



Speiseplan für die 27. Kalenderwoche



Mo 29.06.2026

Di 30.06.2026

Mi 01.07.2026

Do 02.07.2026

Fr 03.07.2026

Menü 1



		Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Vollkornreis, Minz-Joghurt (Bio-Joghurt) (i,g) Energie: 595.25 kcal / 2498.17 kJ, Fett: 16.33 g, Kohlenhydrate: 79.07 g, Eiweiss: 23.51 g	Kartoffeln mit Paprikaquark, Maisgemüse, 100% Bio (g) Energie: 274.51 kcal / 1151.65 kJ, Fett: 3.72 g, Kohlenhydrate: 41.79 g, Eiweiss: 15.34 g	Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), geriebener Bio-Gouda, Bio-Spaghetti (i,a,a1,g) Energie: 613.5 kcal / 2587.09 kJ, Fett: 12.22 g, Kohlenhydrate: 95.15 g, Eiweiss: 27.82 g
--	--	--	---	--

Menü 2



		vegetarische Bällchen (auf Sojabasis), Bio-Tomatensauce, Bio-Vollkornpenne (f,a,a1) Energie: 530.41 kcal / 2240.09 kJ, Fett: 6.46 g, Kohlenhydrate: 86.11 g, Eiweiss: 25.1 g	Gnocchiauflauf mit Gemüsebolognese (Tomate, Karotte, Sellerie, Porree), 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 420.72 kcal / 1775.49 kJ, Fett: 8.35 g, Kohlenhydrate: 69.23 g, Eiweiss: 13.33 g	Omelette, Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,g) Energie: 312.77 kcal / 1308.94 kJ, Fett: 10.94 g, Kohlenhydrate: 35.74 g, Eiweiss: 15.39 g
--	--	--	---	---

Rohkost 1

		Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k) Energie: 26.27 kcal / 109.99 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.66 g, Eiweiss: 0.76 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 28. Kalenderwoche



Mo 06.07.2026

Di 07.07.2026

Mi 08.07.2026

Do 09.07.2026

Fr 10.07.2026



Menü 1

<p>Wurstgulasch (Hähnchen), Penne, geriebener Gouda, 100% Bio (2,a,a1,g)</p> <p>Energie: 560.62 kcal / 2362.09 kJ, Fett: 18.43 g, Kohlenhydrate: 71.03 g, Eiweiss: 23.13 g</p>	<p>Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Saure Sahne, Reis, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 445.47 kcal / 1879.22 kJ, Fett: 8.3 g, Kohlenhydrate: 73.3 g, Eiweiss: 13.89 g</p>	<p>Spaghetti, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (a,a1,g)</p> <p>Energie: 533.35 kcal / 2251.66 kJ, Fett: 8.32 g, Kohlenhydrate: 91.26 g, Eiweiss: 19.84 g</p>		
--	---	---	--	--



Menü 2

<p>Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a4,g,a1)</p> <p>Energie: 516.1 kcal / 2170.25 kJ, Fett: 11.26 g, Kohlenhydrate: 76.93 g, Eiweiss: 22.54 g</p>	<p>Milchreis, Apfelmus, Zimt-Zucker 100% Bio (g, 3)</p> <p>Energie: 397.4 kcal / 1678.02 kJ, Fett: 3.88 g, Kohlenhydrate: 78.86 g, Eiweiss: 10.05 g</p>		<p>Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio Penne (f,a,a1)</p> <p>Energie: 397.71 kcal / 1677.19 kJ, Fett: 7.5 g, Kohlenhydrate: 64.3 g, Eiweiss: 15.47 g</p>	<p>Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Vollkorn Cous Cous (a,a1,g)</p> <p>Energie: 478.53 kcal / 2002.65 kJ, Fett: 10.61 g, Kohlenhydrate: 73.81 g, Eiweiss: 16.38 g</p>
--	--	--	--	--

Rohkost 1

<p>Bio-Knabberrohkost</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: 38.91 kcal / 160.52 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 0.98 g, Eiweiss: 0.46 g</p>	<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>
---	---	--	---	---





Speiseplan für die 29. Kalenderwoche



Mo 13.07.2026

Di 14.07.2026

Mi 15.07.2026

Do 16.07.2026

Fr 17.07.2026

Menü 1



--	--	--	--	--

Menü 2



<p>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Bio-Gouda überbacken, Bio-Kräuterdip (g,c)</p> <p>Energie: 448.95 kcal / 1872.48 kJ, Fett: 21.53 g, Kohlenhydrate: 37.82 g, Eiweiss: 23.98 g</p>	<p>Basilikumpesto, Bio-Penne, Erbsen und geriebener Bio-Gouda, (l,a,a1,g)</p> <p>Energie: 611.61 kcal / 2565.12 kJ, Fett: 16.99 g, Kohlenhydrate: 83.65 g, Eiweiss: 25.81 g</p>	<p>Gyros (Soja), Tzatziki,Reis 100% Bio (f,g)</p> <p>Energie: 351.3 kcal / 1485.22 kJ, Fett: 3.83 g, Kohlenhydrate: 60.72 g, Eiweiss: 16.07 g</p>	<p>Rahmspinat, Kartoffelstampf, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 311.78 kcal / 1301.98 kJ, Fett: 14.31 g, Kohlenhydrate: 34.17 g, Eiweiss: 9.22 g</p>	<p>Bio-Farfalle in Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), Bio-Gouda (g,l,a,a1)</p> <p>Energie: 548.08 kcal / 2308.79 kJ, Fett: 13.5 g, Kohlenhydrate: 87.35 g, Eiweiss: 16.14 g</p>
--	--	--	--	---

Rohkost 1

<p>Bio-Knabberrohkost</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 mit Joghurt Dressing und geröstem Sesam (g,j,k)</p> <p>Energie: 10.31 kcal / 42.81 kJ, Fett: 0.83 g, Kohlenhydrate: 0.28 g, Eiweiss: 0.33 g</p>	<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>
---	---	---	---	---





Speiseplan für die 30. Kalenderwoche



Mo 20.07.2026

Di 21.07.2026

Mi 22.07.2026

Do 23.07.2026

Fr 24.07.2026

Menü 1



--	--	--	--	--

Menü 2



<p>Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 350.46 kcal / 1459.17 kJ, Fett: 15.96 g, Kohlenhydrate: 41.52 g, Eiweiss: 7.79 g</p>	<p>Nudelauflauf mit Zucchini und Mais, dazu Schnittlauchdip, 100% Bio (g,a,a1,a4,i)</p> <p>Energie: 627.38 kcal / 2631.49 kJ, Fett: 24.13 g, Kohlenhydrate: 69.38 g, Eiweiss: 31.15 g</p>	<p>Mottotag Mexico: Wraps zum Selberfüllen aus Weizentortilla, Bio-Tomatenreis, Paprika, Salat, Bio-Kräuter-Dip und Bio-Gouda gerieben (g,a,a1, 2)</p> <p>Energie: 1267.84 kcal / 5307.72 kJ, Fett: 62.15 g, Kohlenhydrate: 114.06 g, Eiweiss: 61.17 g</p>	<p>Erbseintopf mit Kartoffeln, Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3)</p> <p>Energie: 311.92 kcal / 1304.11 kJ, Fett: 3.7 g, Kohlenhydrate: 52.79 g, Eiweiss: 12.12 g</p>	<p>Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (a,a1,f,g)</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>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Knabberrohkost</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-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>
---	---	--	---	---





Speiseplan für die 31. Kalenderwoche



Mo 27.07.2026

Di 28.07.2026

Mi 29.07.2026

Do 30.07.2026

Fr 31.07.2026

Menü 1



--	--	--	--	--

Menü 2



<p>Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (i,a,a1)</p> <p>Energie: 247.08 kcal / 1043.91 kJ, Fett: 1.02 g, Kohlenhydrate: 48.03 g, Eiweiss: 8.31 g</p>	<p>Bio-Kartoffeln mit Apfel-Curry-Honig Bio-Quark, Leinsaat (g,i, 3)</p> <p>Energie: 300.24 kcal / 1260.35 kJ, Fett: 4.01 g, Kohlenhydrate: 46.71 g, Eiweiss: 15.92 g</p>	<p>Nudelauflauf mit Vollkornpenne, Mais und Käsesauce, 100% Bio (a,a1,a4,g)</p> <p>Energie: 526.2 kcal / 2206.32 kJ, Fett: 19.84 g, Kohlenhydrate: 62.92 g, Eiweiss: 20.6 g</p>	<p>Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte) in Rahmsauce, Bio-Reis und Frühlingszwiebeln (g)</p> <p>Energie: 352.22 kcal / 1485.09 kJ, Fett: 9.38 g, Kohlenhydrate: 59.42 g, Eiweiss: 8.37 g</p>	<p>Linsenbolognese, Spaghetti, Gouda, 100% Bio (a,a1,g)</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>Bio-Knabberrohkost</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-Joghurd dressing, Sesam (g,j,k)</p> <p>Energie: 26.27 kcal / 109.99 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.66 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-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>
---	---	---	---	---

