energie: 301.57 kcal / 1269.3 kJ, Fett: 7.12 g, Kohlenhydrate: 46.89 g, Eiweiss: 9.36 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	Möhrengemüse, Bio-Kartoffeln, Bratensauce Energie: 165.38 kcal / 696.08 kJ, Fett: 0.21 g, Kohlenhydrate: 33.37 g, Eiweiss: 4.4 g
Glutenfreie Nudeln, Kräutersauce, Bio-Karottenragout (f) Energie: 286.98 kcal / 1210.06 kJ, Fett: 5.11 g, Kohlenhydrate: 53.07 g, Eiweiss: 5.49 g	Glutenfreier Vollkornpenne-Auflauf (Willdlachs, Kürbis) (d,f) Energie: 342.14 kcal / 1430.75 kJ, Fett: 14.42 g, Kohlenhydrate: 35.73 g, Eiweiss: 16.65 g	Milchreis, Bio-Applemark, Tomatensuppe mit Gemüseeinlage (Sellerie, Zucchini, Zwiebel) (f,3,i) Energie: 276.8 kcal / 1169.94 kJ, Fett: 3.81 g, Kohlenhydrate: 50.87 g, Eiweiss: 7.88 g	Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Reis, Petersilie), 100% Bio (i) Energie: 316.88 kcal / 1330.05 kJ, Fett: 9.22 g, Kohlenhydrate: 21.46 g, Eiweiss: 34.94 g	Bio-Hack (Soja) in Bio-Paprikasauce, Bio-Reis, Kräuterdip (f,3) Energie: 290.38 kcal / 1228.92 kJ, Fett: 3.42 g, Kohlenhydrate: 49.8 g, Eiweiss: 12.43 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	Blumenkohl-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100 % Bio (i) Energie: 301.57 kcal / 1269.3 kJ, Fett: 7.12 g, Kohlenhydrate: 46.89 g, Eiweiss: 9.36 g	Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersauce (3,f) Energie: 389.95 kcal / 1633.98 kJ, Fett: 12.19 g, Kohlenhydrate: 58.11 g, Eiweiss: 7.27 g	Kartoffel-Brokkoli-Gratin (f,i) Energie: 140.3 kcal / 586.09 kJ, Fett: 3.79 g, Kohlenhydrate: 26.62 g, Eiweiss: 2.84 g	Möhrengemüse, Bio-Kartoffeln, Bratensauce (f,3) Energie: 231.2 kcal / 974.18 kJ, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 41.51 g, Eiweiss: 7.43 g



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 6. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:23:22



Menü 1 ohne Ei

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	Nudel-Auflauf (Wildlachs, Kürbis, Bio-Vollkornpenne) (a,a1,d,g) Energie: 401.49 kcal / 1683.55 kJ, Fett: 14.88 g, Kohlenhydrate: 38.41 g, Eiweiss: 28.22 g	Milchreis, Bio-Apfelmark, Tomatensuppe mit Gemüseeinlage (Sellerie, Zucchini, Zwiebel) (f,3,i) Energie: 276.8 kcal / 1169.94 kJ, Fett: 3.81 g, Kohlenhydrate: 50.87 g, Eiweiss: 7.88 g	Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Nudeln, Petersilie), 100% Bio (a,a1,i) Energie: 440.49 kcal / 1853.9 kJ, Fett: 9.6 g, Kohlenhydrate: 45.8 g, Eiweiss: 40.02 g	Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (a,a1,f,g) Energie: 225.96 kcal / 958.2 kJ, Fett: 1.33 g, Kohlenhydrate: 41.36 g, Eiweiss: 10.32 g
Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 269 kcal / 1120.72 kJ, Fett: 12.21 g, Kohlenhydrate: 31.62 g, Eiweiss: 6.01 g	Blumenkohl-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100 % Bio (i) Energie: 301.57 kcal / 1269.3 kJ, Fett: 7.12 g, Kohlenhydrate: 46.89 g, Eiweiss: 9.36 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, 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



Menü 2 ohne Ei





Speiseplan

für die 7. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:23:45



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 09.02.2026	Di 10.02.2026	Mi 11.02.2026	Do 12.02.2026	Fr 13.02.2026
Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio Energie: 249.14 kcal / 1047.55 kJ, Fett: 3.28 g, Kohlenhydrate: 41.58 g, Eiweiss: 9.3 g	Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Kartoffeln (c,f) Energie: 235.42 kcal / 979.26 kJ, Fett: 10.15 g, Kohlenhydrate: 27.82 g, Eiweiss: 5.91 g	Hack-Lauch-Suppe (Rind), Bio-Vollkornbrot (f,i,a,a2,a3,a4,k) Energie: 262.86 kcal / 1102.19 kJ, Fett: 7.29 g, Kohlenhydrate: 29.99 g, Eiweiss: 15.94 g	Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,3) Energie: 379.54 kcal / 1602.68 kJ, Fett: 7.8 g, Kohlenhydrate: 54.26 g, Eiweiss: 19.51 g	Spaghetti mit Tomatensauce, 100% Bio (a,a1) Energie: 261.85 kcal / 1107.49 kJ, Fett: 2.12 g, Kohlenhydrate: 49.84 g, Eiweiss: 8.46 g
Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (a,a1,i) Energie: 186.84 kcal / 790.66 kJ, Fett: 0.72 g, Kohlenhydrate: 37.07 g, Eiweiss: 6.29 g	Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Farfalle (f,i,a,a1) Energie: 278.97 kcal / 1176.82 kJ, Fett: 5.7 g, Kohlenhydrate: 48.77 g, Eiweiss: 8.49 g	Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Vollkornreis (f) Energie: 267.23 kcal / 1127.12 kJ, Fett: 5.56 g, Kohlenhydrate: 44.51 g, Eiweiss: 8.15 g	Kürbis-Cremesuppe (Kürbis, Kartoffel), Baguette, 100% Bio (f,i,a,a1,a3) Energie: 282.92 kcal / 1177.07 kJ, Fett: 9.08 g, Kohlenhydrate: 40.03 g, Eiweiss: 7.95 g	Linsenbolognese, Spaghetti, 100% Bio (a,a1) Energie: 405.38 kcal / 1713.13 kJ, Fett: 2.59 g, Kohlenhydrate: 73.77 g, Eiweiss: 16.29 g
Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio Energie: 234.83 kcal / 987.48 kJ, Fett: 3.26 g, Kohlenhydrate: 38.6 g, Eiweiss: 8.9 g	Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Kartoffeln (c,f) Energie: 235.42 kcal / 979.26 kJ, Fett: 10.15 g, Kohlenhydrate: 27.82 g, Eiweiss: 5.91 g	Bio-Hack-Lauch-Suppe (Rind) mit Käse, glutenfreies Brötchen (g,i,f) Energie: 478.61 kcal / 1997.36 kJ, Fett: 23.61 g, Kohlenhydrate: 40.8 g, Eiweiss: 21 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	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (g) Energie: 354.81 kcal / 1499.36 kJ, Fett: 5.13 g, Kohlenhydrate: 65.17 g, Eiweiss: 9.7 g





Speiseplan

für die 7. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:23:45



Menü 2 Glutenfrei

Glutenfreie Nudelsuppe mit Bio-Gemüse (Sellerie, Karotte, Kohlrabi) (i) Energie: 93.15 kcal / 392.95 kJ, Fett: 0.61 g, Kohlenhydrate: 18.53 g, Eiweiss: 2.21 g	Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (g,i) Energie: 304.22 kcal / 1284.85 kJ, Fett: 5.22 g, Kohlenhydrate: 59.76 g, Eiweiss: 5.96 g	Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Vollkornreis (f) Energie: 267.23 kcal / 1127.12 kJ, Fett: 5.56 g, Kohlenhydrate: 44.51 g, Eiweiss: 8.15 g	Bio-Kürbis-Cremesuppe (Kürbis, Kartoffel), glutenfreies Brötchen (g,i,f) Energie: 298.15 kcal / 1241.22 kJ, Fett: 13.13 g, Kohlenhydrate: 32.69 g, Eiweiss: 8.4 g	Bio-Rote Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli, Bio-Gouda (g) Energie: 404.58 kcal / 1707.53 kJ, Fett: 5.48 g, Kohlenhydrate: 69.07 g, Eiweiss: 14.67 g
Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio Energie: 234.83 kcal / 987.48 kJ, Fett: 3.26 g, Kohlenhydrate: 38.6 g, Eiweiss: 8.9 g	Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Kartoffeln (c,f) Energie: 235.42 kcal / 979.26 kJ, Fett: 10.15 g, Kohlenhydrate: 27.82 g, Eiweiss: 5.91 g	Hack-Lauch-Suppe (Rind), glutenfreies Brötchen (f,i) Energie: 365.77 kcal / 1531.08 kJ, Fett: 13.01 g, Kohlenhydrate: 38.81 g, Eiweiss: 18.69 g	Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,3) Energie: 379.54 kcal / 1602.68 kJ, Fett: 7.8 g, Kohlenhydrate: 54.26 g, Eiweiss: 19.51 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce Energie: 319.21 kcal / 1351.56 kJ, Fett: 2.33 g, Kohlenhydrate: 64.97 g, Eiweiss: 7.3 g
Glutenfreie Nudelsuppe mit Bio-Gemüse (Sellerie, Karotte, Kohlrabi) (i) Energie: 93.15 kcal / 392.95 kJ, Fett: 0.61 g, Kohlenhydrate: 18.53 g, Eiweiss: 2.21 g	Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (f,i) Energie: 290.05 kcal / 1223.88 kJ, Fett: 5.69 g, Kohlenhydrate: 54.47 g, Eiweiss: 5.88 g	Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Vollkornreis (f) Energie: 267.23 kcal / 1127.12 kJ, Fett: 5.56 g, Kohlenhydrate: 44.51 g, Eiweiss: 8.15 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	Bio-Rote Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli Energie: 368.98 kcal / 1559.73 kJ, Fett: 2.68 g, Kohlenhydrate: 68.87 g, Eiweiss: 12.27 g



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 7. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:23:45



Menü 1 ohne Ei

Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio Energie: 234.83 kcal / 987.48 kJ, Fett: 3.26 g, Kohlenhydrate: 38.6 g, Eiweiss: 8.9 g	Erbesen-Rahm, Bio-Kartoffeln (g) Energie: 297.44 kcal / 1239.11 kJ, Fett: 11.81 g, Kohlenhydrate: 34.64 g, Eiweiss: 9.66 g	Hack-Lauch-Suppe (Rind) mit Käse, Vollkornbrot, 100% Bio (g,i,a,a2,a3,a4,k) Energie: 375.7 kcal / 1568.47 kJ, Fett: 17.89 g, Kohlenhydrate: 31.97 g, Eiweiss: 18.24 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	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (g) Energie: 354.81 kcal / 1499.36 kJ, Fett: 5.13 g, Kohlenhydrate: 65.17 g, Eiweiss: 9.7 g
Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (a,a1,i) Energie: 186.84 kcal / 790.66 kJ, Fett: 0.72 g, Kohlenhydrate: 37.07 g, Eiweiss: 6.29 g	Brokkoli-Sahnesauce, Farfalle, 100% Bio (g,i,a,a1) Energie: 294.15 kcal / 1242.14 kJ, Fett: 5.19 g, Kohlenhydrate: 54.43 g, Eiweiss: 8.58 g	Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Vollkornreis (f) Energie: 267.23 kcal / 1127.12 kJ, Fett: 5.56 g, Kohlenhydrate: 44.51 g, Eiweiss: 8.15 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



Menü 2 ohne Ei





Speiseplan

für die 8. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:24:14



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 16.02.2026	Di 17.02.2026	Mi 18.02.2026	Do 19.02.2026	Fr 20.02.2026
Penne, Tomatensauce, 100% Bio (a,a1) Energie: 296.71 kcal / 1255.37 kJ, Fett: 2.01 g, Kohlenhydrate: 57.31 g, Eiweiss: 9.71 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) (f,a,a1) Energie: 646.35 kcal / 2721.05 kJ, Fett: 12.57 g, Kohlenhydrate: 106.81 g, Eiweiss: 19.74 g	Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbсен, Bio-Kartoffel (a,a1,f,i) Energie: 259.55 kcal / 1094.84 kJ, Fett: 6.12 g, Kohlenhydrate: 29.28 g, Eiweiss: 18.08 g	Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbсен, Mais), Bio-Reis (a,d,f,3) Energie: 534.8 kcal / 2250.8 kJ, Fett: 14.48 g, Kohlenhydrate: 71.41 g, Eiweiss: 25.19 g
Griesbrei, Bio-Applemark, Bio-Kohlrabieintopf (a,a1,f,3) Energie: 215.55 kcal / 902.15 kJ, Fett: 2.49 g, Kohlenhydrate: 40.1 g, Eiweiss: 6.37 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-Vollkornreis Energie: 364.65 kcal / 1532.58 kJ, Fett: 10.71 g, Kohlenhydrate: 53.96 g, Eiweiss: 9.37 g	Nudelaufbau mit Bio-Nudeln Bio-Gemüse (Zucchini, Mais) und Schnittlauch Dip (a,a1,f,3) Energie: 395.05 kcal / 1664.94 kJ, Fett: 6.48 g, Kohlenhydrate: 65.38 g, Eiweiss: 14.09 g	Bio-Kartoffelreibekekuchen, Kräutersojajoghurt, Bio-Karotten-Ingwer-Suppe (a,a1,c,3,f) Energie: 359.59 kcal / 1509.19 kJ, Fett: 11.64 g, Kohlenhydrate: 48.15 g, Eiweiss: 12.39 g
Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce Energie: 296.11 kcal / 1253.57 kJ, Fett: 2.25 g, Kohlenhydrate: 59.71 g, Eiweiss: 6.89 g	Hähnchenbrust, Brokkoli, Sesam, Bio-Reis (k) Energie: 289.45 kcal / 1224.4 kJ, Fett: 5.43 g, Kohlenhydrate: 36.4 g, Eiweiss: 21.68 g	glutenfreie Spirelli, Karottensauce (Bio-Karotten, Bio-Kartoffeln) (f,g) Energie: 376.94 kcal / 1582.07 kJ, Fett: 12.67 g, Kohlenhydrate: 55.37 g, Eiweiss: 8.6 g	Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbсен, Bio-Kartoffel (f,i) Energie: 360.47 kcal / 1515.05 kJ, Fett: 2.21 g, Kohlenhydrate: 40.43 g, Eiweiss: 37.59 g	Seelachsfilet, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbсен, Mais), Bio-Reis (d,f) Energie: 347.42 kcal / 1467.49 kJ, Fett: 6.1 g, Kohlenhydrate: 43.93 g, Eiweiss: 26.76 g





Speiseplan

für die 8. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:24:14



Menü 2 Glutenfrei

Milchreis, Bio-Apfelmark, Bio-Kohlrabieintopf (f,3) Energie: 244.7 kcal / 1032.67 kJ, Fett: 3.13 g, Kohlenhydrate: 45.81 g, Eiweiss: 6.81 g	Gemüsepfanne süß-sauer mit Gemüse (Karotte, Blumenkohl, Mais), glutenfreie Nudeln (i,j,2) Energie: 338.52 kcal / 1428.31 kJ, Fett: 6.79 g, Kohlenhydrate: 60.48 g, Eiweiss: 6.75 g	Rote Linsen Curry mit Bio-Gemüse (Karotte, Pastinake) in Kokosmilch, Bio-Vollkornreis Energie: 364.65 kcal / 1532.58 kJ, Fett: 10.71 g, Kohlenhydrate: 53.96 g, Eiweiss: 9.37 g	Glutenfreier Nudelauflauf mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip (g) Energie: 333.01 kcal / 1409.72 kJ, Fett: 2.67 g, Kohlenhydrate: 65.37 g, Eiweiss: 10.06 g	Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensalat, Bio-Karotten-Ingwer-Suppe (f,3) Energie: 193.4 kcal / 809.53 kJ, Fett: 5.05 g, Kohlenhydrate: 27.57 g, Eiweiss: 6.61 g
Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce Energie: 296.11 kcal / 1253.57 kJ, Fett: 2.25 g, Kohlenhydrate: 59.71 g, Eiweiss: 6.89 g	Hähnchenbrust, Brokkoli, Sesam, Bio-Reis (k) Energie: 289.45 kcal / 1224.4 kJ, Fett: 5.43 g, Kohlenhydrate: 36.4 g, Eiweiss: 21.68 g	glutenfreie Spirelli, Karottensauce (Bio-Karotten, Bio-Kartoffeln) (f) Energie: 335.55 kcal / 1408.85 kJ, Fett: 10.41 g, Kohlenhydrate: 52.51 g, Eiweiss: 6.12 g	Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbсен, Bio-Kartoffel (f,i) Energie: 360.47 kcal / 1515.05 kJ, Fett: 2.21 g, Kohlenhydrate: 40.43 g, Eiweiss: 37.59 g	Seelachsfilet, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbсен, Mais), Bio-Reis (d,f,3) Energie: 411.05 kcal / 1736 kJ, Fett: 7.88 g, Kohlenhydrate: 51.17 g, Eiweiss: 29.92 g
Milchreis, Bio-Apfelmark, Bio-Kohlrabieintopf (f,3) Energie: 244.7 kcal / 1032.67 kJ, Fett: 3.13 g, Kohlenhydrate: 45.81 g, Eiweiss: 6.81 g	Gemüsepfanne süß-sauer mit Gemüse (Karotte, Blumenkohl, Mais), glutenfreie Nudeln (i,j,2) Energie: 338.52 kcal / 1428.31 kJ, Fett: 6.79 g, Kohlenhydrate: 60.48 g, Eiweiss: 6.75 g	Rote Linsen Curry mit Bio-Gemüse (Karotte, Pastinake) in Kokosmilch, Bio-Vollkornreis Energie: 364.65 kcal / 1532.58 kJ, Fett: 10.71 g, Kohlenhydrate: 53.96 g, Eiweiss: 9.37 g	Glutenfreier Nudelauflauf mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip (f,3) Energie: 325.69 kcal / 1378.7 kJ, Fett: 3.19 g, Kohlenhydrate: 63.46 g, Eiweiss: 8.6 g	Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Bio-Karotten-Ingwersuppe (f,3) Energie: 257.03 kcal / 1078.04 kJ, Fett: 6.83 g, Kohlenhydrate: 34.8 g, Eiweiss: 9.76 g



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 8. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:24:14



Menü 1 ohne Ei

Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (a,a1,g) Energie: 327.51 kcal / 1383.37 kJ, Fett: 4.63 g, Kohlenhydrate: 56.31 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) (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-Erbsen, 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 (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
Griesbrei, Apfelmark, Kohlrabieintopf, 100% Bio (a,a1,g,3) Energie: 248.89 kcal / 1043.34 kJ, Fett: 2.22 g, Kohlenhydrate: 48.1 g, Eiweiss: 7.47 g	Gemüsepfanne süß-sauer mit Gemüse (Karotte, Blumenkohl, Mais), glutenfreie Nudeln (i,j,2) Energie: 338.52 kcal / 1428.31 kJ, Fett: 6.79 g, Kohlenhydrate: 60.48 g, Eiweiss: 6.75 g	Rote Linsen Curry mit Bio-Gemüse (Karotte, Pastinake) in Kokosmilch, Bio-Vollkornreis Energie: 364.65 kcal / 1532.58 kJ, Fett: 10.71 g, Kohlenhydrate: 53.96 g, Eiweiss: 9.37 g	Nudelauflauf mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 479.7 kcal / 2012.79 kJ, Fett: 17.69 g, Kohlenhydrate: 54.29 g, Eiweiss: 24.23 g	Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (f,3) Energie: 193.4 kcal / 809.53 kJ, Fett: 5.05 g, Kohlenhydrate: 27.57 g, Eiweiss: 6.61 g



Menü 2 ohne Ei





Speiseplan

für die 9. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:24:35



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 23.02.2026	Di 24.02.2026	Mi 25.02.2026	Do 26.02.2026	Fr 27.02.2026
Lachs in Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (d,f,i,a,a1) Energie: 325.01 kcal / 1367.03 kJ, Fett: 9.58 g, Kohlenhydrate: 46.65 g, Eiweiss: 13.71 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	Marinierter Bio-Blumenkohl, dunkle Bratensauce, Bio-Kartoffeln Energie: 133.69 kcal / 560.28 kJ, Fett: 0.54 g, Kohlenhydrate: 24.71 g, Eiweiss: 5.08 g	Wirsing Eintopf mit Bio-Kartoffel, Bio-Vollkornbrot (3,a,a2,a3,a4,k) Energie: 414.79 kcal / 1741.98 kJ, Fett: 9.84 g, Kohlenhydrate: 69.27 g, Eiweiss: 7.82 g	Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), Bio-Spaghetti (i,f,3,a,a1) Energie: 434.76 kcal / 1836.88 kJ, Fett: 6.95 g, Kohlenhydrate: 69.91 g, Eiweiss: 19.58 g
Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und 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	Bio-Tortellinauflauf mit Paprika (a,a1,i) Energie: 279.08 kcal / 1179.38 kJ, Fett: 1.76 g, Kohlenhydrate: 53.67 g, Eiweiss: 9.75 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, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 262.1 kcal / 1109.34 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 51.6 g, Eiweiss: 6.45 g	gekochte Eier, Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,f,3) Energie: 339.23 kcal / 1418.21 kJ, Fett: 14.1 g, Kohlenhydrate: 30.35 g, Eiweiss: 19.35 g
Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Spiralen (d,g,i) Energie: 325 kcal / 1369.51 kJ, Fett: 9.23 g, Kohlenhydrate: 51.09 g, Eiweiss: 11.15 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	Marinierter Bio-Blumenkohl, dunkle Bratensauce, Bio-Kartoffeln Energie: 133.69 kcal / 560.28 kJ, Fett: 0.54 g, Kohlenhydrate: 24.71 g, Eiweiss: 5.08 g	Wirsing Eintopf mit Bio-Kartoffel, glutenfreies Brötchen (3,f) Energie: 517.7 kcal / 2170.87 kJ, Fett: 15.56 g, Kohlenhydrate: 78.09 g, Eiweiss: 10.57 g	Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), glutenfreie Spiralen (i) Energie: 322.92 kcal / 1364.71 kJ, Fett: 5.24 g, Kohlenhydrate: 54.83 g, Eiweiss: 12.15 g





Speiseplan

für die 9. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:24:35



Menü 2 Glutenfrei

Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreies Vollkornbrot (c) Energie: 420.41 kcal / 1769.63 kJ, Fett: 9.62 g, Kohlenhydrate: 56.97 g, Eiweiss: 19.57 g	Glutenfreier Nudelaufbau mit Spinat (i) Energie: 297.1 kcal / 1256.33 kJ, Fett: 2.16 g, Kohlenhydrate: 60.05 g, Eiweiss: 7.12 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, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 262.1 kcal / 1109.34 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 51.6 g, Eiweiss: 6.45 g	Eier gekocht, Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,g) Energie: 266.65 kcal / 1114.52 kJ, Fett: 11.56 g, Kohlenhydrate: 23.62 g, Eiweiss: 15.46 g
Lachs in Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Spiralen (d,f,i) Energie: 324.45 kcal / 1365.35 kJ, Fett: 9.8 g, Kohlenhydrate: 48.89 g, Eiweiss: 11.08 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	Marinierter Bio-Blumenkohl, dunkle Bratensauce, Bio-Kartoffeln Energie: 133.69 kcal / 560.28 kJ, Fett: 0.54 g, Kohlenhydrate: 24.71 g, Eiweiss: 5.08 g	Wirsingintopf mit Bio-Kartoffel, glutenfreies Brötchen (3,f) Energie: 517.7 kcal / 2170.87 kJ, Fett: 15.56 g, Kohlenhydrate: 78.09 g, Eiweiss: 10.57 g	Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), glutenfreie Nudeln (i,f,3) Energie: 384.08 kcal / 1622.96 kJ, Fett: 6.96 g, Kohlenhydrate: 61.93 g, Eiweiss: 15.27 g
Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreie Brötchen (c) Energie: 420.41 kcal / 1769.63 kJ, Fett: 9.62 g, Kohlenhydrate: 56.97 g, Eiweiss: 19.57 g	glutenfreie Spiralen, Bio-Tomatensauce Energie: 276.37 kcal / 1170 kJ, Fett: 2.1 g, Kohlenhydrate: 55.73 g, Eiweiss: 6.43 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, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 262.1 kcal / 1109.34 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 51.6 g, Eiweiss: 6.45 g	Eier gekocht, Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,f,3) Energie: 339.23 kcal / 1418.21 kJ, Fett: 14.1 g, Kohlenhydrate: 30.35 g, Eiweiss: 19.35 g



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 9. Kalenderwoche



Gedruckt am: 23.12.2025 11:24:35



Menü 1 ohne Ei

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	Marinierter Bio-Blumenkohl, dunkle Bratensauce, Bio-Kartoffeln Energie: 133.69 kcal / 560.28 kJ, Fett: 0.54 g, Kohlenhydrate: 24.71 g, Eiweiss: 5.08 g	Wirsingintopf mit Bio-Kartoffel und Bio-Räuchertofu, Bio-Vollkornbrot (a,a1,g,3,a2,a3,a4,k,f) Energie: 342.65 kcal / 1439.74 kJ, Fett: 8.11 g, Kohlenhydrate: 56.16 g, Eiweiss: 7.36 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) und 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	Nudeln-Spinat-Auflauf (i) Energie: 297.1 kcal / 1256.33 kJ, Fett: 2.16 g, Kohlenhydrate: 60.05 g, Eiweiss: 7.12 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, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 262.1 kcal / 1109.34 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 51.6 g, Eiweiss: 6.45 g	Rahmspinat, Bio-Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 141.19 kcal / 591.36 kJ, Fett: 2.54 g, Kohlenhydrate: 23.13 g, Eiweiss: 4.8 g



Menü 2 ohne Ei

