



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

Mo 29.06.2026	Di 30.06.2026	Mi 01.07.2026	Do 02.07.2026	Fr 03.07.2026
<p>Lachs in Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (d,f,i,a,a1)</p> <p>Energie: 325.01 kcal / 1367.75 kJ, Fett: 9.58 g, Kohlenhydrate: 46.65 g, Eiweiss: 13.71 g</p>	<p>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</p> <p>Energie: 267.32 kcal / 1127.3 kJ, Fett: 7.2 g, Kohlenhydrate: 41.36 g, Eiweiss: 7.31 g</p>	<p>Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Vollkornreis, Minz-Soja-Joghurt (i,f, 3)</p> <p>Energie: 465.83 kcal / 1954.27 kJ, Fett: 14.48 g, Kohlenhydrate: 58.02 g, Eiweiss: 18.16 g</p>	<p>Bio-Kartoffeln, Soja-Paprikaquark, Bio-Maisgemüse (f, 3)</p> <p>Energie: 189.81 kcal / 795.83 kJ, Fett: 3.89 g, Kohlenhydrate: 26.98 g, Eiweiss: 8.57 g</p>	<p>Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), Bio-Spaghetti (i,f, 3,a,a1)</p> <p>Energie: 435.27 kcal / 1838.26 kJ, Fett: 6.97 g, Kohlenhydrate: 69.94 g, Eiweiss: 19.57 g</p>
<p>Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3)</p> <p>Energie: 323.01 kcal / 1353.51 kJ, Fett: 4.52 g, Kohlenhydrate: 44.62 g, Eiweiss: 17.77 g</p>	<p>Bio-Spirelliauflauf mit Paprika (a,a1,i)</p> <p>Energie: 282.61 kcal / 1196.43 kJ, Fett: 1.99 g, Kohlenhydrate: 54.17 g, Eiweiss: 9.81 g</p>	<p>vegetarische Bällchen (auf Sojabasis), Bio-Tomatensauce, Bio-Vollkornpenne (f,a,a1)</p> <p>Energie: 381.83 kcal / 1612.88 kJ, Fett: 4.37 g, Kohlenhydrate: 63.53 g, Eiweiss: 17.19 g</p>	<p>Spirelli Auflauf mit glutenfreien Nudeln, Tomatensauce und Spinat (i)</p> <p>Energie: 300.59 kcal / 1273.22 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 60.56 g, Eiweiss: 7.17 g</p>	<p>gekochte Eier, Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,f, 3)</p> <p>Energie: 341.7 kcal / 1429.07 kJ, Fett: 14.24 g, Kohlenhydrate: 30.49 g, Eiweiss: 19.38 g</p>
<p>Lachs in Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Spiralen (d,f,i)</p> <p>Energie: 324.45 kcal / 1366.07 kJ, Fett: 9.8 g, Kohlenhydrate: 48.89 g, Eiweiss: 11.08 g</p>	<p>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</p> <p>Energie: 267.32 kcal / 1127.3 kJ, Fett: 7.2 g, Kohlenhydrate: 41.36 g, Eiweiss: 7.31 g</p>	<p>Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Vollkornreis, Minz-Joghurt (Bio-Joghurt) (i,g)</p> <p>Energie: 447.13 kcal / 1876.53 kJ, Fett: 12.24 g, Kohlenhydrate: 59.29 g, Eiweiss: 17.75 g</p>	<p>Kartoffeln mit Paprikaquark, Maisgemüse, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 206.01 kcal / 864.23 kJ, Fett: 2.78 g, Kohlenhydrate: 31.45 g, Eiweiss: 11.45 g</p>	<p>Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), glutenfreie Spiralen (i,f, 3)</p> <p>Energie: 384.59 kcal / 1624.34 kJ, Fett: 6.98 g, Kohlenhydrate: 61.96 g, Eiweiss: 15.26 g</p>



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei





Speiseplan

für die 27. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p>Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreies Vollkornbrot (c)</p> <p>Energie: 416.34 kcal / 1752.28 kJ, Fett: 9.57 g, Kohlenhydrate: 56.68 g, Eiweiss: 19.39 g</p>	<p>Glutenfreier Nudelaufauf mit Spinat (i)</p> <p>Energie: 300.59 kcal / 1273.22 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 60.56 g, Eiweiss: 7.17 g</p>	<p>vegetarische Bällchen (auf Sojabasis), Bio-Tomatensauce, glutenfreie Spiralen (f)</p> <p>Energie: 336.75 kcal / 1424.16 kJ, Fett: 3.89 g, Kohlenhydrate: 59.75 g, Eiweiss: 12.88 g</p>	<p>Spirelli Auflauf mit glutenfreien Nudeln, Tomatensauce und Spinat (i)</p> <p>Energie: 300.59 kcal / 1273.22 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 60.56 g, Eiweiss: 7.17 g</p>	<p>Eier gekocht, Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,f, 3,g)</p> <p>Energie: 333.93 kcal / 1399.7 kJ, Fett: 13.57 g, Kohlenhydrate: 31.29 g, Eiweiss: 18.7 g</p>
--	---	--	---	---



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Lachs in Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Spiralen (d,f,i)</p> <p>Energie: 324.45 kcal / 1366.07 kJ, Fett: 9.8 g, Kohlenhydrate: 48.89 g, Eiweiss: 11.08 g</p>	<p>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</p> <p>Energie: 267.32 kcal / 1127.3 kJ, Fett: 7.2 g, Kohlenhydrate: 41.36 g, Eiweiss: 7.31 g</p>	<p>Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Vollkornreis, Minz-Soja-Joghurt (i,f, 3)</p> <p>Energie: 442.21 kcal / 1856.2 kJ, Fett: 12.5 g, Kohlenhydrate: 57.52 g, Eiweiss: 17.48 g</p>	<p>Bio-Kartoffeln, Soja-Paprikaquark, Bio-Maisgemüse (f, 3)</p> <p>Energie: 189.81 kcal / 795.83 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 26.98 g, Eiweiss: 8.57 g</p>	<p>Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), glutenfreie Nudeln (i,f, 3)</p> <p>Energie: 384.59 kcal / 1624.34 kJ, Fett: 6.98 g, Kohlenhydrate: 61.96 g, Eiweiss: 15.26 g</p>
--	---	---	---	--

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreie Brötchen (c)</p> <p>Energie: 416.34 kcal / 1752.28 kJ, Fett: 9.57 g, Kohlenhydrate: 56.68 g, Eiweiss: 19.39 g</p>	<p>glutenfreie Spiralen, Bio-Tomatensauce</p> <p>Energie: 274.79 kcal / 1163.58 kJ, Fett: 2.06 g, Kohlenhydrate: 55.66 g, Eiweiss: 6.36 g</p>	<p>vegetarische Bällchen (auf Sojabasis), Bio-Tomatensauce, glutenfreie Spiralen (f)</p> <p>Energie: 336.75 kcal / 1424.16 kJ, Fett: 3.89 g, Kohlenhydrate: 59.75 g, Eiweiss: 12.88 g</p>	<p>Spirelli Auflauf mit glutenfreien Nudeln, Tomatensauce und Spinat (i)</p> <p>Energie: 300.59 kcal / 1273.22 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 60.56 g, Eiweiss: 7.17 g</p>	<p>Eier gekocht, Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,f, 3)</p> <p>Energie: 341.7 kcal / 1429.07 kJ, Fett: 14.24 g, Kohlenhydrate: 30.49 g, Eiweiss: 19.38 g</p>
---	--	--	---	--





Speiseplan für die 27. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p>Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (a,a4,d,g,i,a1)</p> <p>Energie: 341.81 kcal / 1442.68 kJ, Fett: 7.06 g, Kohlenhydrate: 46.4 g, Eiweiss: 23.78 g</p>	<p>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</p> <p>Energie: 267.32 kcal / 1127.3 kJ, Fett: 7.2 g, Kohlenhydrate: 41.36 g, Eiweiss: 7.31 g</p>	<p>Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Vollkornreis, Minz-Joghurt (Bio-Joghurt) (i,g)</p> <p>Energie: 447.13 kcal / 1876.53 kJ, Fett: 12.24 g, Kohlenhydrate: 59.29 g, Eiweiss: 17.75 g</p>	<p>Kartoffeln mit Paprikaquark, Maisgemüse, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 206.01 kcal / 864.23 kJ, Fett: 2.78 g, Kohlenhydrate: 31.45 g, Eiweiss: 11.45 g</p>	<p>Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), Bio-Spaghetti (i,f, 3,a,a1)</p> <p>Energie: 435.27 kcal / 1838.26 kJ, Fett: 6.97 g, Kohlenhydrate: 69.94 g, Eiweiss: 19.57 g</p>
<p>Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3)</p> <p>Energie: 323.01 kcal / 1353.51 kJ, Fett: 4.52 g, Kohlenhydrate: 44.62 g, Eiweiss: 17.77 g</p>	<p>Nudeln-Spinat-Auflauf (i)</p> <p>Energie: 300.59 kcal / 1273.22 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 60.56 g, Eiweiss: 7.17 g</p>	<p>vegetarische Bällchen (auf Sojabasis), Bio-Tomatensauce, Bio-Vollkornpenne (f,a,a1)</p> <p>Energie: 381.83 kcal / 1612.88 kJ, Fett: 4.37 g, Kohlenhydrate: 63.53 g, Eiweiss: 17.19 g</p>	<p>Spirelli Auflauf mit glutenfreien Nudeln, Tomatensauce und Spinat (i)</p> <p>Energie: 300.59 kcal / 1273.22 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 60.56 g, Eiweiss: 7.17 g</p>	<p>Rahmspinat, Bio-Kartoffeln, 100% Bio (f, 3,g)</p> <p>Energie: 208.47 kcal / 876.54 kJ, Fett: 4.55 g, Kohlenhydrate: 30.8 g, Eiweiss: 8.04 g</p>



Menü 2 ohne Ei





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

<p>Wurstgulasch (Hähnchen), Penne, 100% Bio (2,a,a1)</p> <p>Energie: 369.16 kcal / 1558.72 kJ, Fett: 9.77 g, Kohlenhydrate: 53.02 g, Eiweiss: 13.9 g</p>	<p>Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurt, Bio-Reis (f, 3)</p> <p>Energie: 384.15 kcal / 1624.44 kJ, Fett: 5 g, Kohlenhydrate: 61.47 g, Eiweiss: 16.52 g</p>	<p>Spaghetti, Tomatensauce, 100% Bio (a,a1)</p> <p>Energie: 443.56 kcal / 1877.49 kJ, Fett: 2.64 g, Kohlenhydrate: 87.33 g, Eiweiss: 14.59 g</p>	<p>Kichererbsencurry mit Bio-Karotten und Bio-Reis (i)</p> <p>Energie: 324.35 kcal / 1362.62 kJ, Fett: 11.63 g, Kohlenhydrate: 46.19 g, Eiweiss: 7.06 g</p>	<p>Fischstäbchen, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken) (a,a1,d,f, 3,l, 5)</p> <p>Energie: 402.16 kcal / 1683.4 kJ, Fett: 15.04 g, Kohlenhydrate: 45.24 g, Eiweiss: 17.93 g</p>
<p>Bio-Farfalle, Bio-Erbsen, Sahnesauce (f,i,a,a1)</p> <p>Energie: 324.58 kcal / 1367.57 kJ, Fett: 3.51 g, Kohlenhydrate: 56.06 g, Eiweiss: 13.87 g</p>	<p>Milchreis, Bio-Apfelmus, Zimt-Zucker, Vorsuppe: Tomatensuppe (f, 3)</p> <p>Energie: 291.42 kcal / 1231.9 kJ, Fett: 3.58 g, Kohlenhydrate: 55.41 g, Eiweiss: 7.33 g</p>		<p>Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Spätzle (f,a,a1,c, 3)</p> <p>Energie: 311.47 kcal / 1311.63 kJ, Fett: 8.93 g, Kohlenhydrate: 41.49 g, Eiweiss: 14.28 g</p>	<p>Falafel, Soja-Tzatziki, Bio-Dinkel (f, 3,a,a1,a5)</p> <p>Energie: 278.93 kcal / 1168.15 kJ, Fett: 4.49 g, Kohlenhydrate: 42.31 g, Eiweiss: 13.79 g</p>
<p>Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln, geriebener Bio-Gouda (2,g)</p> <p>Energie: 441.76 kcal / 1860.52 kJ, Fett: 15.59 g, Kohlenhydrate: 56.96 g, Eiweiss: 15.68 g</p>	<p>Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Reis, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 483.71 kcal / 2034.83 kJ, Fett: 20.72 g, Kohlenhydrate: 55.53 g, Eiweiss: 12.49 g</p>	<p>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce (f, 3)</p> <p>Energie: 358.05 kcal / 1515.2 kJ, Fett: 3.99 g, Kohlenhydrate: 66.87 g, Eiweiss: 9.96 g</p>	<p>Kichererbsencurry mit Bio-Karotten und Bio-Reis (i)</p> <p>Energie: 324.35 kcal / 1362.62 kJ, Fett: 11.63 g, Kohlenhydrate: 46.19 g, Eiweiss: 7.06 g</p>	<p>Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken) (d, 3,f,l, 5)</p> <p>Energie: 325.65 kcal / 1362.94 kJ, Fett: 7.55 g, Kohlenhydrate: 32.8 g, Eiweiss: 28.22 g</p>



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei





Speiseplan für die 28. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p>glutenfreie Spiralen, Bio-Erbesen, Bio-Käse-Sahnesauce (g)</p> <p>Energie: 398.64 kcal / 1674.71 kJ, Fett: 9.29 g, Kohlenhydrate: 60.8 g, Eiweiss: 15.16 g</p>	<p>Milchreis, Bio-Apfelmus, Zimt-Zucker, Vorsuppe: Tomatensuppe (f, 3)</p> <p>Energie: 291.42 kcal / 1231.9 kJ, Fett: 3.58 g, Kohlenhydrate: 55.41 g, Eiweiss: 7.33 g</p>		<p>Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Reis (f)</p> <p>Energie: 251.45 kcal / 1061.58 kJ, Fett: 5.35 g, Kohlenhydrate: 41.61 g, Eiweiss: 7.73 g</p>	<p>Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Reis (g,f, 3)</p> <p>Energie: 284.64 kcal / 1203.36 kJ, Fett: 4.62 g, Kohlenhydrate: 49.17 g, Eiweiss: 9.24 g</p>
--	--	--	---	--



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln (2)</p> <p>Energie: 377.03 kcal / 1592.65 kJ, Fett: 9.66 g, Kohlenhydrate: 59 g, Eiweiss: 10.92 g</p>	<p>Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurdip, Bio-Reis (f, 3)</p> <p>Energie: 384.15 kcal / 1624.44 kJ, Fett: 5 g, Kohlenhydrate: 61.47 g, Eiweiss: 16.52 g</p>	<p>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce</p> <p>Energie: 294.42 kcal / 1246.69 kJ, Fett: 2.21 g, Kohlenhydrate: 59.64 g, Eiweiss: 6.81 g</p>	<p>Kichererbsencurry mit Bio-Karotten und Bio-Reis (i)</p> <p>Energie: 324.35 kcal / 1362.62 kJ, Fett: 11.63 g, Kohlenhydrate: 46.19 g, Eiweiss: 7.06 g</p>	<p>Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken) (d, 3,f,l, 5)</p> <p>Energie: 325.65 kcal / 1362.94 kJ, Fett: 7.55 g, Kohlenhydrate: 32.8 g, Eiweiss: 28.22 g</p>
--	--	--	--	---

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p>glutenfreie Spiralen, Bio-Erbesen, Sahnesauce (f,i)</p> <p>Energie: 325.78 kcal / 1372.37 kJ, Fett: 3.75 g, Kohlenhydrate: 59.06 g, Eiweiss: 11.05 g</p>	<p>Milchreis, Bio-Apfelmus, Zimt-Zucker, Vorsuppe: Tomatensuppe (f, 3)</p> <p>Energie: 291.42 kcal / 1231.9 kJ, Fett: 3.58 g, Kohlenhydrate: 55.41 g, Eiweiss: 7.33 g</p>		<p>Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Reis (f)</p> <p>Energie: 251.45 kcal / 1061.58 kJ, Fett: 5.35 g, Kohlenhydrate: 41.61 g, Eiweiss: 7.73 g</p>	<p>Falafel, Soja-Tzatziki, Bio-Reis (f, 3)</p> <p>Energie: 266.86 kcal / 1131.51 kJ, Fett: 3.75 g, Kohlenhydrate: 45.97 g, Eiweiss: 9.49 g</p>
--	--	--	---	---





Speiseplan für die 28. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p>Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln, geriebener Bio-Gouda (2,g)</p> <p>Energie: 445.43 kcal / 1876.45 kJ, Fett: 15.06 g, Kohlenhydrate: 59.34 g, Eiweiss: 15.52 g</p>	<p>Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Reis, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 483.71 kcal / 2034.83 kJ, Fett: 20.72 g, Kohlenhydrate: 55.53 g, Eiweiss: 12.49 g</p>	<p>Spaghetti, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (a,a1,g)</p> <p>Energie: 488.46 kcal / 2064.57 kJ, Fett: 5.48 g, Kohlenhydrate: 89.29 g, Eiweiss: 17.22 g</p>	<p>Kichererbsencurry mit Bio-Karotten und Bio-Reis (i)</p> <p>Energie: 324.35 kcal / 1362.62 kJ, Fett: 11.63 g, Kohlenhydrate: 46.19 g, Eiweiss: 7.06 g</p>	<p>Fischstäbchen, Gurkensalat, Bio-Kartoffeln (a,a1,d,f, 3,g,j)</p> <p>Energie: 357.85 kcal / 1501.21 kJ, Fett: 10.86 g, Kohlenhydrate: 43.41 g, Eiweiss: 18.28 g</p>
<p>Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a4,g,a1)</p> <p>Energie: 389.84 kcal / 1639.19 kJ, Fett: 8.57 g, Kohlenhydrate: 57.93 g, Eiweiss: 17.06 g</p>	<p>Milchreis, Bio-Apfelmus, Zimt-Zucker, Vorsuppe: Tomatensuppe (f, 3)</p> <p>Energie: 818.84 kcal / 3460.76 kJ, Fett: 10.45 g, Kohlenhydrate: 142.71 g, Eiweiss: 24.03 g</p>		<p>Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Reis (f)</p> <p>Energie: 251.45 kcal / 1061.58 kJ, Fett: 5.35 g, Kohlenhydrate: 41.61 g, Eiweiss: 7.73 g</p>	<p>Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Dinkel (g,f, 3,a,a1,a5)</p> <p>Energie: 296.71 kcal / 1240 kJ, Fett: 5.36 g, Kohlenhydrate: 45.51 g, Eiweiss: 13.54 g</p>



Menü 2 ohne Ei





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

Mo 13.07.2026	Di 14.07.2026	Mi 15.07.2026	Do 16.07.2026	Fr 17.07.2026
<p>Spirelli, Paprika-Letschogemüse, 100% Bio (a,a1)</p> <p>Energie: 299.52 kcal / 1261.02 kJ, Fett: 4.34 g, Kohlenhydrate: 53.92 g, Eiweiss: 9.01 g</p>	<p>Lachs in Rahm mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (d,f)</p> <p>Energie: 341.46 kcal / 1435.34 kJ, Fett: 11.23 g, Kohlenhydrate: 44.06 g, Eiweiss: 14.22 g</p>	<p>Sommergemüse-Eintopf (Kartoffel, Erbse, Kohlrabi), Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k)</p> <p>Energie: 202.21 kcal / 847.35 kJ, Fett: 1.52 g, Kohlenhydrate: 35.47 g, Eiweiss: 7.22 g</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f)</p> <p>Energie: 297.21 kcal / 1253.73 kJ, Fett: 5.93 g, Kohlenhydrate: 45.4 g, Eiweiss: 13.95 g</p>	<p>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffeln (c,f,j,l, 3, 5)</p> <p>Energie: 220.82 kcal / 924.74 kJ, Fett: 7.18 g, Kohlenhydrate: 28.26 g, Eiweiss: 10.39 g</p>
<p>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Brokkoli), Sonnenblumenkerne, Kräuterdip (f, 3,c)</p> <p>Energie: 293.31 kcal / 1228.47 kJ, Fett: 15.38 g, Kohlenhydrate: 25.48 g, Eiweiss: 11.52 g</p>	<p>Basilikumpesto, Bio-Penne (l,a,a1)</p> <p>Energie: 330.48 kcal / 1386.07 kJ, Fett: 10.67 g, Kohlenhydrate: 46.26 g, Eiweiss: 10.47 g</p>	<p>Bio-Gyros (Soja), Tzatziki, Bio-Vollkornreis (f, 3)</p> <p>Energie: 253.62 kcal / 1073.02 kJ, Fett: 2.99 g, Kohlenhydrate: 41.91 g, Eiweiss: 12.62 g</p>	<p>Rahmspinat, Kartoffelstampf (f)</p> <p>Energie: 187.06 kcal / 780.24 kJ, Fett: 5.69 g, Kohlenhydrate: 23.63 g, Eiweiss: 7.73 g</p>	<p>Bio-Farfalle in Tomatensauce (a,a1)</p> <p>Energie: 292.5 kcal / 1239.56 kJ, Fett: 1.89 g, Kohlenhydrate: 58.47 g, Eiweiss: 8.47 g</p>
<p>Glutenfreie Spirelli, Bio-Paprika-Letschogemüse</p> <p>Energie: 298.92 kcal / 1259.22 kJ, Fett: 4.58 g, Kohlenhydrate: 56.32 g, Eiweiss: 6.19 g</p>	<p>Lachs und Seelachs mit Erbsen in Bio-Rahm, Bio-Reis (d,g)</p> <p>Energie: 326.17 kcal / 1375.35 kJ, Fett: 7.73 g, Kohlenhydrate: 46.25 g, Eiweiss: 16.59 g</p>	<p>Bio-Sommergemüse-Eintopf (Kartoffel, Erbse, Kohlrabi), glutenfreies Brötchen (f)</p> <p>Energie: 210.27 kcal / 879.87 kJ, Fett: 3.74 g, Kohlenhydrate: 32.79 g, Eiweiss: 7.49 g</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Erbsen, Reis, 100% Bio (g,i)</p> <p>Energie: 334.11 kcal / 1045.14 kJ, Fett: 8.07 g, Kohlenhydrate: 46.14 g, Eiweiss: 21.69 g</p>	<p>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (c,f,j,l, 3, 5,g)</p> <p>Energie: 233.31 kcal / 976.06 kJ, Fett: 8.55 g, Kohlenhydrate: 28.18 g, Eiweiss: 10.27 g</p>



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei





Speiseplan für die 29. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Bio-Gouda überbacken, Bio-Kräuterdip (g,c)</p> <p>Energie: 333.53 kcal / 1390.97 kJ, Fett: 16.09 g, Kohlenhydrate: 28.07 g, Eiweiss: 17.62 g</p>	<p>Glutenfreie Pasta, Basilikumpesto (l)</p> <p>Energie: 334.68 kcal / 1404.07 kJ, Fett: 11.09 g, Kohlenhydrate: 49.86 g, Eiweiss: 7.65 g</p>	<p>Bio-Gyros (Soja), Tzatziki, Bio-Vollkornreis (f, 3)</p> <p>Energie: 253.62 kcal / 1073.02 kJ, Fett: 2.99 g, Kohlenhydrate: 41.91 g, Eiweiss: 12.62 g</p>	<p>Rahmspinat, Kartoffelstampf, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 233.83 kcal / 976.49 kJ, Fett: 10.73 g, Kohlenhydrate: 25.63 g, Eiweiss: 6.91 g</p>	<p>Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), glutenfreie Nudeln, Bio-Gouda (g,l)</p> <p>Energie: 411.73 kcal / 1735.85 kJ, Fett: 9.21 g, Kohlenhydrate: 71.5 g, Eiweiss: 8.48 g</p>
--	--	--	---	--



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Glutenfreie Spirelli, Bio-Paprika-Letschogemüse</p> <p>Energie: 298.92 kcal / 1259.22 kJ, Fett: 4.58 g, Kohlenhydrate: 56.32 g, Eiweiss: 6.19 g</p>	<p>Lachs in Rahm mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (d,f)</p> <p>Energie: 341.46 kcal / 1435.34 kJ, Fett: 11.23 g, Kohlenhydrate: 44.06 g, Eiweiss: 14.22 g</p>	<p>Bio-Sommergemüse-Eintopf (Kartoffel, Erbse, Kohlrabi), glutenfreies Brötchen (f)</p> <p>Energie: 210.27 kcal / 879.87 kJ, Fett: 3.74 g, Kohlenhydrate: 32.79 g, Eiweiss: 7.49 g</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f)</p> <p>Energie: 297.21 kcal / 1253.73 kJ, Fett: 5.93 g, Kohlenhydrate: 45.4 g, Eiweiss: 13.95 g</p>	<p>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffeln (c,f,j,l, 3, 5)</p> <p>Energie: 220.82 kcal / 924.74 kJ, Fett: 7.18 g, Kohlenhydrate: 28.26 g, Eiweiss: 10.39 g</p>
---	--	---	--	---

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Brokkoli), Sonnenblumenkerne, Kräuterdip (f, 3,c)</p> <p>Energie: 293.31 kcal / 1228.47 kJ, Fett: 15.38 g, Kohlenhydrate: 25.48 g, Eiweiss: 11.52 g</p>	<p>Glutenfreie Pasta, Basilikumpesto (l)</p> <p>Energie: 334.68 kcal / 1404.07 kJ, Fett: 11.09 g, Kohlenhydrate: 49.86 g, Eiweiss: 7.65 g</p>	<p>Bio-Gyros (Soja), Tzatziki, Bio-Vollkornreis (f, 3)</p> <p>Energie: 253.62 kcal / 1073.02 kJ, Fett: 2.99 g, Kohlenhydrate: 41.91 g, Eiweiss: 12.62 g</p>	<p>Rahmspinat, Kartoffelstampf (f)</p> <p>Energie: 187.06 kcal / 780.24 kJ, Fett: 5.69 g, Kohlenhydrate: 23.63 g, Eiweiss: 7.73 g</p>	<p>Tomatensauce, glutenfreie Nudeln</p> <p>Energie: 279.42 kcal / 1183.84 kJ, Fett: 2.05 g, Kohlenhydrate: 58.39 g, Eiweiss: 5.36 g</p>
--	--	--	--	--



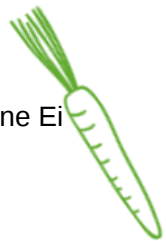


Speiseplan für die 29. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p>Spirelli, Paprika-Letschogemüse, 100% Bio (a,a1)</p> <p>Energie: 299.52 kcal / 1261.02 kJ, Fett: 4.34 g, Kohlenhydrate: 53.92 g, Eiweiss: 9.01 g</p>	<p>Lachs und Seelachs mit Erbsen in Bio-Rahm, Bio-Reis (d,g)</p> <p>Energie: 326.17 kcal / 1375.35 kJ, Fett: 7.73 g, Kohlenhydrate: 46.25 g, Eiweiss: 16.59 g</p>	<p>Sommergemüse-Eintopf (Kartoffel, Erbse, Kohlrabi), Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k)</p> <p>Energie: 202.21 kcal / 847.35 kJ, Fett: 1.52 g, Kohlenhydrate: 35.47 g, Eiweiss: 7.22 g</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f)</p> <p>Energie: 297.21 kcal / 1253.73 kJ, Fett: 5.93 g, Kohlenhydrate: 45.4 g, Eiweiss: 13.95 g</p>	<p>Senfsauce, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (a,a4,g,i,j)</p> <p>Energie: 229.51 kcal / 959.65 kJ, Fett: 7.41 g, Kohlenhydrate: 34.44 g, Eiweiss: 5.62 g</p>
<p>Bio-Vollkornnudelauflauf mit Zucchini-Tomate, Sonnenblumenkerne, Bio-Kräuterdip (g,a,f)</p> <p>Energie: 1370.21 kcal / 666.35 kJ, Fett: 7.41 g, Kohlenhydrate: 59.25 g, Eiweiss: 16.8 g</p>	<p>Basilikumpesto, Bio-Penne (l,a,a1)</p> <p>Energie: 330.48 kcal / 1386.07 kJ, Fett: 10.67 g, Kohlenhydrate: 46.26 g, Eiweiss: 10.47 g</p>	<p>Bio-Gyros (Soja), Tzatziki, Bio-Vollkornreis (f, 3)</p> <p>Energie: 426.95 kcal / 1809.78 kJ, Fett: 3.39 g, Kohlenhydrate: 80.37 g, Eiweiss: 16.12 g</p>	<p>Rahmspinat, Kartoffelstampf, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 233.83 kcal / 976.49 kJ, Fett: 10.73 g, Kohlenhydrate: 25.63 g, Eiweiss: 6.91 g</p>	<p>Bio-Farfalle in Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), Bio-Gouda (g,l,a,a1)</p> <p>Energie: 407.71 kcal / 1719.27 kJ, Fett: 8.79 g, Kohlenhydrate: 68.64 g, Eiweiss: 11.01 g</p>



Menü 2 ohne Ei





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 Lactose/Milchfrei

<p>Bio-Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Kräutersauce (a,a1,j,f)</p> <p>Energie: 336 kcal / 1416.48 kJ, Fett: 10.07 g, Kohlenhydrate: 52.96 g, Eiweiss: 8.6 g</p>	<p>Süßer Bio-Haferflockenauflauf mit Bio-Obst (Äpfel, Bananen, Beeren), Vanillesauce, Vorsuppe: Bio-Tomatensuppe (f,a,a4, 3)</p> <p>Energie: 460.05 kcal / 1934.64 kJ, Fett: 9.54 g, Kohlenhydrate: 74.14 g, Eiweiss: 15.85 g</p>	<p>Chili con Carne (Rind, Kidneybohnen, Mais, Paprika), Bio-Reis, Soja-Kräuter-Dip (i, 2, 3,f)</p> <p>Energie: 348.87 kcal / 1473.54 kJ, Fett: 7.2 g, Kohlenhydrate: 52.02 g, Eiweiss: 16.21 g</p>	<p>Pochiertes Hokifilet, Karotten-Kohlrabigemüse, Bio-Vollkornreis (d)</p> <p>Energie: 319.72 kcal / 1349.21 kJ, Fett: 3.78 g, Kohlenhydrate: 39.55 g, Eiweiss: 23.64 g</p>	<p>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (3,f,i)</p> <p>Energie: 197.9 kcal / 828.37 kJ, Fett: 4.38 g, Kohlenhydrate: 37.61 g, Eiweiss: 3.32 g</p>
---	--	---	--	--



Menü 2 Lactose/Milchfrei

<p>Paprika in Rahmsauce, Bio-Kartoffeln (f)</p> <p>Energie: 257.26 kcal / 1069.84 kJ, Fett: 13.88 g, Kohlenhydrate: 26.94 g, Eiweiss: 4.82 g</p>	<p>Nudelaufauf mit Bio-Nudeln, Bio-Gemüse (Zucchini, Mais) und Schnittlauch Dip (a,a1,f, 3)</p> <p>Energie: 394.66 kcal / 1663.94 kJ, Fett: 6.48 g, Kohlenhydrate: 65.37 g, Eiweiss: 14.07 g</p>	<p>Mottotag Mexico: Wraps zum Selberfüllen aus Glutenfreier Wrap, Bio-Tomatenreis, Paprika, Salat, Soja-Kräuter-Dip (f, 3)</p> <p>Energie: 393.64 kcal / 1661.9 kJ, Fett: 6.44 g, Kohlenhydrate: 67.52 g, Eiweiss: 10.68 g</p>	<p>Erbseintopf mit Kartoffeln, Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k)</p> <p>Energie: 197.75 kcal / 826.19 kJ, Fett: 2.98 g, Kohlenhydrate: 30.4 g, Eiweiss: 7.41 g</p>	<p>Bio-Hack (Soja) in Bio-Paprikasauce, Bio-Reis, Kräuter Dip (a,a1,f, 3)</p> <p>Energie: 330.02 kcal / 1180.16 kJ, Fett: 2.18 g, Kohlenhydrate: 50.93 g, Eiweiss: 10.21 g</p>
---	---	---	---	---

Menü 1 Glutenfrei

<p>Glutenfreie Nudeln, Kräutersauce, Bio-Karottenragout (f)</p> <p>Energie: 285.26 kcal / 1203.28 kJ, Fett: 5.08 g, Kohlenhydrate: 52.99 g, Eiweiss: 5.41 g</p>	<p>Milchreis, Zimt-Zucker, Vorsuppe: Bio-Tomatensuppe (f)</p> <p>Energie: 270.65 kcal / 1144.33 kJ, Fett: 3.42 g, Kohlenhydrate: 51.54 g, Eiweiss: 7.45 g</p>	<p>Chili con Carne (Rind, Kidneybohnen, Mais, Paprika), Bio-Reis, Bio saure Sahne (i, 2, 3,g)</p> <p>Energie: 457.03 kcal / 1926.12 kJ, Fett: 13.06 g, Kohlenhydrate: 65.43 g, Eiweiss: 16.94 g</p>	<p>Pochiertes Hokifilet, Karotten-Kohlrabigemüse, Bio-Vollkornreis (d)</p> <p>Energie: 319.72 kcal / 1349.21 kJ, Fett: 3.78 g, Kohlenhydrate: 39.55 g, Eiweiss: 23.64 g</p>	<p>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (3,g,i)</p> <p>Energie: 264.76 kcal / 1107.99 kJ, Fett: 10.24 g, Kohlenhydrate: 37.53 g, Eiweiss: 7.54 g</p>
--	--	--	--	---





Speiseplan für die 30. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p>Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 266.34 kcal / 1108.89 kJ, Fett: 12.16 g, Kohlenhydrate: 31.49 g, Eiweiss: 5.91 g</p>	<p>Glutenfreier Nudelaufauf mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip (g)</p> <p>Energie: 337.1 kcal / 1426.49 kJ, Fett: 2.76 g, Kohlenhydrate: 66.3 g, Eiweiss: 9.99 g</p>	<p>Mottotag Mexico: Wraps zum Selberfüllen aus glutenfreier Tortilla, Bio-Tomatenreis, Paprika, Salat, Bio-Saure Sahne und Bio-Gouda gerieben (g,f)</p> <p>Energie: 486.13 kcal / 2042.94 kJ, Fett: 15.78 g, Kohlenhydrate: 68.11 g, Eiweiss: 12.91 g</p>	<p>Bio-Erbseneintopf mit Kartoffeln, glutenfreies Brötchen (i,f)</p> <p>Energie: 283.81 kcal / 1184.46 kJ, Fett: 8.45 g, Kohlenhydrate: 36.46 g, Eiweiss: 9.74 g</p>	<p>Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (f, 3,g)</p> <p>Energie: 335.61 kcal / 1202.32 kJ, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 53.12 g, Eiweiss: 10.57 g</p>
---	--	--	---	--



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Glutenfreie Nudeln, Kräutersauce, Bio-Karottenragout (f)</p> <p>Energie: 285.26 kcal / 1203.28 kJ, Fett: 5.08 g, Kohlenhydrate: 52.99 g, Eiweiss: 5.41 g</p>	<p>Milchreis, Zimt-Zucker, Vorsuppe: Bio-Tomatensuppe (f)</p> <p>Energie: 270.65 kcal / 1144.33 kJ, Fett: 3.42 g, Kohlenhydrate: 51.54 g, Eiweiss: 7.45 g</p>	<p>Chili con Carne (Rind, Kidneybohnen, Mais, Paprika), Bio-Reis, Soja-Kräuter-Dip (i, 2, 3,f)</p> <p>Energie: 406.64 kcal / 1719.13 kJ, Fett: 7.34 g, Kohlenhydrate: 64.84 g, Eiweiss: 17.38 g</p>	<p>Pochiertes Hokifilet, Karotten-Kohlragigemüse, Bio-Vollkornreis (d)</p> <p>Energie: 319.72 kcal / 1349.21 kJ, Fett: 3.78 g, Kohlenhydrate: 39.55 g, Eiweiss: 23.64 g</p>	<p>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (3,f,i)</p> <p>Energie: 197.9 kcal / 828.37 kJ, Fett: 4.38 g, Kohlenhydrate: 37.61 g, Eiweiss: 3.32 g</p>
--	--	--	--	--

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Paprika in Rahmsauce, Bio-Kartoffeln (f)</p> <p>Energie: 257.26 kcal / 1069.84 kJ, Fett: 13.88 g, Kohlenhydrate: 26.94 g, Eiweiss: 4.82 g</p>	<p>Glutenfreier Nudelaufauf mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip (f, 3)</p> <p>Energie: 329.78 kcal / 1395.46 kJ, Fett: 3.28 g, Kohlenhydrate: 64.39 g, Eiweiss: 8.52 g</p>	<p>Mottotag Mexico: Wraps zum Selberfüllen aus glutenfreier Tortilla, Bio-Tomatenreis, Paprika, Salat, Soja-Kräuter-Dip (f, 3)</p> <p>Energie: 393.64 kcal / 1661.9 kJ, Fett: 6.44 g, Kohlenhydrate: 67.52 g, Eiweiss: 10.68 g</p>	<p>Bio-Erbseneintopf mit Kartoffeln, glutenfreies Brötchen (i,f)</p> <p>Energie: 283.81 kcal / 1184.46 kJ, Fett: 8.45 g, Kohlenhydrate: 36.46 g, Eiweiss: 9.74 g</p>	<p>Bio-Hack (Soja) in Bio-Paprikasauce, Bio-Reis, Kräuterdip (f, 3)</p> <p>Energie: 332.11 kcal / 1187.54 kJ, Fett: 2.24 g, Kohlenhydrate: 52.17 g, Eiweiss: 9.93 g</p>
---	---	---	---	--





Speiseplan

für die 30. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p>Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,j,a4,g)</p> <p>Energie: 430.63 kcal / 1810.8 kJ, Fett: 16.94 g, Kohlenhydrate: 55.98 g, Eiweiss: 14.15 g</p>	<p>Süßer Haferflockenauflauf mit Obst (Äpfel, Bananen, Beeren), Vanillesauce, Vorsuppe: Tomatensuppe, 100% Bio (g,a,a4, 3)</p> <p>Energie: 455.98 kcal / 1919.81 kJ, Fett: 7.48 g, Kohlenhydrate: 78.08 g, Eiweiss: 16 g</p>	<p>Chili con Carne (Rind, Kidneybohnen, Mais, Paprika), Bio-Saure Sahne, Bio-Reis (i, 2, 3,g)</p> <p>Energie: 468.59 kcal / 1975.88 kJ, Fett: 12.68 g, Kohlenhydrate: 69.62 g, Eiweiss: 16.58 g</p>	<p>Pochiertes Hokifilet, Karotten-Kohlribbigemüse, Bio-Vollkornreis (d)</p> <p>Energie: 319.72 kcal / 1349.21 kJ, Fett: 3.78 g, Kohlenhydrate: 39.55 g, Eiweiss: 23.64 g</p>	<p>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (3,g,i)</p> <p>Energie: 264.76 kcal / 1107.99 kJ, Fett: 10.24 g, Kohlenhydrate: 37.53 g, Eiweiss: 7.54 g</p>
<p>Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 266.34 kcal / 1108.89 kJ, Fett: 12.16 g, Kohlenhydrate: 31.49 g, Eiweiss: 5.91 g</p>	<p>Nudelaufwurf mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip, 100% Bio (a,a1,a4,g,i)</p> <p>Energie: 471.33 kcal / 1976.98 kJ, Fett: 18.11 g, Kohlenhydrate: 52.11 g, Eiweiss: 23.46 g</p>	<p>Mottotag Mexico: Wraps zum Selberfüllen aus Weizentortilla, Bio-Tomatenreis, Paprika, Salat, Bio-saure Sahne und Bio-Gouda gerieben (g,f)</p> <p>Energie: 486.13 kcal / 2042.94 kJ, Fett: 15.78 g, Kohlenhydrate: 68.11 g, Eiweiss: 12.91 g</p>	<p>Erbseintopf mit Kartoffeln, Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k)</p> <p>Energie: 197.75 kcal / 826.19 kJ, Fett: 2.98 g, Kohlenhydrate: 30.4 g, Eiweiss: 7.41 g</p>	<p>Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (a,a1,f, 3,g)</p> <p>Energie: 333.52 kcal / 1194.94 kJ, Fett: 1.94 g, Kohlenhydrate: 51.88 g, Eiweiss: 10.86 g</p>



Menü 2 ohne Ei





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 Lactose/Milchfrei

<p>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</p> <p>Energie: 242.41 kcal / 1017.07 kJ, Fett: 3.3 g, Kohlenhydrate: 39.86 g, Eiweiss: 9.18 g</p>	<p>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j)</p> <p>Energie: 302.79 kcal / 1279.03 kJ, Fett: 4.81 g, Kohlenhydrate: 46.09 g, Eiweiss: 16.23 g</p>	<p>Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Vollkornreis (c,f)</p> <p>Energie: 317.18 kcal / 1330.58 kJ, Fett: 12.45 g, Kohlenhydrate: 42.38 g, Eiweiss: 7.11 g</p>	<p>Karotten, Bio-Kartoffeln, braune Sauce</p> <p>Energie: 165.71 kcal / 693.16 kJ, Fett: 2.04 g, Kohlenhydrate: 30.66 g, Eiweiss: 4 g</p>	<p>Spaghetti mit Tomatensauce, 100% Bio (3,a,a1)</p> <p>Energie: 318.27 kcal / 1345.07 kJ, Fett: 2.68 g, Kohlenhydrate: 60.77 g, Eiweiss: 8.89 g</p>
--	---	--	--	---



Menü 2 Lactose/Milchfrei

<p>Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (i)</p> <p>Energie: 51.53 kcal / 214.79 kJ, Fett: 0.43 g, Kohlenhydrate: 8.19 g, Eiweiss: 1.64 g</p>	<p>Bio-Kartoffeln mit Apfel-Curry-Honig Bio-Quark, Leinsaat (f,i, 3)</p> <p>Energie: 186.86 kcal / 785.33 kJ, Fett: 2.62 g, Kohlenhydrate: 30.08 g, Eiweiss: 7.76 g</p>	<p>Nudelauflauf mit Mais und Soja-Sahnesauce (a,c,f,i,j)</p> <p>Energie: 258.13 kcal / 1088.98 kJ, Fett: 4.4 g, Kohlenhydrate: 44.56 g, Eiweiss: 8.62 g</p>	<p>Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte) in Rahmsauce, Bio-Reis (f)</p> <p>Energie: 257.66 kcal / 1086.41 kJ, Fett: 6.82 g, Kohlenhydrate: 43.39 g, Eiweiss: 6.07 g</p>	<p>Linsenbolognese, Spaghetti, 100% Bio (3,a,a1)</p> <p>Energie: 435.21 kcal / 1838.86 kJ, Fett: 2.93 g, Kohlenhydrate: 81.08 g, Eiweiss: 15.07 g</p>
---	--	--	---	--

Menü 1 Glutenfrei

<p>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</p> <p>Energie: 228.1 kcal / 957 kJ, Fett: 3.28 g, Kohlenhydrate: 36.87 g, Eiweiss: 8.77 g</p>	<p>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g)</p> <p>Energie: 317.48 kcal / 1339.14 kJ, Fett: 6.74 g, Kohlenhydrate: 45.74 g, Eiweiss: 15.99 g</p>	<p>Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Vollkornreis (c,f)</p> <p>Energie: 317.18 kcal / 1330.58 kJ, Fett: 12.45 g, Kohlenhydrate: 42.38 g, Eiweiss: 7.11 g</p>	<p>Karotten, Bio-Kartoffeln, braune Sauce</p> <p>Energie: 165.71 kcal / 693.16 kJ, Fett: 2.04 g, Kohlenhydrate: 30.66 g, Eiweiss: 4 g</p>	<p>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (3,g)</p> <p>Energie: 409.83 kcal / 1731.04 kJ, Fett: 5.59 g, Kohlenhydrate: 76.07 g, Eiweiss: 10.03 g</p>
--	---	--	--	--





Speiseplan für die 31. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p>Glutenfreie Nudelsuppe mit Bio-Gemüse (Sellerie, Karotte, Kohlrabi) (i)</p> <p>Energie: 92.96 kcal / 392.13 kJ, Fett: 0.6 g, Kohlenhydrate: 18.48 g, Eiweiss: 2.2 g</p>	<p>Bio-Kartoffeln mit Apfel-Curry-Honig Bio-Quark, Leinsaat (g,i, 3)</p> <p>Energie: 205.04 kcal / 862.2 kJ, Fett: 1.36 g, Kohlenhydrate: 34.99 g, Eiweiss: 11.15 g</p>	<p>Glutenfreier Nudelauflauf mit Zucchini und Mais</p> <p>Energie: 311.53 kcal / 1318.5 kJ, Fett: 2.38 g, Kohlenhydrate: 63.97 g, Eiweiss: 6.94 g</p>	<p>Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte) in Rahmsauce, Bio-Reis (g)</p> <p>Energie: 266.62 kcal / 1124.17 kJ, Fett: 7.14 g, Kohlenhydrate: 44.9 g, Eiweiss: 6.35 g</p>	<p>Bio-Rote Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli, Bio-Gouda (3,g)</p> <p>Energie: 415.91 kcal / 1756.41 kJ, Fett: 4.37 g, Kohlenhydrate: 76.26 g, Eiweiss: 12.2 g</p>
---	--	--	--	--



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</p> <p>Energie: 228.1 kcal / 957 kJ, Fett: 3.28 g, Kohlenhydrate: 36.87 g, Eiweiss: 8.77 g</p>	<p>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j)</p> <p>Energie: 302.79 kcal / 1279.03 kJ, Fett: 4.81 g, Kohlenhydrate: 46.09 g, Eiweiss: 16.23 g</p>	<p>Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Vollkornreis (c,f)</p> <p>Energie: 317.18 kcal / 1330.58 kJ, Fett: 12.45 g, Kohlenhydrate: 42.38 g, Eiweiss: 7.11 g</p>	<p>Karotten, Bio-Kartoffeln, braune Sauce</p> <p>Energie: 165.71 kcal / 693.16 kJ, Fett: 2.04 g, Kohlenhydrate: 30.66 g, Eiweiss: 4 g</p>	<p>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce (3)</p> <p>Energie: 375.63 kcal / 1589.14 kJ, Fett: 2.89 g, Kohlenhydrate: 75.9 g, Eiweiss: 7.73 g</p>
--	---	--	--	--

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Glutenfreie Nudelsuppe mit Bio-Gemüse (Sellerie, Karotte, Kohlrabi) (i)</p> <p>Energie: 92.96 kcal / 392.13 kJ, Fett: 0.6 g, Kohlenhydrate: 18.48 g, Eiweiss: 2.2 g</p>	<p>Bio-Kartoffeln mit Apfel-Curry-Honig Bio-Quark, Leinsaat (f,i, 3)</p> <p>Energie: 186.86 kcal / 785.33 kJ, Fett: 2.62 g, Kohlenhydrate: 30.08 g, Eiweiss: 7.76 g</p>	<p>Glutenfreier Nudelauflauf mit Zucchini und Mais</p> <p>Energie: 311.53 kcal / 1318.5 kJ, Fett: 2.38 g, Kohlenhydrate: 63.97 g, Eiweiss: 6.94 g</p>	<p>Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte) in Rahmsauce, Bio-Reis (f)</p> <p>Energie: 257.66 kcal / 1086.41 kJ, Fett: 6.82 g, Kohlenhydrate: 43.39 g, Eiweiss: 6.07 g</p>	<p>Bio-Rote Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli (3)</p> <p>Energie: 398.81 kcal / 1685.46 kJ, Fett: 3.02 g, Kohlenhydrate: 76.18 g, Eiweiss: 11.05 g</p>
---	--	--	---	--



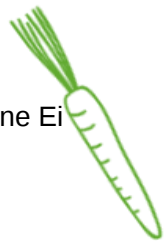


Speiseplan für die 31. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</p> <p>Energie: 228.1 kcal / 957 kJ, Fett: 3.28 g, Kohlenhydrate: 36.87 g, Eiweiss: 8.77 g</p>	<p>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g)</p> <p>Energie: 317.48 kcal / 1339.14 kJ, Fett: 6.74 g, Kohlenhydrate: 45.74 g, Eiweiss: 15.99 g</p>	<p>Erbsen-Rahm, Bio-Vollkornreis (g)</p> <p>Energie: 360.88 kcal / 1512.74 kJ, Fett: 12.69 g, Kohlenhydrate: 48.26 g, Eiweiss: 10.48 g</p>	<p>Karotten, Bio-Kartoffeln, braune Sauce</p> <p>Energie: 165.71 kcal / 693.16 kJ, Fett: 2.04 g, Kohlenhydrate: 30.66 g, Eiweiss: 4 g</p>	<p>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (3,g)</p> <p>Energie: 409.83 kcal / 1731.04 kJ, Fett: 5.59 g, Kohlenhydrate: 76.07 g, Eiweiss: 10.03 g</p>
--	---	---	--	--



Menü 2 ohne Ei

<p>Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (i)</p> <p>Energie: 51.53 kcal / 214.79 kJ, Fett: 0.43 g, Kohlenhydrate: 8.19 g, Eiweiss: 1.64 g</p>	<p>Bio-Kartoffeln mit Apfel-Curry-Honig Bio-Quark, Leinsaat (g,i, 3)</p> <p>Energie: 205.04 kcal / 862.2 kJ, Fett: 1.36 g, Kohlenhydrate: 34.99 g, Eiweiss: 11.15 g</p>	<p>Glutenfreier Nudelauflauf mit Zucchini und Mais</p> <p>Energie: 311.53 kcal / 1318.5 kJ, Fett: 2.38 g, Kohlenhydrate: 63.97 g, Eiweiss: 6.94 g</p>	<p>Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte) in Rahmsauce, Bio-Reis (g)</p> <p>Energie: 266.62 kcal / 1124.17 kJ, Fett: 7.14 g, Kohlenhydrate: 44.9 g, Eiweiss: 6.35 g</p>	<p>Linsenbolognese, Spaghetti, Gouda, 100% Bio (3,a,a1,g)</p> <p>Energie: 452.31 kcal / 1909.81 kJ, Fett: 4.28 g, Kohlenhydrate: 81.16 g, Eiweiss: 16.22 g</p>
---	--	--	--	---

