



# Speiseplan

## für die 32. Kalenderwoche



Gedruckt am: 21.07.2026 11:17:23

Mo 03.08.2026

Di 04.08.2026

Mi 05.08.2026

Do 06.08.2026

Fr 07.08.2026



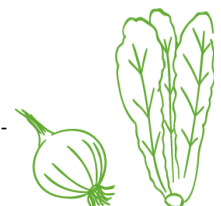
Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

| Mo 03.08.2026                                                                             | Di 04.08.2026                                                                             | Mi 05.08.2026                                                                                       | Do 06.08.2026                                                                             | Fr 07.08.2026                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           |                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                           |
| <b>Cremige Erbsensuppe mit Minze, Bio-Bratkartoffelwürfelchen (f)</b>                     | <b>Sojagyros, Tzatziki, Reis, 100% Bio (f,g)</b>                                          | <b>Bio-Vollkorn-Spirelli, Karottensauce (Bio-Karotten, Bio-Kartoffeln), Bio-Gouda (a,a4,f,a1,g)</b> | <b>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i)</b>                                         | <b>Schupfnudeln, Gemüse (Zucchini, Kohlrabi) in heller Sauce, 100% Bio (a,a1,g,i,c)</b>   |
| Energie: 332.77 kcal / 1389.37 kJ, Fett: 15.85 g, Kohlenhydrate: 30.2 g, Eiweiss: 12.52 g | Energie: 419.26 kcal / 1771.49 kJ, Fett: 5.02 g, Kohlenhydrate: 68.03 g, Eiweiss: 22.11 g | Energie: 590.89 kcal / 2485.72 kJ, Fett: 15.63 g, Kohlenhydrate: 88.36 g, Eiweiss: 18.69 g          | Energie: 275.68 kcal / 1151.99 kJ, Fett: 12.86 g, Kohlenhydrate: 35.38 g, Eiweiss: 9.38 g | Energie: 434.5 kcal / 1831.71 kJ, Fett: 16.57 g, Kohlenhydrate: 72.69 g, Eiweiss: 15.27 g |
|                                                                                           |                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                           |
| <b>Bio-Obst</b>                                                                           | <b>Knabberrohkost</b>                                                                     | <b>Bio-Salat mit Bio-Essig-Öl Dressing (i,j)</b>                                                    | <b>Bio-Obst</b>                                                                           | <b>Cole Slaw Salat (c,f,g,j, 2, 3)</b>                                                    |
| Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g                       | Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g                       | Energie: 16.31 kcal / 67.57 kJ, Fett: 1.36 g, Kohlenhydrate: 0.95 g, Eiweiss: 0.03 g                | Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g                       | Energie: 102 kcal / 422.5 kJ, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 4.35 g, Eiweiss: 0.55 g           |
|                                                                                           |                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                           |





# Speiseplan

## für die 33. Kalenderwoche



Gedruckt am: 21.07.2026 11:17:50

Mo 10.08.2026

Di 11.08.2026

Mi 12.08.2026

Do 13.08.2026

Fr 14.08.2026

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1

| Mo 10.08.2026                                                                               | Di 11.08.2026                                                                            | Mi 12.08.2026                                                                             | Do 13.08.2026                                                                            | Fr 14.08.2026                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                             |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                          |
| <b>Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Reis, 100% Bio (g)</b> | <b>Maultaschenauflauf, 100% Bio (a,a1,a4,c,g,i)</b>                                      | <b>Sojahack in geschmorter Paprika-Tomaten-Sauce, Petersilie, Bio-Couscous (f)</b>        | <b>Falafel, grüne Bohnen, Bio-Zitronendill, Bio-Kurkuma-Reis (g)</b>                     | <b>Kräuterquark, Salzkartoffeln und Leinöl 100% Bio (g)</b>                              |
| Energie: 413.9 kcal / 1748.15 kJ, Fett: 6.61 g, Kohlenhydrate: 70.86 g, Eiweiss: 13.31 g    | Energie: 517.96 kcal / 2168.8 kJ, Fett: 22.88 g, Kohlenhydrate: 57.14 g, Eiweiss: 18.8 g | Energie: 436.56 kcal / 1826.02 kJ, Fett: 4.34 g, Kohlenhydrate: 63.11 g, Eiweiss: 16.01 g | Energie: 388.4 kcal / 1623.02 kJ, Fett: 2.66 g, Kohlenhydrate: 72.55 g, Eiweiss: 14.84 g | Energie: 331.56 kcal / 1389.49 kJ, Fett: 6.3 g, Kohlenhydrate: 52.87 g, Eiweiss: 15.15 g |
| <b>Bio-Knabberrohkost</b>                                                                   | <b>Bio-Salat, Bio-Sonnenblumenkerne, Himbeer-Vinaigrette (l)</b>                         | <b>Bio-Obst</b>                                                                           | <b>Bio-Obst</b>                                                                          | <b>Bio-Obst</b>                                                                          |
| Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g                         | Energie: 52.3 kcal / 216.3 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 1.06 g, Eiweiss: 0.48 g      | Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g                       | Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g                      | Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g                      |
|                                                                                             |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                          |





# Speiseplan

## für die 35. Kalenderwoche



Gedruckt am: 21.07.2026 11:18:17

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1

| Mo 24.08.2026                                                                                                                                                                       | Di 25.08.2026                                                                                                                                                                | Mi 26.08.2026                                                                                                                                                                        | Do 27.08.2026                                                                                                                                   | Fr 28.08.2026                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vegitarisches Frikassee(Soja) mit Erbsen, Vollkornspirelli, 100% Bio (f,i,a,a1)</b><br><br>Energie: 704.3 kcal / 2965.81 kJ, Fett: 9.41 g, Kohlenhydrate: 91.34 g, Eiweiss: 53 g | <b>Spaghetti, fruchtige Tomatensauce und Gouda gerieben 100% Bio (g,a,a1)</b><br><br>Energie: 165.05 kcal / 692.14 kJ, Fett: 6.68 g, Kohlenhydrate: 16.55 g, Eiweiss: 7.53 g | <b>Lachs in Bio-Zitronen-Sahnesauce mit Zucchini, Bio-Karotten-Couscous (a,a1,d,g)</b><br><br>Energie: 433.87 kcal / 1826.41 kJ, Fett: 10.64 g, Kohlenhydrate: 62.1 g, Eiweiss: 18 g | <b>Hähnchenbolognese mit Bio-Penne (i,a,a1)</b><br><br>Energie: 363.67 kcal / 1536.5 kJ, Fett: 4.7 g, Kohlenhydrate: 62.71 g, Eiweiss: 15.65 g  | <b>Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Dinkel, 100% Bio (a,a1,a5)</b><br><br>Energie: 275.59 kcal / 1150.4 kJ, Fett: 2.64 g, Kohlenhydrate: 49.16 g, Eiweiss: 10.91 g                       |
| <b>Kürbis-Blumenkohlcurry,Reis, 100 % Bio (g,i)</b><br><br>Energie: 343.76 kcal / 1453.16 kJ, Fett: 3.55 g, Kohlenhydrate: 68.29 g, Eiweiss: 8.19 g                                 | <b>Griesbrei, Apfelmark,100 % Bio (a,a1,g, 3)</b><br><br>Energie: 427.21 kcal / 1793.33 kJ, Fett: 4.38 g, Kohlenhydrate: 80.71 g, Eiweiss: 13.1 g                            | <b>Ei, Senfsauce, grüne Bohnen, Bio-Kartoffelstampf (c,a,a4,g,i,j)</b><br><br>Energie: 371.96 kcal / 1547.47 kJ, Fett: 18.79 g, Kohlenhydrate: 36.81 g, Eiweiss: 12.45 g             | <b>Kartoffeln, Kräuter-Quark, 100% Bio (g)</b><br><br>Energie: 265.74 kcal / 1112.02 kJ, Fett: 1.23 g, Kohlenhydrate: 47.13 g, Eiweiss: 13.24 g | <b>Gemüse-Couscous-Pfanne (Karotte,Mais,Sellerie), Kichererbsen und Zitronendip 100% Bio (i,g)</b><br><br>Energie: 372.79 kcal / 1561.4 kJ, Fett: 5.91 g, Kohlenhydrate: 57.26 g, Eiweiss: 16.71 g |
| <b>Bio-Knabberrohkost</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g                                                                                | <b>Bio-Obst</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g                                                                                   | <b>Salat mit Joghurtdressing 100% Bio (g,j)</b><br><br>Energie: 8.63 kcal / 35.95 kJ, Fett: 0.65 g, Kohlenhydrate: 0.35 g, Eiweiss: 0.23 g                                           | <b>Bio-Obst</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g                                                      | <b>Bio-Obst</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g                                                                                                         |





# Speiseplan

## für die 36. Kalenderwoche



Gedruckt am: 21.07.2026 11:18:31

Mo 31.08.2026

Di 01.09.2026

Mi 02.09.2026

Do 03.09.2026

Fr 04.09.2026

Menü 1



**Kartoffel-Brokkoli-Auflauf,  
100% Bio (g,i)**

Energie: 206.76 kcal / 863.99 kJ, Fett:  
9.64 g, Kohlenhydrate: 26.53 g,  
Eiweiss: 7.04 g

Menü 2



**Zuckermais- und  
Kichererbsen- Creme-  
Suppe, Topping aus Mais  
und Kichererbse und Bio  
Baguette (f,a,a1,a3)**

Energie: 460.71 kcal / 1921.61 kJ, Fett:  
18.43 g, Kohlenhydrate: 54.89 g,  
Eiweiss: 13.96 g

Rohkost 1

**Bio-Knabberrohkost**

Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g,  
Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g

