



# Speiseplan

## für die 19. Kalenderwoche



Mo 04.05.2026

Di 05.05.2026

Mi 06.05.2026

Do 07.05.2026

Fr 08.05.2026



Menü 1 Lactose/Milchfrei

<p><b>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</b></p> <p>Energie: 245.35 kcal / 1030.3 kJ, Fett: 3.37 g, Kohlenhydrate: 40.08 g, Eiweiss: 9.3 g</p>	<p><b>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Vollkornreis (d,f,j)</b></p> <p>Energie: 317.92 kcal / 1331.58 kJ, Fett: 6.81 g, Kohlenhydrate: 43.79 g, Eiweiss: 17.87 g</p>	<p><b>Bällchen (pflanzlich), Bio-Tomatensauce, Bio-Spaghetti (f,a,a1)</b></p> <p>Energie: 372.35 kcal / 1575.31 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 64.64 g, Eiweiss: 16.92 g</p>	<p><b>Grüne Bohnen-Eintopf (grüne Bohne, Bio-Kartoffel, Karotte) (l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 106.08 kcal / 445.29 kJ, Fett: 0.53 g, Kohlenhydrate: 21.05 g, Eiweiss: 3.93 g</p>	<p><b>Spaghetti mit Tomatensauce, 100% Bio (f, 3,a,a1)</b></p> <p>Energie: 315.63 kcal / 1335.96 kJ, Fett: 3.69 g, Kohlenhydrate: 55.17 g, Eiweiss: 11.54 g</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Menü 2 Lactose/Milchfrei

<p><b>Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (i)</b></p> <p>Energie: 52.07 kcal / 216.63 kJ, Fett: 0.49 g, Kohlenhydrate: 7.57 g, Eiweiss: 1.95 g</p>	<p><b>Tomatensahnesauce mit pflanzlicher Hähnchenalternative (Soja), Bio-Vollkornspiralen (a,a1,f)</b></p> <p>Energie: 347.43 kcal / 1468.8 kJ, Fett: 6.13 g, Kohlenhydrate: 53.92 g, Eiweiss: 15.27 g</p>	<p><b>Möhrengemüse, Bio-Kartoffeln, Bratensauce (f, 3)</b></p> <p>Energie: 228.89 kcal / 961.53 kJ, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 41.54 g, Eiweiss: 7.43 g</p>	<p><b>Bio-Quetschkartoffeln, würzige Tomatensauce, Bio-Karottengemüse (l)</b></p> <p>Energie: 206.49 kcal / 864.59 kJ, Fett: 5.03 g, Kohlenhydrate: 33.66 g, Eiweiss: 4.21 g</p>	<p><b>Linsenbolognese, Spaghetti, 100% Bio (f, 3,a,a1)</b></p> <p>Energie: 431.1 kcal / 1823.7 kJ, Fett: 3.89 g, Kohlenhydrate: 75.1 g, Eiweiss: 17.73 g</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Menü 1 Glutenfrei

<p><b>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</b></p> <p>Energie: 231.04 kcal / 970.23 kJ, Fett: 3.35 g, Kohlenhydrate: 37.1 g, Eiweiss: 8.9 g</p>	<p><b>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Vollkornreis (d,f,j,g)</b></p> <p>Energie: 332.61 kcal / 1391.69 kJ, Fett: 8.74 g, Kohlenhydrate: 43.44 g, Eiweiss: 17.63 g</p>	<p><b>Bällchen (pflanzlich), Bio-Tomatensauce, glutenfreie Spiralen, Bio-Gouda (f,g)</b></p> <p>Energie: 378.57 kcal / 1597.34 kJ, Fett: 7.83 g, Kohlenhydrate: 58.32 g, Eiweiss: 16.06 g</p>	<p><b>Grüne Bohnen-Eintopf (grüne Bohne, Bio-Kartoffel, Karotte) (l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 106.08 kcal / 445.29 kJ, Fett: 0.53 g, Kohlenhydrate: 21.05 g, Eiweiss: 3.93 g</p>	<p><b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (f, 3,g)</b></p> <p>Energie: 411.27 kcal / 1738.76 kJ, Fett: 6.75 g, Kohlenhydrate: 71.49 g, Eiweiss: 12.68 g</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





# Speiseplan für die 19. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p><b>Glutenfreie Nudelsuppe mit Bio-Gemüse (Sellerie, Karotte, Kohlrabi) (i)</b></p> <p>Energie: 93.38 kcal / 393.62 kJ, Fett: 0.64 g, Kohlenhydrate: 18.14 g, Eiweiss: 2.38 g</p>	<p><b>Bio-Tomatensahnesauce, glutenfreien Spiralen, Bio-Gouda (g)</b></p> <p>Energie: 340.1 kcal / 1433.41 kJ, Fett: 8.54 g, Kohlenhydrate: 54.87 g, Eiweiss: 9.39 g</p>	<p><b>Möhrengemüse, Bio-Kartoffeln, Bratensauce</b></p> <p>Energie: 163.07 kcal / 683.43 kJ, Fett: 0.21 g, Kohlenhydrate: 33.4 g, Eiweiss: 4.4 g</p>	<p><b>Spanische Tortilla mit Bio-Kartoffel, Süßkartoffel, Zwiebel und Bio-Käse, dazu würzige Tomatensauce (l,c,g)</b></p> <p>Energie: 422.82 kcal / 1766.09 kJ, Fett: 23.22 g, Kohlenhydrate: 32.62 g, Eiweiss: 19.94 g</p>	<p><b>Bio-Rote Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli, Bio-Gouda (f, 3,g)</b></p> <p>Energie: 417.4 kcal / 1764.35 kJ, Fett: 5.54 g, Kohlenhydrate: 71.69 g, Eiweiss: 14.86 g</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</b></p> <p>Energie: 231.04 kcal / 970.23 kJ, Fett: 3.35 g, Kohlenhydrate: 37.1 g, Eiweiss: 8.9 g</p>	<p><b>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Vollkornreis (d,f,j)</b></p> <p>Energie: 317.92 kcal / 1331.58 kJ, Fett: 6.81 g, Kohlenhydrate: 43.79 g, Eiweiss: 17.87 g</p>	<p><b>Bällchen (pflanzlich), Bio-Tomatensauce, Bglutenfreie Spiralen (f)</b></p> <p>Energie: 327.27 kcal / 1384.49 kJ, Fett: 3.78 g, Kohlenhydrate: 58.06 g, Eiweiss: 12.61 g</p>	<p><b>Grüne Bohnen-Eintopf (grüne Bohne, Bio-Kartoffel, Karotte) (l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 106.08 kcal / 445.29 kJ, Fett: 0.53 g, Kohlenhydrate: 21.05 g, Eiweiss: 3.93 g</p>	<p><b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce (f, 3)</b></p> <p>Energie: 377.07 kcal / 1596.86 kJ, Fett: 4.05 g, Kohlenhydrate: 71.32 g, Eiweiss: 10.38 g</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Glutenfreie Nudelsuppe mit Bio-Gemüse (Sellerie, Karotte, Kohlrabi) (i)</b></p> <p>Energie: 93.38 kcal / 393.62 kJ, Fett: 0.64 g, Kohlenhydrate: 18.14 g, Eiweiss: 2.38 g</p>	<p><b>Bio-Tomatensahnesauce, glutenfreien Spiralen (f)</b></p> <p>Energie: 308.96 kcal / 1300.48 kJ, Fett: 8.39 g, Kohlenhydrate: 51.13 g, Eiweiss: 5.93 g</p>	<p><b>Möhrengemüse, Bio-Kartoffeln, Bratensauce (f, 3)</b></p> <p>Energie: 228.89 kcal / 961.53 kJ, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 41.54 g, Eiweiss: 7.43 g</p>	<p><b>Bio-Quetschkartoffeln, würzige Tomatensauce, Bio-Karottengemüse (l)</b></p> <p>Energie: 206.49 kcal / 864.59 kJ, Fett: 5.03 g, Kohlenhydrate: 33.66 g, Eiweiss: 4.21 g</p>	<p><b>Bio-Rote Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli (f, 3)</b></p> <p>Energie: 400.3 kcal / 1693.4 kJ, Fett: 4.19 g, Kohlenhydrate: 71.6 g, Eiweiss: 13.71 g</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





# Speiseplan für die 19. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p><b>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</b></p> <p>Energie: 231.04 kcal / 970.23 kJ, Fett: 3.35 g, Kohlenhydrate: 37.1 g, Eiweiss: 8.9 g</p>	<p><b>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Vollkornreis (d,f,j,g)</b></p> <p>Energie: 332.61 kcal / 1391.69 kJ, Fett: 8.74 g, Kohlenhydrate: 43.44 g, Eiweiss: 17.63 g</p>	<p><b>Bällchen (pflanzlich), Bio-Tomatensauce, Bio-Spaghetti, Bio-Gouda (f,a,a1,g)</b></p> <p>Energie: 423.65 kcal / 1788.16 kJ, Fett: 7.61 g, Kohlenhydrate: 64.9 g, Eiweiss: 20.37 g</p>	<p><b>Grüne Bohnen-Eintopf (grüne Bohne, Bio-Kartoffel, Karotte) (l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 106.08 kcal / 445.29 kJ, Fett: 0.53 g, Kohlenhydrate: 21.05 g, Eiweiss: 3.93 g</p>	<p><b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (f, 3,g)</b></p> <p>Energie: 411.27 kcal / 1738.76 kJ, Fett: 6.75 g, Kohlenhydrate: 71.49 g, Eiweiss: 12.68 g</p>
<p><b>Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (i)</b></p> <p>Energie: 52.07 kcal / 216.63 kJ, Fett: 0.49 g, Kohlenhydrate: 7.57 g, Eiweiss: 1.95 g</p>	<p><b>Bio-Tomatensahnesauce mit pflanzlicher Hähnchenalternative (Soja), Bio-Vollkornspirelli, Bio-Gouda (a,a1,f,g)</b></p> <p>Energie: 429.37 kcal / 1811.89 kJ, Fett: 10.69 g, Kohlenhydrate: 58.5 g, Eiweiss: 20.12 g</p>	<p><b>Gemüsenugets, Bio-Karotten-Kartoffelstampf, Bratensauce (a,a1,g)</b></p> <p>Energie: 157 kcal / 656.09 kJ, Fett: 4.55 g, Kohlenhydrate: 23.72 g, Eiweiss: 3.78 g</p>	<p><b>Bio-Quetschkartoffeln, würzige Tomatensauce, Bio-Karottengemüse (l)</b></p> <p>Energie: 206.49 kcal / 864.59 kJ, Fett: 5.03 g, Kohlenhydrate: 33.66 g, Eiweiss: 4.21 g</p>	<p><b>Linsenbolognese, Spaghetti, Gouda, 100% Bio (f, 3,a,a1,g)</b></p> <p>Energie: 448.2 kcal / 1894.65 kJ, Fett: 5.24 g, Kohlenhydrate: 75.19 g, Eiweiss: 18.88 g</p>



Menü 2 ohne Ei





# Speiseplan für die 20. Kalenderwoche



Mo 11.05.2026

Di 12.05.2026

Mi 13.05.2026

Fr 15.05.2026

<p><b>Erbseintopf mit Kartoffel, Griesbrei, Bio-Apfelmark (i,a,a1,f, 3)</b></p> <p>Energie: 215.7 kcal / 906.72 kJ, Fett: 2.87 g, Kohlenhydrate: 39.06 g, Eiweiss: 6.67 g</p>	<p><b>Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Bio-Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,d,f)</b></p> <p>Energie: 466.98 kcal / 1963.98 kJ, Fett: 12.64 g, Kohlenhydrate: 63.46 g, Eiweiss: 22.23 g</p>	<p><b>Marinierter Bio Blumenkohl, Bio-Vollkornpenne, Karottensauce (a,a4,f,a1)</b></p> <p>Energie: 622.93 kcal / 2625.26 kJ, Fett: 11.77 g, Kohlenhydrate: 99.92 g, Eiweiss: 22.16 g</p>	<p><b>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Spätzle (f, 3,a,a1,c)</b></p> <p>Energie: 432.58 kcal / 1818.16 kJ, Fett: 13.86 g, Kohlenhydrate: 50.6 g, Eiweiss: 23.7 g</p>
<p><b>Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (f,i,a,a1)</b></p> <p>Energie: 266.36 kcal / 1122.55 kJ, Fett: 5.79 g, Kohlenhydrate: 45.7 g, Eiweiss: 8.1 g</p>	<p><b>Bio-Kartoffelreibekekuchen, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (a,a1,c, 3,f,l, 5)</b></p> <p>Energie: 345.03 kcal / 1445.14 kJ, Fett: 12.76 g, Kohlenhydrate: 46.37 g, Eiweiss: 9.82 g</p>	<p><b>Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Vollkornreis, Minz-Soja-Joghurt (i,f, 3)</b></p> <p>Energie: 469.27 kcal / 1960.24 kJ, Fett: 14.61 g, Kohlenhydrate: 57.3 g, Eiweiss: 19.15 g</p>	<p><b>Penne, Tomatensauce, 100% Bio (f, 3,a,a1)</b></p> <p>Energie: 360.47 kcal / 1525.28 kJ, Fett: 3.79 g, Kohlenhydrate: 64.63 g, Eiweiss: 12.86 g</p>
<p><b>Erbseintopf mit Kartoffel, Milchreis, Bio-Apfelmark (i,f, 3)</b></p> <p>Energie: 244.32 kcal / 1031.43 kJ, Fett: 3.52 g, Kohlenhydrate: 44.43 g, Eiweiss: 7.11 g</p>	<p><b>Seelachsfilet, Dillsauce, Bio-Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (d,f)</b></p> <p>Energie: 343.23 kcal / 1449.18 kJ, Fett: 6.04 g, Kohlenhydrate: 43.22 g, Eiweiss: 26.96 g</p>	<p><b>Marinierter Bio Blumenkohl mit glutenfreien Spirelli in Karottensauce (f)</b></p> <p>Energie: 368.13 kcal / 1546.36 kJ, Fett: 10.19 g, Kohlenhydrate: 57.58 g, Eiweiss: 8.65 g</p>	<p><b>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Vollkornreis (g,f, 3)</b></p> <p>Energie: 388.6 kcal / 1624.75 kJ, Fett: 12.12 g, Kohlenhydrate: 48.55 g, Eiweiss: 18.84 g</p>



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei





# Speiseplan für die 20. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p><b>Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (g,i)</b></p> <p>Energie: 286.48 kcal / 1209.03 kJ, Fett: 5.64 g, Kohlenhydrate: 55.1 g, Eiweiss: 5.56 g</p>	<p><b>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (f, 3,l, 5)</b></p> <p>Energie: 242.47 kcal / 1013.99 kJ, Fett: 7.96 g, Kohlenhydrate: 33.02 g, Eiweiss: 7.19 g</p>	<p><b>Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Vollkornreis, Minz-Joghurt (Bio-Joghurt) (i,g)</b></p> <p>Energie: 450.58 kcal / 1882.49 kJ, Fett: 12.37 g, Kohlenhydrate: 58.58 g, Eiweiss: 18.74 g</p>	<p><b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce (f, 3)</b></p> <p>Energie: 359.87 kcal / 1523.48 kJ, Fett: 4.03 g, Kohlenhydrate: 67.03 g, Eiweiss: 10.04 g</p>
<p><b>Erbseintopf mit Kartoffel, Milchreis, Bio-Apfelmark (i,f, 3)</b></p> <p>Energie: 244.32 kcal / 1031.43 kJ, Fett: 3.52 g, Kohlenhydrate: 44.43 g, Eiweiss: 7.11 g</p>	<p><b>Seelachsfilet, Bio-Dillsauce, Bio-Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (d,f)</b></p> <p>Energie: 343.23 kcal / 1449.18 kJ, Fett: 6.04 g, Kohlenhydrate: 43.22 g, Eiweiss: 26.96 g</p>	<p><b>Marinierter Bio Blumenkohl mit glutenfreien Spirelli in Karottensauce (f)</b></p> <p>Energie: 368.13 kcal / 1546.36 kJ, Fett: 10.19 g, Kohlenhydrate: 57.58 g, Eiweiss: 8.65 g</p>	<p><b>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Vollkornreis (f, 3)</b></p> <p>Energie: 380.74 kcal / 1592.47 kJ, Fett: 11.28 g, Kohlenhydrate: 48.56 g, Eiweiss: 18.92 g</p>
<p><b>Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (f,i)</b></p> <p>Energie: 270.28 kcal / 1139.35 kJ, Fett: 6.18 g, Kohlenhydrate: 49.06 g, Eiweiss: 5.47 g</p>	<p><b>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (f, 3,l, 5)</b></p> <p>Energie: 242.47 kcal / 1013.99 kJ, Fett: 7.96 g, Kohlenhydrate: 33.02 g, Eiweiss: 7.19 g</p>	<p><b>Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Vollkornreis, Minz-Soja-Joghurt (i,f, 3)</b></p> <p>Energie: 445.66 kcal / 1862.15 kJ, Fett: 12.63 g, Kohlenhydrate: 56.81 g, Eiweiss: 18.48 g</p>	<p><b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce (f, 3)</b></p> <p>Energie: 359.87 kcal / 1523.48 kJ, Fett: 4.03 g, Kohlenhydrate: 67.03 g, Eiweiss: 10.04 g</p>



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





# Speiseplan für die 20. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p><b>Erbseintopf mit Kartoffel, Bio-Griesbrei, Bio-Apfelmark (i,a,a1,g,3)</b></p> <p>Energie: 266.61 kcal / 1121.77 kJ, Fett: 2.95 g, Kohlenhydrate: 49.7 g, Eiweiss: 8.72 g</p>	<p><b>Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Bio-Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,d,a1,g,i)</b></p> <p>Energie: 477.18 kcal / 2007.61 kJ, Fett: 13.35 g, Kohlenhydrate: 64.17 g, Eiweiss: 22.73 g</p>	<p><b>Marinierter Bio Blumenkohl, Bio-Vollkornpenne, Karottensauce (a,a4,f,a1)</b></p> <p>Energie: 622.93 kcal / 2625.26 kJ, Fett: 11.77 g, Kohlenhydrate: 99.92 g, Eiweiss: 22.16 g</p>	<p><b>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Vollkornreis (f,3)</b></p> <p>Energie: 380.74 kcal / 1592.47 kJ, Fett: 11.28 g, Kohlenhydrate: 48.56 g, Eiweiss: 18.92 g</p>
<p><b>Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, 100% Bio (g,i,a,a1)</b></p> <p>Energie: 282.56 kcal / 1192.23 kJ, Fett: 5.25 g, Kohlenhydrate: 51.74 g, Eiweiss: 8.19 g</p>	<p><b>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (f,3,l,5)</b></p> <p>Energie: 242.47 kcal / 1013.99 kJ, Fett: 7.96 g, Kohlenhydrate: 33.02 g, Eiweiss: 7.19 g</p>	<p><b>Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Vollkornreis, Minz-Joghurt (Bio-Joghurt) (i,g)</b></p> <p>Energie: 450.58 kcal / 1882.49 kJ, Fett: 12.37 g, Kohlenhydrate: 58.58 g, Eiweiss: 18.74 g</p>	<p><b>Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (f,3,a,a1,g)</b></p> <p>Energie: 389.87 kcal / 1647.38 kJ, Fett: 6.31 g, Kohlenhydrate: 63.6 g, Eiweiss: 15.16 g</p>



Menü 2 ohne Ei





# Speiseplan für die 21. Kalenderwoche



Mo 18.05.2026

Di 19.05.2026

Mi 20.05.2026

Do 21.05.2026

Fr 22.05.2026

<p><b>Lachs in Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Vollkornspirelli (d,f,i,a,a1)</b></p> <p>Energie: 364.63 kcal / 1534.47 kJ, Fett: 10.07 g, Kohlenhydrate: 51.27 g, Eiweiss: 16.09 g</p>	<p><b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b></p> <p>Energie: 268.18 kcal / 1130.73 kJ, Fett: 7.16 g, Kohlenhydrate: 41.45 g, Eiweiss: 7.24 g</p>	<p><b>Bio-Burgerbrötchen,Rindfleisch,T Eisbergsalat,Gurken und Burgersauce (j,a,a1,a3,k, 2, 9)</b></p> <p>Energie: 520.37 kcal / 2171.52 kJ, Fett: 19.95 g, Kohlenhydrate: 62.54 g, Eiweiss: 19.43 g</p>	<p><b>Klassische Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Sellerie, Porree), Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3)</b></p> <p>Energie: 316 kcal / 1320.4 kJ, Fett: 7.14 g, Kohlenhydrate: 42.36 g, Eiweiss: 14.65 g</p>	<p><b>Gemüse-Nudelsuppe (Möhren, Sellerie, Kohlrabi), 100% Bio (i, 3)</b></p> <p>Energie: 110.07 kcal / 460.63 kJ, Fett: 1.09 g, Kohlenhydrate: 18.57 g, Eiweiss: 2.45 g</p>
<p><b>Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 326.27 kcal / 1367.34 kJ, Fett: 5.05 g, Kohlenhydrate: 42.59 g, Eiweiss: 17.42 g</p>	<p><b>Bio-Spirelliaufauf mit Paprika (a,a1,i)</b></p> <p>Energie: 278.17 kcal / 1178.01 kJ, Fett: 1.82 g, Kohlenhydrate: 52.67 g, Eiweiss: 9.94 g</p>	<p><b>Bio Burgerbrötchen, veget.Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce und gebackenen Kartoffeln (a,a1,a3,k)</b></p> <p>Energie: 530.06 kcal / 2216.28 kJ, Fett: 16.37 g, Kohlenhydrate: 76.98 g, Eiweiss: 14.62 g</p>	<p><b>Geschnetztes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Reis (f)</b></p> <p>Energie: 241.99 kcal / 1021.42 kJ, Fett: 4.76 g, Kohlenhydrate: 40.98 g, Eiweiss: 7.26 g</p>	<p><b>gekochte Eier, Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c, 3,f)</b></p> <p>Energie: 336.07 kcal / 1403.96 kJ, Fett: 13.07 g, Kohlenhydrate: 34.26 g, Eiweiss: 16.73 g</p>
<p><b>Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Spiralen (d,f,i)</b></p> <p>Energie: 324.45 kcal / 1365.35 kJ, Fett: 9.8 g, Kohlenhydrate: 48.89 g, Eiweiss: 11.08 g</p>	<p><b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b></p> <p>Energie: 268.18 kcal / 1130.73 kJ, Fett: 7.16 g, Kohlenhydrate: 41.45 g, Eiweiss: 7.24 g</p>	<p><b>Bio-Burgerbrötchen,Rindfleisch,T Eisbergsalat,Gurken und Burgersauce (j)</b></p> <p>Energie: 370.07 kcal / 1537.62 kJ, Fett: 21.17 g, Kohlenhydrate: 29.3 g, Eiweiss: 13.45 g</p>	<p><b>Klassische Bio-Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreies Brötchen (i,f)</b></p> <p>Energie: 401.25 kcal / 1675.15 kJ, Fett: 13.09 g, Kohlenhydrate: 46.11 g, Eiweiss: 16.45 g</p>	<p><b>Gemüse-Nudelsuppe (Möhren, Sellerie, Kohlrabi) (3,i)</b></p> <p>Energie: 170.93 kcal / 721.33 kJ, Fett: 1.4 g, Kohlenhydrate: 33.99 g, Eiweiss: 2.97 g</p>



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei





# Speiseplan für die 21. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p><b>Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreies Vollkornbrot (c)</b></p> <p>Energie: 420.41 kcal / 1769.63 kJ, Fett: 9.62 g, Kohlenhydrate: 56.97 g, Eiweiss: 19.57 g</p>	<p><b>Glutenfreier Nudelaufauf mit Spinat (i)</b></p> <p>Energie: 301.34 kcal / 1276.22 kJ, Fett: 2.42 g, Kohlenhydrate: 60.31 g, Eiweiss: 7.32 g</p>	<p><b>Bio Burgerbrötchen, veget.Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce und gebackenen Kartoffeln (j)</b></p> <p>Energie: 379.22 kcal / 1580.22 kJ, Fett: 17.59 g, Kohlenhydrate: 43.65 g, Eiweiss: 8.61 g</p>	<p><b>Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Reis (f)</b></p> <p>Energie: 253.45 kcal / 1069.1 kJ, Fett: 5.39 g, Kohlenhydrate: 41.7 g, Eiweiss: 7.83 g</p>	<p><b>Eier gekocht, Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c, 3,g)</b></p> <p>Energie: 328.65 kcal / 1377.02 kJ, Fett: 12.4 g, Kohlenhydrate: 35.09 g, Eiweiss: 16.04 g</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Lachs in Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Spiralen (d,f,i)</b></p> <p>Energie: 324.45 kcal / 1365.35 kJ, Fett: 9.8 g, Kohlenhydrate: 48.89 g, Eiweiss: 11.08 g</p>	<p><b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b></p> <p>Energie: 268.18 kcal / 1130.73 kJ, Fett: 7.16 g, Kohlenhydrate: 41.45 g, Eiweiss: 7.24 g</p>	<p><b>Bio-Burgerbrötchen,Rindfleisch,T Eisbergsalat,Gurken und Burgersauce (j)</b></p> <p>Energie: 303.67 kcal / 1263.02 kJ, Fett: 14.99 g, Kohlenhydrate: 27 g, Eiweiss: 13.27 g</p>	<p><b>klassische Bio-Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreies Brötchen (i,f)</b></p> <p>Energie: 401.25 kcal / 1675.15 kJ, Fett: 13.09 g, Kohlenhydrate: 46.11 g, Eiweiss: 16.45 g</p>	<p><b>Gemüse-Nudelsuppe (Möhren, Sellerie, Kohlrabi) ( 3,i)</b></p> <p>Energie: 170.93 kcal / 721.33 kJ, Fett: 1.4 g, Kohlenhydrate: 33.99 g, Eiweiss: 2.97 g</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreie Brötchen (c)</b></p> <p>Energie: 420.41 kcal / 1769.63 kJ, Fett: 9.62 g, Kohlenhydrate: 56.97 g, Eiweiss: 19.57 g</p>	<p><b>glutenfreie Spiralen, Bio-Tomatensauce</b></p> <p>Energie: 276.49 kcal / 1171.3 kJ, Fett: 2.1 g, Kohlenhydrate: 55.81 g, Eiweiss: 6.43 g</p>	<p><b>Bio Burgerbrötchen, veget.Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce und gebackenen Kartoffeln ( 2, 9)</b></p> <p>Energie: 313.36 kcal / 1308.02 kJ, Fett: 11.42 g, Kohlenhydrate: 41.41 g, Eiweiss: 8.43 g</p>	<p><b>Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Reis (f)</b></p> <p>Energie: 253.45 kcal / 1069.1 kJ, Fett: 5.39 g, Kohlenhydrate: 41.7 g, Eiweiss: 7.83 g</p>	<p><b>Eier gekocht, Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c, 3,f)</b></p> <p>Energie: 336.07 kcal / 1403.96 kJ, Fett: 13.07 g, Kohlenhydrate: 34.26 g, Eiweiss: 16.73 g</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





# Speiseplan für die 21. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p><b>Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Vollkornspirelli (a,a4,d,g,i,a1)</b></p> <p>Energie: 380.66 kcal / 1604.98 kJ, Fett: 9.83 g, Kohlenhydrate: 53.3 g, Eiweiss: 19.77 g</p>	<p><b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b></p> <p>Energie: 268.18 kcal / 1130.73 kJ, Fett: 7.16 g, Kohlenhydrate: 41.45 g, Eiweiss: 7.24 g</p>	<p><b>Bio-Burgerbrötchen,Rindfleisch,T Eisbergsalat,Gurken und Burgersauce (j,a,a1,a3,k)</b></p> <p>Energie: 587.77 kcal / 2450.42 kJ, Fett: 26.14 g, Kohlenhydrate: 65 g, Eiweiss: 19.68 g</p>	<p><b>Klassische Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Sellerie, Porree), Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3)</b></p> <p>Energie: 316 kcal / 1320.4 kJ, Fett: 7.14 g, Kohlenhydrate: 42.36 g, Eiweiss: 14.65 g</p>	<p><b>Gemüse-Nudelsuppe (Möhren, Sellerie, Kohlrabi), 100% Bio (i, 3)</b></p> <p>Energie: 110.07 kcal / 460.63 kJ, Fett: 1.09 g, Kohlenhydrate: 18.57 g, Eiweiss: 2.45 g</p>
<p><b>Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 326.27 kcal / 1367.34 kJ, Fett: 5.05 g, Kohlenhydrate: 42.59 g, Eiweiss: 17.42 g</p>	<p><b>Nudeln-Spinat-Auflauf (i)</b></p> <p>Energie: 301.34 kcal / 1276.22 kJ, Fett: 2.42 g, Kohlenhydrate: 60.31 g, Eiweiss: 7.32 g</p>	<p><b>Bio Burgerbrötchen, veget.Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce und gebackenen Kartoffeln (a,a1,a3,k,j)</b></p> <p>Energie: 596.92 kcal / 2493.02 kJ, Fett: 22.56 g, Kohlenhydrate: 79.35 g, Eiweiss: 14.84 g</p>	<p><b>Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Reis (f)</b></p> <p>Energie: 253.45 kcal / 1069.1 kJ, Fett: 5.39 g, Kohlenhydrate: 41.7 g, Eiweiss: 7.83 g</p>	<p><b>Rahmspinat, Bio-Kartoffeln, 100% Bio ( 3,g)</b></p> <p>Energie: 203.19 kcal / 853.86 kJ, Fett: 3.38 g, Kohlenhydrate: 34.6 g, Eiweiss: 5.38 g</p>



Menü 2 ohne Ei





# Speiseplan für die 22. Kalenderwoche



Di 26.05.2026

Mi 27.05.2026

Do 28.05.2026

Fr 29.05.2026

Di 26.05.2026	Mi 27.05.2026	Do 28.05.2026	Fr 29.05.2026
<p><b>Spargelcremesuppe, Bio-Vollkornbrot (f, 3,a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 387.89 kcal / 1614.1 kJ, Fett: 21.97 g, Kohlenhydrate: 34.46 g, Eiweiss: 9.14 g</p>	<p><b>Fischstäbchen, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken) (a,a1,d,j,l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 340.8 kcal / 1394.66 kJ, Fett: 13.47 g, Kohlenhydrate: 38.02 g, Eiweiss: 15.14 g</p>	<p><b>Bio-Karotten-Zucchini-Gemüse, Tomatensauce mit Frischkäse und Basilikum, Bio-Gnocchi (f,a,a1)</b></p> <p>Energie: 299.87 kcal / 1265.38 kJ, Fett: 6.3 g, Kohlenhydrate: 52.35 g, Eiweiss: 5.96 g</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f)</b></p> <p>Energie: 282.57 kcal / 1193.01 kJ, Fett: 6.09 g, Kohlenhydrate: 45 g, Eiweiss: 10.47 g</p>
<p><b>Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurt, Bio-Vollkornreis (f, 3)</b></p> <p>Energie: 393.03 kcal / 1651.36 kJ, Fett: 5.86 g, Kohlenhydrate: 60.18 g, Eiweiss: 17.83 g</p>	<p><b>Falafel, Soja-Tzatziki, Bio-Reis (f, 3)</b></p> <p>Energie: 194.17 kcal / 824.27 kJ, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 36.32 g, Eiweiss: 6.14 g</p>	<p><b>Bio-Farfalle, Bio-Erbsen, Sahnesauce (f,i,a,a1)</b></p> <p>Energie: 322.66 kcal / 1362.93 kJ, Fett: 4.3 g, Kohlenhydrate: 54.7 g, Eiweiss: 13.71 g</p>	<p><b>Milchreis, Zimt-Zucker, Brokkoli-Cremesuppe (f,i)</b></p> <p>Energie: 249.45 kcal / 1053.72 kJ, Fett: 4.28 g, Kohlenhydrate: 46.7 g, Eiweiss: 6.27 g</p>
<p><b>Spargelsuppe, glutenfreies Brötchen (g,f, 3)</b></p> <p>Energie: 544.81 kcal / 2267.9 kJ, Fett: 34.22 g, Kohlenhydrate: 43.59 g, Eiweiss: 11.7 g</p>	<p><b>Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken) (d, 3,j,l, 5)</b></p> <p>Energie: 264.29 kcal / 1074.2 kJ, Fett: 5.98 g, Kohlenhydrate: 25.58 g, Eiweiss: 25.43 g</p>	<p><b>Bio-Karotten-Zucchini-Gemüse, Tomatensauce mit Frischkäse und Basilikum, glutenfreie Spiralen (f)</b></p> <p>Energie: 295.31 kcal / 1243.92 kJ, Fett: 6.57 g, Kohlenhydrate: 51.58 g, Eiweiss: 5.66 g</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Erbsen, Reis, 100% Bio (g,i)</b></p> <p>Energie: 334.09 kcal / 1046.3 kJ, Fett: 8.29 g, Kohlenhydrate: 45.81 g, Eiweiss: 21.65 g</p>



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei





# Speiseplan für die 22. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p><b>Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Vollkornreis, 100% Bio (f, 3,g)</b></p> <p>Energie: 553.75 kcal / 2320 kJ, Fett: 23.3 g, Kohlenhydrate: 61.34 g, Eiweiss: 16.93 g</p>	<p><b>Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Reis (g)</b></p> <p>Energie: 211.92 kcal / 895.99 kJ, Fett: 2.88 g, Kohlenhydrate: 39.51 g, Eiweiss: 5.88 g</p>	<p><b>glutenfreie Spiralen, Bio-Erbsen, Bio-Käse-Sahnesauce (g)</b></p> <p>Energie: 396.49 kcal / 1669.94 kJ, Fett: 10.08 g, Kohlenhydrate: 59.46 g, Eiweiss: 14.96 g</p>	<p><b>Bio-Milchreis, Bio-Zimt-Zucker, Brokkoli-Cremesuppe (f,i,g)</b></p> <p>Energie: 203.67 kcal / 860.83 kJ, Fett: 3.68 g, Kohlenhydrate: 36.86 g, Eiweiss: 6.33 g</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Spargelcremesuppe, glutenfreies Brötchen (f, 3)</b></p> <p>Energie: 473.95 kcal / 1972.37 kJ, Fett: 27.44 g, Kohlenhydrate: 40.53 g, Eiweiss: 11.46 g</p>	<p><b>Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken) (d, 3,j,l, 5)</b></p> <p>Energie: 298.23 kcal / 1216.4 kJ, Fett: 7.18 g, Kohlenhydrate: 30.45 g, Eiweiss: 26.02 g</p>	<p><b>Bio-Karotten-Zucchini-Gemüse, Tomatensauce mit Frischkäse und Basilikum, glutenfreie Spiralen (f)</b></p> <p>Energie: 295.31 kcal / 1243.92 kJ, Fett: 6.57 g, Kohlenhydrate: 51.58 g, Eiweiss: 5.66 g</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f)</b></p> <p>Energie: 282.57 kcal / 1193.01 kJ, Fett: 6.09 g, Kohlenhydrate: 45 g, Eiweiss: 10.47 g</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurdip, Bio-Vollkornreis (f, 3)</b></p> <p>Energie: 393.03 kcal / 1651.36 kJ, Fett: 5.86 g, Kohlenhydrate: 60.18 g, Eiweiss: 17.83 g</p>	<p><b>Falafel, Soja-Tzatziki, Bio-Reis (f, 3)</b></p> <p>Energie: 205.73 kcal / 873.39 kJ, Fett: 2.02 g, Kohlenhydrate: 38.89 g, Eiweiss: 6.37 g</p>	<p><b>glutenfreie Spiralen, Bio-Erbsen, Sahnesauce (f,i)</b></p> <p>Energie: 323.86 kcal / 1367.73 kJ, Fett: 4.54 g, Kohlenhydrate: 57.7 g, Eiweiss: 10.89 g</p>	<p><b>Milchreis, Zimt-Zucker, Brokkoli-Cremesuppe (f,i)</b></p> <p>Energie: 249.45 kcal / 1053.72 kJ, Fett: 4.28 g, Kohlenhydrate: 46.7 g, Eiweiss: 6.27 g</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





# Speiseplan für die 22. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p><b>Spargelsuppe, Bio-Vollkornbrot (g,f, 3,a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 458.75 kcal / 1909.63 kJ, Fett: 28.75 g, Kohlenhydrate: 37.52 g, Eiweiss: 9.37 g</p>	<p><b>Fischstäbchen, Gurkensalat, Bio-Kartoffeln (a,a1,d,g,j)</b></p> <p>Energie: 297.16 kcal / 1244.36 kJ, Fett: 9.14 g, Kohlenhydrate: 36.4 g, Eiweiss: 15.12 g</p>	<p><b>Bio-Karotten-Zucchini-Gemüse, Tomatensauce mit Frischkäse und Basilikum, glutenfreie Spiralen (f)</b></p> <p>Energie: 295.31 kcal / 1243.92 kJ, Fett: 6.57 g, Kohlenhydrate: 51.58 g, Eiweiss: 5.66 g</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f)</b></p> <p>Energie: 282.57 kcal / 1193.01 kJ, Fett: 6.09 g, Kohlenhydrate: 45 g, Eiweiss: 10.47 g</p>
<p><b>Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Vollkornreis, 100% Bio (f, 3,g)</b></p> <p>Energie: 553.75 kcal / 2320 kJ, Fett: 23.3 g, Kohlenhydrate: 61.34 g, Eiweiss: 16.93 g</p>	<p><b>Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Reis (g)</b></p> <p>Energie: 211.92 kcal / 895.99 kJ, Fett: 2.88 g, Kohlenhydrate: 39.51 g, Eiweiss: 5.88 g</p>	<p><b>Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a4,g,a1)</b></p> <p>Energie: 394.81 kcal / 1663.7 kJ, Fett: 9.84 g, Kohlenhydrate: 56.44 g, Eiweiss: 17.7 g</p>	<p><b>Bio-Milchreis, Bio-Zimt-Zucker, Brokkoli-Cremesuppe (f,i,g)</b></p> <p>Energie: 203.67 kcal / 860.83 kJ, Fett: 3.68 g, Kohlenhydrate: 36.86 g, Eiweiss: 6.33 g</p>



Menü 2 ohne Ei

