



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

<p>Tomaten-Linsen Pfanne mit Brokkoli, Schupfnudeln, 100% Bio (a,a1,c,g)</p> <p>Energie: 503.59 kcal / 2122.53 kJ, Fett: 17.48 g, Kohlenhydrate: 79.61 g, Eiweiss: 18.93 g</p>	<p>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g)</p> <p>Energie: 434.84 kcal / 1833.36 kJ, Fett: 10.54 g, Kohlenhydrate: 60.55 g, Eiweiss: 21.5 g</p>	<p>Fleischbällchen (Rind), Bio-Tomatensauce, Bio-Spaghetti, Bio-Gouda (a,a1,c,g,i,j)</p> <p>Energie: 675.35 kcal / 2839.71 kJ, Fett: 21.99 g, Kohlenhydrate: 85.69 g, Eiweiss: 30.28 g</p>	<p>Grüne Bohnen-Eintopf (grüne Bohne, Bio-Kartoffel, Karotte) (l, 3, 5)</p> <p>Energie: 141.45 kcal / 593.73 kJ, Fett: 0.7 g, Kohlenhydrate: 28.07 g, Eiweiss: 5.24 g</p>	<p>Käsespätzle, Karottensalat, 100% Bio (a,a1,a4,c,g)</p> <p>Energie: 625.26 kcal / 2623.28 kJ, Fett: 28.21 g, Kohlenhydrate: 63.31 g, Eiweiss: 27.68 g</p>
---	---	---	--	--



Menü 2

<p>Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (i,a,a1)</p> <p>Energie: 247.69 kcal / 1045.97 kJ, Fett: 1.08 g, Kohlenhydrate: 47.33 g, Eiweiss: 8.65 g</p>	<p>Bio-Tomatensahnesauce mit pflanzlicher Hähnchenalternative (Soja), Bio-Vollkornspirelli, Bio-Gouda (a,a1,f,g)</p> <p>Energie: 566.76 kcal / 2391.61 kJ, Fett: 14.13 g, Kohlenhydrate: 77.19 g, Eiweiss: 26.57 g</p>	<p>Gemüsenugets (Mais, Möhren, Pastinaken, Erbsen, Kohlrabi, Zwiebeln, Brokkoli, Kartoffel), Bio-Karotten-Kartoffelstampf, Bratensauce (a,a1,g)</p> <p>Energie: 209.27 kcal / 874.51 kJ, Fett: 6.06 g, Kohlenhydrate: 31.62 g, Eiweiss: 5.04 g</p>	<p>Spanische Tortilla mit Bio-Kartoffel, Süßkartoffel, Zwiebel und Bio-Käse, dazu würzige Tomatensauce (l,c,g)</p> <p>Energie: 563.77 kcal / 2354.79 kJ, Fett: 30.96 g, Kohlenhydrate: 43.5 g, Eiweiss: 26.59 g</p>	<p>Linsenbolognese, Spaghetti, Gouda, 100% Bio (a,a1,g)</p> <p>Energie: 560.62 kcal / 2366.43 kJ, Fett: 8.25 g, Kohlenhydrate: 91.12 g, Eiweiss: 23.9 g</p>
---	---	---	--	--

Rohkost 1

<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Krautsalat (l, 3, 5)</p> <p>Energie: 37.81 kcal / 157.38 kJ, Fett: 1.77 g, Kohlenhydrate: 4.4 g, Eiweiss: 0.8 g</p>	<p>Bio-Salat, Bio-Joghurd dressing, Sesam (g,j,k)</p> <p>Energie: 26.28 kcal / 110.03 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.65 g, Eiweiss: 0.76 g</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>
---	---	---	---	---





Speiseplan für die 20. Kalenderwoche



Mo 11.05.2026

Di 12.05.2026

Mi 13.05.2026

Do 14.05.2026

Fr 15.05.2026

Menü 1



<p>Griesbrei, Apfelmark, 100 % Bio (a,a1,g, 3)</p> <p>Energie: 360.83 kcal / 1518.66 kJ, Fett: 3.72 g, Kohlenhydrate: 68.7 g, Eiweiss: 11.35 g</p>	<p>Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Bio-Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,a1,d,g,i)</p> <p>Energie: 565.7 kcal / 2379.81 kJ, Fett: 15.75 g, Kohlenhydrate: 80.01 g, Eiweiss: 23.45 g</p>	<p>Gemüse-Bratlinge (Karotten, Pastinaken, Erbsen, Mais, Kohlrabi, Kartoffeln, Zwiebeln) mit Bio-Vollkornpenne, Karottensauce (a,a1,c,a4,f)</p> <p>Energie: 859.35 kcal / 3620.6 kJ, Fett: 17.05 g, Kohlenhydrate: 138.3 g, Eiweiss: 29.27 g</p>		
---	---	---	--	--

Menü 2



<p>Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, geriebener Gouda, 100% Bio (a,a1,g,i)</p> <p>Energie: 486.04 kcal / 2042.8 kJ, Fett: 18 g, Kohlenhydrate: 65.37 g, Eiweiss: 17 g</p>	<p>Bio-Kartoffel-Reibekuchen (herzhaft), Bio-Kräuterquark, Karottensalat (a,a1,c, 3,g,l, 5)</p> <p>Energie: 557.51 kcal / 2335.98 kJ, Fett: 18.24 g, Kohlenhydrate: 79.19 g, Eiweiss: 18.27 g</p>	<p>Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Reis, Minz-Joghurt (Bio-Joghurt) (i,g)</p> <p>Energie: 594.59 kcal / 2497.28 kJ, Fett: 15.51 g, Kohlenhydrate: 81.02 g, Eiweiss: 23.09 g</p>		
---	--	---	--	--

Rohkost 1

<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l, 3, 5)</p> <p>Energie: 55.92 kcal / 230.96 kJ, Fett: 4.88 g, Kohlenhydrate: 1.08 g, Eiweiss: 1.51 g</p>		
---	---	--	--	--





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



Menü 1

<p>Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Vollkornspirelli (a,a4,d,g,i)</p> <p>Energie: 1503.54 kcal / 1085.16 kJ, Fett: 14.68 g, Kohlenhydrate: 63.88 g, Eiweiss: 26.58 g</p>	<p>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</p> <p>Energie: 353.43 kcal / 1490.23 kJ, Fett: 9.4 g, Kohlenhydrate: 54.72 g, Eiweiss: 9.54 g</p>	<p>Bio-Burgerbrötchen, Rindfleisch, Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce und Kartoffeln gebacken (j,a,a1,a3,k)</p> <p>Energie: 651.73 kcal / 2716.25 kJ, Fett: 28.63 g, Kohlenhydrate: 73.67 g, Eiweiss: 20.73 g</p>	<p>Klassische Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Sellerie, Porree), Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3)</p> <p>Energie: 468.51 kcal / 1958.37 kJ, Fett: 9.89 g, Kohlenhydrate: 65.65 g, Eiweiss: 21.07 g</p>	<p>Maultaschen in Gemüsebrühe (Karotte, Kohlrabi, Sellerie), 100% Bio (i,a,a1,c,g)</p> <p>Energie: 474.64 kcal / 1999.31 kJ, Fett: 7.43 g, Kohlenhydrate: 80.45 g, Eiweiss: 17.22 g</p>
--	--	---	---	--



Menü 2

<p>Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) mit Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3)</p> <p>Energie: 483.28 kcal / 2025.65 kJ, Fett: 6.46 g, Kohlenhydrate: 69.04 g, Eiweiss: 25.46 g</p>	<p>Ravioli-Auflauf mit Paprika und Gemüsefüllung (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), 100% Bio (a,a1,g,j)</p> <p>Energie: 502.73 kcal / 2117.76 kJ, Fett: 14.83 g, Kohlenhydrate: 71.49 g, Eiweiss: 18.36 g</p>	<p>Bio Burgerbrötchen, veget.Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce und gebackenen Kartoffeln (a,a1,a3,k,j)</p> <p>Energie: 660.88 kcal / 2758.85 kJ, Fett: 25.04 g, Kohlenhydrate: 88.02 g, Eiweiss: 15.88 g</p>	<p>Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Reis (f)</p> <p>Energie: 334.1 kcal / 1409.33 kJ, Fett: 7.07 g, Kohlenhydrate: 55.05 g, Eiweiss: 10.31 g</p>	<p>Omelette, Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,g)</p> <p>Energie: 310.63 kcal / 1300.44 kJ, Fett: 10.82 g, Kohlenhydrate: 35.58 g, Eiweiss: 15.27 g</p>
---	---	---	---	--

Rohkost 1

<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k)</p> <p>Energie: 26.28 kcal / 110.03 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.65 g, Eiweiss: 0.76 g</p>	<p>Cole Slaw (c,g,j,l, 3, 5)</p> <p>Energie: 91.18 kcal / 376.47 kJ, Fett: 8.05 g, Kohlenhydrate: 3.63 g, Eiweiss: 0.93 g</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>
---	---	--	--	---





Speiseplan für die 22. Kalenderwoche



Mo 25.05.2026

Di 26.05.2026

Mi 27.05.2026

Do 28.05.2026

Fr 29.05.2026

Menü 1



		<p>Fischstäbchen, Gurkensalat, Bio-Kartoffel (a,a1,d,g,j)</p> <p>Energie: 453.22 kcal / 1897.64 kJ, Fett: 14.86 g, Kohlenhydrate: 52.73 g, Eiweiss: 24.05 g</p>	<p>Karotten-Zucchini-Gemüse, Tomatensauce mit Frischkäse und Basilikum, Gnocchi, 100% Bio (g,a,a1)</p> <p>Energie: 443.86 kcal / 1873.08 kJ, Fett: 11.28 g, Kohlenhydrate: 71.58 g, Eiweiss: 10.01 g</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Erbsen, Reis, 100% Bio (a,a1,a4,g,i)</p> <p>Energie: 439.9 kcal / 1602.63 kJ, Fett: 11.39 g, Kohlenhydrate: 64.2 g, Eiweiss: 20.97 g</p>
--	--	--	---	--

Menü 2



		<p>Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Reis (a,a1,g)</p> <p>Energie: 424.48 kcal / 1790.3 kJ, Fett: 8.02 g, Kohlenhydrate: 72.49 g, Eiweiss: 12.45 g</p>	<p>Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a4,g,a1)</p> <p>Energie: 522.63 kcal / 2202.42 kJ, Fett: 12.93 g, Kohlenhydrate: 74.98 g, Eiweiss: 23.38 g</p>	<p>Milchreis, Zimt-Zucker, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 288.64 kcal / 1222.36 kJ, Fett: 3.41 g, Kohlenhydrate: 55.16 g, Eiweiss: 9.25 g</p>
--	--	--	---	--

Rohkost 1

		<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l, 3, 5)</p> <p>Energie: 38.91 kcal / 160.52 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 0.98 g, Eiweiss: 0.46 g</p>	<p>Bio-Karottensalat</p> <p>Energie: 25.89 kcal / 107.13 kJ, Fett: 2.32 g, Kohlenhydrate: 1.22 g, Eiweiss: 0.01 g</p>
--	--	---	--	--

