



# Speiseplan für die 23. Kalenderwoche



Mo 01.06.2026

Di 02.06.2026

Mi 03.06.2026

Do 04.06.2026

Fr 05.06.2026



Menü 1

<p><b>Wurstgulasch (Hähnchen), Penne, 100% Bio ( 2,a,a1)</b></p> <p>Energie: 522.37 kcal / 2205.52 kJ, Fett: 15.11 g, Kohlenhydrate: 72.49 g, Eiweiss: 19.6 g</p>	<p><b>Lachs und Seelachs mit Erbsen in Bio-Rahm, Bio-Reis (d,g)</b></p> <p>Energie: 449.76 kcal / 1893.33 kJ, Fett: 12.77 g, Kohlenhydrate: 59.15 g, Eiweiss: 22.81 g</p>	<p><b>Kartoffelsuppe mit Sellerie, Karotte und Porree, Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3)</b></p> <p>Energie: 288.19 kcal / 1207.38 kJ, Fett: 3.23 g, Kohlenhydrate: 54.25 g, Eiweiss: 8.17 g</p>	<p><b>Rahmspinat, Kartoffelstampf, 100% Bio (g)</b></p> <p>Energie: 311.78 kcal / 1301.98 kJ, Fett: 14.31 g, Kohlenhydrate: 34.17 g, Eiweiss: 9.22 g</p>	<p><b>Bio-Farfalle in Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), Bio-Gouda (g,l,a,a1)</b></p> <p>Energie: 548.08 kcal / 2306.64 kJ, Fett: 13.5 g, Kohlenhydrate: 87.35 g, Eiweiss: 16.14 g</p>
---	---	---	--	---



Menü 2

<p><b>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Bio-Gouda überbacken, Bio-Kräuterdip, 100% Bio (g,c)</b></p> <p>Energie: 445.77 kcal / 1859.08 kJ, Fett: 21.47 g, Kohlenhydrate: 37.52 g, Eiweiss: 23.62 g</p>	<p><b>Basilikumpesto, Bio-Penne, geriebener Bio-Gouda, Vorsuppe: Bio-Gemüsesuppe (Karotte, Brokkoli, Blumenkohl, Porree) (l,a,a1,i,g)</b></p> <p>Energie: 527.56 kcal / 2209.33 kJ, Fett: 19.58 g, Kohlenhydrate: 64.85 g, Eiweiss: 19.78 g</p>	<p><b>Bio-Vollkornspirelli, Karottensauce (Bio-Karotten, Bio-Kartoffeln), Bio-Gouda (a,a4,f,a1,g)</b></p> <p>Energie: 938.98 kcal / 3952.94 kJ, Fett: 22.72 g, Kohlenhydrate: 143.7 g, Eiweiss: 31.21 g</p>	<p><b>Neues Gericht: Linsen-Hirse-Bällchen, Maisgemüse, Kräuterjoghurt, Tomatenreis, 100% Bio (c,f,g)</b></p> <p>Energie: 458.02 kcal / 1933.55 kJ, Fett: 8.48 g, Kohlenhydrate: 74.25 g, Eiweiss: 17.32 g</p>	<p><b>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (c,a,a4,g,i,j)</b></p> <p>Energie: 299.05 kcal / 1248.48 kJ, Fett: 12.55 g, Kohlenhydrate: 34.54 g, Eiweiss: 11.59 g</p>
--	---	---	--	---

Rohkost 1

<p><b>Bio-Obst</b></p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p><b>Knabberrohkost</b></p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p><b>Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k)</b></p> <p>Energie: 26.28 kcal / 110.03 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.65 g, Eiweiss: 0.76 g</p>	<p><b>Bio-Obst</b></p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p><b>Gurkensalat mit Joghurtdressing (Bio-Joghurt) (g,j)</b></p> <p>Energie: 30.6 kcal / 128.22 kJ, Fett: 1.64 g, Kohlenhydrate: 2.22 g, Eiweiss: 0.73 g</p>
---	---	--	---	---





# Speiseplan für die 24. Kalenderwoche



Mo 08.06.2026

Di 09.06.2026

Mi 10.06.2026

Do 11.06.2026

Fr 12.06.2026



Menü 1

<p><b>Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,j,a4,g)</b></p> <p>Energie: 573.75 kcal / 2413.35 kJ, Fett: 21.55 g, Kohlenhydrate: 76.25 g, Eiweiss: 19.52 g</p>	<p><b>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g)</b></p> <p>Energie: 435.02 kcal / 1833.93 kJ, Fett: 10.52 g, Kohlenhydrate: 60.51 g, Eiweiss: 21.46 g</p>	<p><b>Neues Gericht: Rinderklopse nach Königsberger Art in milder Kapernsauce, Bio-Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte), Bio-Kartoffeln (a,a1,c,g,i,j,a4)</b></p> <p>Energie: 428.31 kcal / 1785.49 kJ, Fett: 21.37 g, Kohlenhydrate: 41.55 g, Eiweiss: 16.68 g</p>	<p><b>Neues Gericht: Süße Milchnudeln mit Kirsch-Apfel-Kompott, 100% Bio (a,a1,g, 3)</b></p> <p>Energie: 447.43 kcal / 1886.61 kJ, Fett: 6.53 g, Kohlenhydrate: 84.31 g, Eiweiss: 11.54 g</p>	<p><b>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i)</b></p> <p>Energie: 304.85 kcal / 1271.93 kJ, Fett: 16.14 g, Kohlenhydrate: 35.26 g, Eiweiss: 9.4 g</p>
--	--	---	---	--



Menü 2

<p><b>Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g)</b></p> <p>Energie: 350.46 kcal / 1459.17 kJ, Fett: 15.96 g, Kohlenhydrate: 41.52 g, Eiweiss: 7.79 g</p>	<p><b>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Baguette (a,a1,a3)</b></p> <p>Energie: 594.52 kcal / 2486.5 kJ, Fett: 22.27 g, Kohlenhydrate: 72.76 g, Eiweiss: 20.46 g</p>	<p><b>Nudelaufwurf mit Zucchini und Mais, dazu Schnittlauchdip, 100% Bio (g,a,a1,a4,i)</b></p> <p>Energie: 641.99 kcal / 2693.34 kJ, Fett: 24.19 g, Kohlenhydrate: 72.36 g, Eiweiss: 31.64 g</p>	<p><b>Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersauce, 100% Bio (3,a,a4,g,i)</b></p> <p>Energie: 485.73 kcal / 2036.39 kJ, Fett: 23.09 g, Kohlenhydrate: 61.78 g, Eiweiss: 7.7 g</p>	<p><b>Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (a,a1,f,g)</b></p> <p>Energie: 368.22 kcal / 1271.64 kJ, Fett: 1.77 g, Kohlenhydrate: 54.83 g, Eiweiss: 13.73 g</p>
---	---	--	---	---

Rohkost 1

<p><b>Bio-Obst</b></p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p><b>Krautsalat (l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 37.81 kcal / 156.84 kJ, Fett: 1.77 g, Kohlenhydrate: 4.4 g, Eiweiss: 0.8 g</p>	<p><b>Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 55.92 kcal / 230.96 kJ, Fett: 4.88 g, Kohlenhydrate: 1.08 g, Eiweiss: 1.51 g</p>	<p><b>Bio-Obst</b></p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p><b>Bio-Knabberrohkost</b></p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>
---	---	--	---	---





# Speiseplan für die 25. Kalenderwoche



Mo 15.06.2026

Di 16.06.2026

Mi 17.06.2026

Do 18.06.2026

Fr 19.06.2026



Menü 1

<p><b>Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (i,a,a1)</b></p> <p>Energie: 246.22 kcal / 1040.33 kJ, Fett: 1.01 g, Kohlenhydrate: 47.89 g, Eiweiss: 8.29 g</p>	<p><b>Hähnchen in Tomaten-Sahnesauce, Vollkornpenne, 100% Bio (g,a,a1)</b></p> <p>Energie: 871.15 kcal / 3310.02 kJ, Fett: 16.27 g, Kohlenhydrate: 136.2 g, Eiweiss: 40.81 g</p>	<p><b>Letscho-Paprikagemüse, Reis, 100% Bio</b></p> <p>Energie: 324.47 kcal / 1374.88 kJ, Fett: 1.94 g, Kohlenhydrate: 65.62 g, Eiweiss: 7.67 g</p>	<p><b>Käsespätzle, Karottensalat, 100% Bio (a,a1,a4,c,g)</b></p> <p>Energie: 624.85 kcal / 2620.7 kJ, Fett: 28.19 g, Kohlenhydrate: 63.24 g, Eiweiss: 27.72 g</p>	<p><b>Fischnuggets, Bio-Kartoffelstampf, Bio-Gurkensalat mit Joghurdressing (a,a1,c,d,g,j)</b></p> <p>Energie: 362.47 kcal / 1499.09 kJ, Fett: 14.59 g, Kohlenhydrate: 35.85 g, Eiweiss: 19.28 g</p>
---	--	---	---	--



Menü 2

<p><b>Tomaten-Linsen Pfanne mit Brokkoli, Schupfnudeln, 100% Bio (a,a1,c,g)</b></p> <p>Energie: 500.44 kcal / 2108.04 kJ, Fett: 17.4 g, Kohlenhydrate: 79.32 g, Eiweiss: 18.81 g</p>	<p><b>Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Erbsen, Karotten), Bio-Reis (a,a4,c,g)</b></p> <p>Energie: 374.4 kcal / 1579.06 kJ, Fett: 10.01 g, Kohlenhydrate: 59.69 g, Eiweiss: 10.23 g</p>	<p><b>Maultaschenauflauf mit Gemüsefüllung (Zwiebeln, Spinat, Karotten, Sellerie, Pastinake, Tomate), mit Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,a4,c,g,i)</b></p> <p>Energie: 647.34 kcal / 2714.6 kJ, Fett: 24.05 g, Kohlenhydrate: 79 g, Eiweiss: 25.53 g</p>	<p><b>Blumenkohl-Kichererbsencurry, Reis, 100 % Bio (i)</b></p> <p>Energie: 393.92 kcal / 1660.12 kJ, Fett: 8.47 g, Kohlenhydrate: 63.68 g, Eiweiss: 11.78 g</p>	<p><b>Linsenbolognese, Spaghetti, Gouda, 100% Bio (a,a1,g)</b></p> <p>Energie: 565.72 kcal / 2386.53 kJ, Fett: 8.47 g, Kohlenhydrate: 92.78 g, Eiweiss: 23.8 g</p>
--	---	--	--	--

Rohkost 1

<p><b>Bio-Obst</b></p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p><b>Bio-Obst</b></p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p><b>Bio-Salat, Bio-Joghurdressing, Sesam (g,j,k)</b></p> <p>Energie: 26.28 kcal / 110.03 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.65 g, Eiweiss: 0.76 g</p>	<p><b>Gurkensalat (j,l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 86.8 kcal / 358.54 kJ, Fett: 7.53 g, Kohlenhydrate: 3.94 g, Eiweiss: 0.45 g</p>	<p><b>Knabberrohkost</b></p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>
---	---	---	---	---





# Speiseplan für die 26. Kalenderwoche



Mo 22.06.2026

Di 23.06.2026

Mi 24.06.2026

Do 25.06.2026

Fr 26.06.2026



Menü 1

<p><b>Griesbrei, Apfelmark, 100 % Bio (a,a1,g, 3)</b></p> <p>Energie: 362.75 kcal / 1522.5 kJ, Fett: 3.72 g, Kohlenhydrate: 68.51 g, Eiweiss: 11.73 g</p>	<p><b>Mottotag Italien: Bio-Spaghetti "Carbonara" in Putenschinken-Sahnesauce (Bio-Sahne), Ofen-Zucchini (a,a4,g,i, 2, 3, 8,a1)</b></p> <p>Energie: 536.43 kcal / 2252.93 kJ, Fett: 17.55 g, Kohlenhydrate: 72.41 g, Eiweiss: 19.26 g</p>	<p><b>Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,a1,d,g,i)</b></p> <p>Energie: 571.01 kcal / 2402.6 kJ, Fett: 15.82 g, Kohlenhydrate: 80.91 g, Eiweiss: 23.21 g</p>	<p><b>Karotten-Sellerie-Eintopf, Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3)</b></p> <p>Energie: 247.39 kcal / 1038.01 kJ, Fett: 1.63 g, Kohlenhydrate: 49.42 g, Eiweiss: 6.58 g</p>	<p><b>Gemüse-Bratlinge (Karotten, Pastinaken, Erbsen, Mais, Kohlrabi, Kartoffeln, Zwiebeln), Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Spätzle, Bratensauce (a,a1,c,g,3)</b></p> <p>Energie: 427.99 kcal / 1790.1 kJ, Fett: 10.85 g, Kohlenhydrate: 63.2 g, Eiweiss: 16.99 g</p>
---	---	---	---	--



Menü 2

<p><b>Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, geriebener Gouda, 100% Bio (a,a1,g,i)</b></p> <p>Energie: 492.38 kcal / 2068.06 kJ, Fett: 18.23 g, Kohlenhydrate: 66.81 g, Eiweiss: 17.08 g</p>	<p><b>Mottotag Italien: Bio-Gnocchi, Tomatensauce mit Basilikum und Bio-Frischkäse, Bio-Gouda (g,a,a1)</b></p> <p>Energie: 559.8 kcal / 2349.19 kJ, Fett: 22.2 g, Kohlenhydrate: 71.67 g, Eiweiss: 15.7 g</p>	<p><b>Bio-Kartoffel-Reibekuchen (herzhaft), Bio-Kräuterquark, Karottensalat (a,a1,c, 3,g,l, 5)</b></p> <p>Energie: 475.91 kcal / 1993.98 kJ, Fett: 15.66 g, Kohlenhydrate: 66.59 g, Eiweiss: 16.29 g</p>	<p><b>Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (a,a1,f,i)</b></p> <p>Energie: 369.67 kcal / 1569.3 kJ, Fett: 4.79 g, Kohlenhydrate: 58.88 g, Eiweiss: 19.64 g</p>	<p><b>Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (a,a1,g)</b></p> <p>Energie: 461.75 kcal / 1948.46 kJ, Fett: 8.02 g, Kohlenhydrate: 76.66 g, Eiweiss: 17.44 g</p>
--	---	--	--	---

Rohkost 1

<p><b>Bio-Knabberrohkost</b></p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p><b>Bio-Obst</b></p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p><b>Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 55.92 kcal / 230.96 kJ, Fett: 4.88 g, Kohlenhydrate: 1.08 g, Eiweiss: 1.51 g</p>	<p><b>Bio-Obst</b></p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p><b>Cole Slaw (c,g,j,l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 91.18 kcal / 376.47 kJ, Fett: 8.05 g, Kohlenhydrate: 3.63 g, Eiweiss: 0.93 g</p>
---	---	--	---	--





# Speiseplan für die 27. Kalenderwoche



Mo 29.06.2026

Di 30.06.2026

<p><b>Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (a,a4,d,g,i,a1)</b></p> <p>Energie: 449.57 kcal / 1894.69 kJ, Fett: 12.27 g, Kohlenhydrate: 64.24 g, Eiweiss: 22.91 g</p>	<p><b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b></p> <p>Energie: 351.54 kcal / 1482.2 kJ, Fett: 9.37 g, Kohlenhydrate: 54.65 g, Eiweiss: 9.44 g</p>
<p><b>Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) mit Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3)</b></p> <p>Energie: 477.85 kcal / 2002.51 kJ, Fett: 6.39 g, Kohlenhydrate: 68.66 g, Eiweiss: 25.22 g</p>	<p><b>Ravioli-Auflauf mit Paprika und Gemüsefüllung (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), 100% Bio (a,a1,g,j)</b></p> <p>Energie: 500.64 kcal / 2108.29 kJ, Fett: 14.78 g, Kohlenhydrate: 71.31 g, Eiweiss: 18.27 g</p>
<p><b>Bio-Knabberrohkost</b></p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p><b>Bio-Obst</b></p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>



Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

