



Speiseplan

für die 32. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:20:13



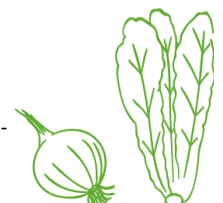
Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 03.08.2026	Di 04.08.2026	Mi 05.08.2026	Do 06.08.2026	Fr 07.08.2026
Bolognese (Rind, Karotte, Sellerie, Porree), Bio-Penne (i,a,a1) Energie: 653.39 kcal / 2764.58 kJ, Fett: 4.84 g, Kohlenhydrate: 126.41 g, Eiweiss: 23.25 g	Seelachs im Tempura-Backteig, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (a,a1) Energie: 859.05 kcal / 972.64 kJ, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 52.23 g, Eiweiss: 12.77 g	Sommereintopf (Kohlrabi,Erbse,Zitrone) mit Kartoffeln, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k) Energie: 295.38 kcal / 1238.29 kJ, Fett: 2.58 g, Kohlenhydrate: 51.39 g, Eiweiss: 9.86 g	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i) Energie: 267.32 kcal / 1127.28 kJ, Fett: 7.1 g, Kohlenhydrate: 41.46 g, Eiweiss: 7.24 g	Basilikumpesto, Bio-Penne (l,a,a1) Energie: 710.92 kcal / 2971.54 kJ, Fett: 29.51 g, Kohlenhydrate: 86.31 g, Eiweiss: 21.88 g
Cremige Erbsensuppe mit Minze, Bio-Bratkartoffelwürfelchen (f) Energie: 238.86 kcal / 997.41 kJ, Fett: 10.75 g, Kohlenhydrate: 23.9 g, Eiweiss: 8.41 g	Bio-Sojagyros, Tzatziki, Bio-Vollkornreis (f, 3) Energie: 265.36 kcal / 1122.77 kJ, Fett: 3.07 g, Kohlenhydrate: 44.37 g, Eiweiss: 12.88 g	Bio-Vollkorn-Spirelli, Karottensauce (Karotten, Bio-Kartoffeln) (a,a4,f,a1) Energie: 466.31 kcal / 1961.94 kJ, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 73.5 g, Eiweiss: 13.61 g	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (f,i) Energie: 140.3 kcal / 586.09 kJ, Fett: 3.79 g, Kohlenhydrate: 26.62 g, Eiweiss: 2.84 g	Bio-Kartoffeln, Mischgemüse (Karotten, Brokkoli, Blumenkohl) in heller Sauce (f) Energie: 202.19 kcal / 844.23 kJ, Fett: 5.93 g, Kohlenhydrate: 30.81 g, Eiweiss: 5.55 g
Bolognese (Rind, Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreie Nudel (i) Energie: 309.07 kcal / 1307.3 kJ, Fett: 3.66 g, Kohlenhydrate: 58.89 g, Eiweiss: 8.72 g	Seelachsfilet, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (d) Energie: 293.85 kcal / 1231.04 kJ, Fett: 4.62 g, Kohlenhydrate: 33.43 g, Eiweiss: 26.64 g	Sommereintopf (Kohlrabi,Erbse,Zitrone) mit Kartoffeln, Glutenfreies Brot, 100% Bio (f) Energie: 311.51 kcal / 1303.33 kJ, Fett: 7.02 g, Kohlenhydrate: 46.03 g, Eiweiss: 10.41 g	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i) Energie: 267.32 kcal / 1127.28 kJ, Fett: 7.1 g, Kohlenhydrate: 41.46 g, Eiweiss: 7.24 g	Glutenfreie Spirelli, Basilikumpesto (l) Energie: 709.88 kcal / 2968.42 kJ, Fett: 29.93 g, Kohlenhydrate: 90.47 g, Eiweiss: 16.99 g





Speiseplan

für die 32. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:20:13



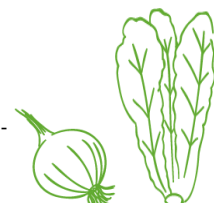
Menü 2 Glutenfrei

Cremige Erbsensuppe mit Minze, Bio-Bratkartoffelwürfelchen (f) Energie: 238.86 kcal / 997.41 kJ, Fett: 10.75 g, Kohlenhydrate: 23.9 g, Eiweiss: 8.41 g	Sojagyros, Tzatziki, Vollkornreis, 100% Bio (f,g) Energie: 277.17 kcal / 1170.49 kJ, Fett: 3.65 g, Kohlenhydrate: 46.5 g, Eiweiss: 12.71 g	Glutenfreie Spirelli, Karottensauce (Karotten, Bio-Kartoffeln), Bio-Gouda (f,g) Energie: 444.64 kcal / 1870.96 kJ, Fett: 11.69 g, Kohlenhydrate: 73.85 g, Eiweiss: 9.27 g	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i) Energie: 258.28 kcal / 1076.37 kJ, Fett: 10.24 g, Kohlenhydrate: 36.67 g, Eiweiss: 6.81 g	Bio-Kartoffeln, Mischgemüse (Karotten, Brokkoli, Blumenkohl) in heller Sauce (f) Energie: 202.19 kcal / 844.23 kJ, Fett: 5.93 g, Kohlenhydrate: 30.81 g, Eiweiss: 5.55 g
Bolognese (Rind, Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreie Nudel (i) Energie: 309.07 kcal / 1307.3 kJ, Fett: 3.66 g, Kohlenhydrate: 58.89 g, Eiweiss: 8.72 g	Seelachsfilet, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (d) Energie: 293.85 kcal / 1231.04 kJ, Fett: 4.62 g, Kohlenhydrate: 33.43 g, Eiweiss: 26.64 g	Sommereintopf (Kohlrabi, Erbse, Zitrone) mit Kartoffeln, Glutenfreies Brot, 100% Bio (f) Energie: 311.51 kcal / 1303.33 kJ, Fett: 7.02 g, Kohlenhydrate: 46.03 g, Eiweiss: 10.41 g	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i) Energie: 267.32 kcal / 1127.28 kJ, Fett: 7.1 g, Kohlenhydrate: 41.46 g, Eiweiss: 7.24 g	Glutenfreie Spirelli, Basilikumpesto (l) Energie: 709.88 kcal / 2968.42 kJ, Fett: 29.93 g, Kohlenhydrate: 90.47 g, Eiweiss: 16.99 g
Cremige Erbsensuppe mit Minze, Bio-Bratkartoffelwürfelchen (f) Energie: 238.86 kcal / 997.41 kJ, Fett: 10.75 g, Kohlenhydrate: 23.9 g, Eiweiss: 8.41 g	Bio-Sojagyros, Tzatziki, Bio-Vollkornreis (f, 3) Energie: 265.36 kcal / 1122.77 kJ, Fett: 3.07 g, Kohlenhydrate: 44.37 g, Eiweiss: 12.88 g	glutenfreie Spirelli, Karottensauce (Karotten, Bio-Kartoffeln) (f) Energie: 427.04 kcal / 1797.91 kJ, Fett: 10.29 g, Kohlenhydrate: 73.75 g, Eiweiss: 8.12 g	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (f,i) Energie: 140.3 kcal / 586.09 kJ, Fett: 3.79 g, Kohlenhydrate: 26.62 g, Eiweiss: 2.84 g	Bio-Kartoffeln, Mischgemüse (Karotten, Brokkoli, Blumenkohl) in heller Sauce (f) Energie: 202.19 kcal / 844.23 kJ, Fett: 5.93 g, Kohlenhydrate: 30.81 g, Eiweiss: 5.55 g



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 32. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:20:13



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Nudelaufbau mit Bolognese (Rind, Karotte, Sellerie, Porree) und cremiger Sauce, mit Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,a4,g,i) Energie: 401.27 kcal / 1682.26 kJ, Fett: 16.37 g, Kohlenhydrate: 43.93 g, Eiweiss: 18.04 g	Seelachs im Tempura-Backteig, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (a,a1) Energie: 859.05 kcal / 972.64 kJ, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 52.23 g, Eiweiss: 12.77 g	Sommereintopf (Kohlrabi,Erbse,Zitrone) mit Kartoffeln, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k) Energie: 295.38 kcal / 1238.29 kJ, Fett: 2.58 g, Kohlenhydrate: 51.39 g, Eiweiss: 9.86 g	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i) Energie: 267.32 kcal / 1127.28 kJ, Fett: 7.1 g, Kohlenhydrate: 41.46 g, Eiweiss: 7.24 g	Basilikumpesto, Bio-Penne (l,a,a1) Energie: 710.92 kcal / 2971.54 kJ, Fett: 29.51 g, Kohlenhydrate: 86.31 g, Eiweiss: 21.88 g
Cremige Erbsensuppe mit Minze, Bio-Bratkartoffelwürfelchen (f) Energie: 238.86 kcal / 997.41 kJ, Fett: 10.75 g, Kohlenhydrate: 23.9 g, Eiweiss: 8.41 g	Sojagyros, Tzatziki, Vollkornreis, 100% Bio (f,g) Energie: 277.17 kcal / 1170.49 kJ, Fett: 3.65 g, Kohlenhydrate: 46.5 g, Eiweiss: 12.71 g	Bio-Vollkorn-Spirelli, Karottensauce (Bio-Karotten, Bio-Kartoffeln), Bio-Gouda (a,a4,f,g,a1) Energie: 492.22 kcal / 2069.41 kJ, Fett: 13.02 g, Kohlenhydrate: 74.06 g, Eiweiss: 14.88 g	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i) Energie: 207.34 kcal / 866.44 kJ, Fett: 9.65 g, Kohlenhydrate: 26.55 g, Eiweiss: 7.07 g	Bio-Kartoffeln, Mischgemüse (Karotten, Brokkoli, Blumenkohl) in heller Sauce (f) Energie: 202.19 kcal / 844.23 kJ, Fett: 5.93 g, Kohlenhydrate: 30.81 g, Eiweiss: 5.55 g





Speiseplan

für die 33. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:20:31



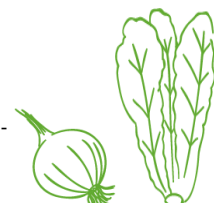
Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 10.08.2026	Di 11.08.2026	Mi 12.08.2026	Do 13.08.2026	Fr 14.08.2026
Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Vollkorn-Spirelli (f,i,a,a1) Energie: 290.69 kcal / 1225.8 kJ, Fett: 5.44 g, Kohlenhydrate: 51.91 g, Eiweiss: 8.89 g	Bunte Gemüsesuppe, Kartoffelpuffer, Bio-Apfelmark (a,a1,c, 3,i) Energie: 313.7 kcal / 1315.21 kJ, Fett: 8.49 g, Kohlenhydrate: 49.88 g, Eiweiss: 7.37 g	Kräuter-Lachs und Gemüse (Zucchini, weiße Bohne) aus dem Ofen, Bio-Reis (d) Energie: 397.59 kcal / 1674.49 kJ, Fett: 13.19 g, Kohlenhydrate: 52.53 g, Eiweiss: 14.99 g	Bio-Hähnchenschnitzel, Karotten und Mais in Petresiliensauce, tomatisierte Bio-Gerste (a,a3,f) Energie: 383.74 kcal / 1611.24 kJ, Fett: 10.2 g, Kohlenhydrate: 52.39 g, Eiweiss: 16.6 g	Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (i) Energie: 51.9 kcal / 215.91 kJ, Fett: 0.47 g, Kohlenhydrate: 7.53 g, Eiweiss: 1.94 g
Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurt, Bio-Vollkornreis (f, 3) Energie: 348.23 kcal / 1471.89 kJ, Fett: 4.08 g, Kohlenhydrate: 57.9 g, Eiweiss: 14.29 g	Spinat-Nudelaufwurf, 100% Bio (a,a1,i) Energie: 283.29 kcal / 1199.13 kJ, Fett: 2.02 g, Kohlenhydrate: 53.95 g, Eiweiss: 9.94 g	Sojahack in geschmorter Paprika-Tomaten-Sauce, Petersilie, Bio-Couscous (f) Energie: 437.53 kcal / 1576.17 kJ, Fett: 4.36 g, Kohlenhydrate: 63.1 g, Eiweiss: 16.06 g	Falafel, grüne Bohne, Tomaten-Joghurt, Bio-Curryreis (f, 3) Energie: 272.39 kcal / 1152.57 kJ, Fett: 2.68 g, Kohlenhydrate: 49.95 g, Eiweiss: 8.67 g	Kräutersojajoghurt, Bio-Salzkartoffeln (f, 3) Energie: 146.22 kcal / 614.56 kJ, Fett: 2.36 g, Kohlenhydrate: 22.12 g, Eiweiss: 6.77 g
Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (g,i) Energie: 304.47 kcal / 1285.36 kJ, Fett: 5.22 g, Kohlenhydrate: 59.74 g, Eiweiss: 6.01 g	Bunte Gemüse Suppe, Milchreis, Bio-Apfelmark (f, 3,i) Energie: 229.2 kcal / 966.7 kJ, Fett: 3.06 g, Kohlenhydrate: 41.68 g, Eiweiss: 6.37 g	Kräuter-Lachs und Gemüse (Zucchini, weiße Bohne) aus dem Ofen, Bio-Reis (d) Energie: 397.59 kcal / 1674.49 kJ, Fett: 13.19 g, Kohlenhydrate: 52.53 g, Eiweiss: 14.99 g	Hähnchenbrust, Bio-Gemüse (Karotten, Mais) in einer Kräutersauce, dazu Bio-Vollkornreis (g) Energie: 427.08 kcal / 1803.8 kJ, Fett: 7.98 g, Kohlenhydrate: 53.56 g, Eiweiss: 33.69 g	Glutenfreie Nudelsuppe mit Bio-Gemüse (Sellerie, Karotte, Kohlrabi) (i) Energie: 93.18 kcal / 392.8 kJ, Fett: 0.63 g, Kohlenhydrate: 18.09 g, Eiweiss: 2.37 g





Speiseplan

für die 33. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:20:31



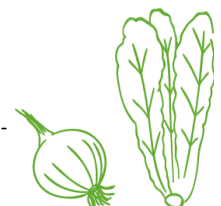
Menü 2 Glutenfrei

Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Vollkornreis, 100% Bio (g) Energie: 532.33 kcal / 2239.7 kJ, Fett: 21.67 g, Kohlenhydrate: 63.99 g, Eiweiss: 13.9 g	Spinat-Nudelaufbau (i) Energie: 301.34 kcal / 1276.22 kJ, Fett: 2.42 g, Kohlenhydrate: 60.31 g, Eiweiss: 7.32 g	Sojahack in geschmorter Paprika-Tomaten-Sauce, Petersilie, Bio-Couscous (f) Energie: 437.53 kcal / 1576.17 kJ, Fett: 4.36 g, Kohlenhydrate: 63.1 g, Eiweiss: 16.06 g	Falafel, grüne Bohne, Bio-Zitronen-Dip, Bio-Curryreis (g) Energie: 297.48 kcal / 1257.54 kJ, Fett: 2.19 g, Kohlenhydrate: 54.26 g, Eiweiss: 11.94 g	Kräuterquark, Salzkartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 163.32 kcal / 686.81 kJ, Fett: 1.17 g, Kohlenhydrate: 26.82 g, Eiweiss: 9.9 g
Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (f,i) Energie: 290.05 kcal / 1223.88 kJ, Fett: 5.69 g, Kohlenhydrate: 54.47 g, Eiweiss: 5.88 g	Bunte Gemüsesuppe, Milchreis, Bio-Apfelmark (f, 3,i) Energie: 227.53 kcal / 959.74 kJ, Fett: 3.04 g, Kohlenhydrate: 41.46 g, Eiweiss: 6.27 g	Kräuter-Lachs und Gemüse (Zucchini, weiße Bohne) aus dem Ofen, Bio-Reis (d) Energie: 397.59 kcal / 1674.49 kJ, Fett: 13.19 g, Kohlenhydrate: 52.53 g, Eiweiss: 14.99 g	Hähnchenbrust, Gemüse (Karotten, Mais) in Kräutersauce, Bio-Vollkornreis (f) Energie: 421.88 kcal / 1781.38 kJ, Fett: 7.8 g, Kohlenhydrate: 52.69 g, Eiweiss: 33.52 g	Glutenfreie Nudelsuppe mit Bio-Gemüse (Sellerie, Karotte, Kohlrabi) (i) Energie: 93.18 kcal / 392.8 kJ, Fett: 0.63 g, Kohlenhydrate: 18.09 g, Eiweiss: 2.37 g
Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurdip, Bio-Vollkornreis (f, 3) Energie: 371.61 kcal / 1571.06 kJ, Fett: 4.23 g, Kohlenhydrate: 62.83 g, Eiweiss: 14.81 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce Energie: 303.77 kcal / 1286.51 kJ, Fett: 2.23 g, Kohlenhydrate: 61.68 g, Eiweiss: 6.97 g	Sojahack in geschmorter Paprika-Tomaten-Sauce, Petersilie, Bio-Couscous (f) Energie: 437.53 kcal / 1576.17 kJ, Fett: 4.36 g, Kohlenhydrate: 63.1 g, Eiweiss: 16.06 g	Falafel, grüne Bohne, Tomaten-Dip, Bio-Kurkuma-Reis (f, 3) Energie: 272.39 kcal / 1152.57 kJ, Fett: 2.68 g, Kohlenhydrate: 49.95 g, Eiweiss: 8.67 g	Kräutersojajoghurt, Bio-Salzkartoffeln (f, 3) Energie: 146.22 kcal / 614.56 kJ, Fett: 2.36 g, Kohlenhydrate: 22.12 g, Eiweiss: 6.77 g

Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei



Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 33. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:20:31



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Brokkoli-Sahnesauce, Vollkorn-Spirelli, 100% Bio (g,i,a,a1) Energie: 355.99 kcal / 1501.04 kJ, Fett: 5.76 g, Kohlenhydrate: 64.06 g, Eiweiss: 10.94 g	Bunte Gemüsesuppe, Milchreis, Bio-Apfelmark (f, 3,i) Energie: 229.2 kcal / 966.7 kJ, Fett: 3.06 g, Kohlenhydrate: 41.68 g, Eiweiss: 6.37 g	Kräuter-Lachs und Gemüse (Zucchini, weiße Bohne) aus dem Ofen, Bio-Reis (d) Energie: 397.59 kcal / 1674.49 kJ, Fett: 13.19 g, Kohlenhydrate: 52.53 g, Eiweiss: 14.99 g	Hähnchenschnitzel, Bio-Gemüse (Karotten, Mais) in Petersiliensauce, tomatisierte Gerste, 100% Bio (a,a3,g) Energie: 388.94 kcal / 1633.66 kJ, Fett: 10.38 g, Kohlenhydrate: 53.25 g, Eiweiss: 16.77 g	Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (i) Energie: 51.9 kcal / 215.91 kJ, Fett: 0.47 g, Kohlenhydrate: 7.53 g, Eiweiss: 1.94 g
Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Vollkornreis, 100% Bio (g) Energie: 532.33 kcal / 2239.7 kJ, Fett: 21.67 g, Kohlenhydrate: 63.99 g, Eiweiss: 13.9 g	Spinat-Nudelaufwurf, 100% Bio (a,a1,i) Energie: 283.29 kcal / 1199.13 kJ, Fett: 2.02 g, Kohlenhydrate: 53.95 g, Eiweiss: 9.94 g	Sojahack in geschmorter Paprika-Tomaten-Sauce, Petersilie, Bio-Couscous (f) Energie: 437.53 kcal / 1576.17 kJ, Fett: 4.36 g, Kohlenhydrate: 63.1 g, Eiweiss: 16.06 g	Falafel, grüne Bohne, Bio-Zitronendip, Bio-Kurkuma-Reis (g) Energie: 297.48 kcal / 1257.54 kJ, Fett: 2.19 g, Kohlenhydrate: 54.26 g, Eiweiss: 11.94 g	Kräuterquark, Salzkartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 163.32 kcal / 686.81 kJ, Fett: 1.17 g, Kohlenhydrate: 26.82 g, Eiweiss: 9.9 g





Speiseplan

für die 34. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:20:51



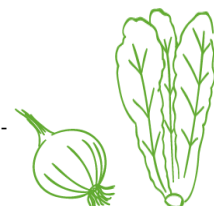
Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 17.08.2026	Di 18.08.2026	Mi 19.08.2026	Do 20.08.2026	Fr 21.08.2026
Brokkoli-Cremesuppe, Bio-Vollkornbrot (f,i,a,a2,a3,a4,k) Energie: 258.37 kcal / 1080.31 kJ, Fett: 9.44 g, Kohlenhydrate: 37.15 g, Eiweiss: 5.29 g	Rahmspinat, Kartoffeln, (f) Energie: 278.98 kcal / 1164.27 kJ, Fett: 6.05 g, Kohlenhydrate: 41.87 g, Eiweiss: 10.14 g	Fischstäbchenburger (Bio-Burgerbrötchen, Tomaten, Eisbergsalat, Zitronen-Joghurtsauce), gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,d,a3,k, 3,f) Energie: 555.92 kcal / 2326.38 kJ, Fett: 18.13 g, Kohlenhydrate: 73.46 g, Eiweiss: 21.51 g	Kichererbsensauce mit Vollkornpenne 100% Bio (a,a1) Energie: 516.5 kcal / 2181.63 kJ, Fett: 5.55 g, Kohlenhydrate: 90.35 g, Eiweiss: 18.88 g	Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), Bio-Penne (2,a,a1) Energie: 372.87 kcal / 1574.86 kJ, Fett: 9.23 g, Kohlenhydrate: 55.06 g, Eiweiss: 13.95 g
Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 261.15 kcal / 1105.68 kJ, Fett: 2.15 g, Kohlenhydrate: 51.44 g, Eiweiss: 6.41 g	Gemüse-Ravioli (Tomate, Karotte, Paprika, Pastinake, Zwiebel), Kräutersauce (a,a1,j,f) Energie: 458.61 kcal / 1935.32 kJ, Fett: 11.91 g, Kohlenhydrate: 75.94 g, Eiweiss: 12.32 g	Bio Burgerbrötchen, veget.Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, Zitronendip und gebackenen Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,a3,k,f, 3) Energie: 532.99 kcal / 2232.07 kJ, Fett: 16.97 g, Kohlenhydrate: 75.71 g, Eiweiss: 15.6 g	Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, rote Paprika), cremige Tomatensauce (f, 3) Energie: 322.88 kcal / 1126.8 kJ, Fett: 8.72 g, Kohlenhydrate: 34.58 g, Eiweiss: 9.01 g	Spinat-Lasagne, Kräutersojajoghurt (f, 3,a,c,j) Energie: 460.75 kcal / 1940.18 kJ, Fett: 9.11 g, Kohlenhydrate: 72.68 g, Eiweiss: 17.56 g
Brokkoli-Cremesuppe, glutenfreies Brötchen (g,i,c) Energie: 287.26 kcal / 1210.97 kJ, Fett: 10.53 g, Kohlenhydrate: 39.69 g, Eiweiss: 9.24 g	Rahmspinat, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 694.54 kcal / 2916.64 kJ, Fett: 26.69 g, Kohlenhydrate: 77.68 g, Eiweiss: 27.77 g	Fischburger (Seelachsfilet, Tomaten, Eisbergsalat, BURGERSAUCE, glutenfreies Brötchen), gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (d,f,c,g,j, 3) Energie: 398.96 kcal / 1666.75 kJ, Fett: 15.57 g, Kohlenhydrate: 42.55 g, Eiweiss: 18.05 g	Kichererbsensauce mit Glutenfreie Nudeln Energie: 445.66 kcal / 1885.07 kJ, Fett: 4.8 g, Kohlenhydrate: 84.41 g, Eiweiss: 12.1 g	Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln (2) Energie: 377.35 kcal / 1594.06 kJ, Fett: 9.67 g, Kohlenhydrate: 58.9 g, Eiweiss: 10.94 g





Speiseplan

für die 34. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:20:51



Menü 2 Glutenfrei

Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 261.15 kcal / 1105.68 kJ, Fett: 2.15 g, Kohlenhydrate: 51.44 g, Eiweiss: 6.41 g	Glutenfreie Nudeln, Kräutersauce (f) Energie: 369.73 kcal / 1561.32 kJ, Fett: 5.66 g, Kohlenhydrate: 71.54 g, Eiweiss: 7.13 g	Vegi Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, BURGERSAUCE, glutenfreies Brötchen, gebackenen Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (f,c,g,j, 3) Energie: 518.81 kcal / 2165.95 kJ, Fett: 23.45 g, Kohlenhydrate: 58.7 g, Eiweiss: 13.15 g	Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, rote Paprika), cremige Tomatensauce (f, 3) Energie: 322.88 kcal / 1126.8 kJ, Fett: 8.72 g, Kohlenhydrate: 34.58 g, Eiweiss: 9.01 g	Rahmspinat, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 187.7 kcal / 788.01 kJ, Fett: 3.86 g, Kohlenhydrate: 29.73 g, Eiweiss: 6.44 g
--	---	---	---	---

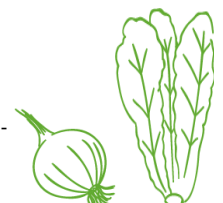


Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Brokkoli-Cremesuppe, glutenfreies Brötchen (f,i,c) Energie: 282.58 kcal / 1189.37 kJ, Fett: 12.98 g, Kohlenhydrate: 40.1 g, Eiweiss: 5.66 g	Rahmspinat, Kartoffeln, (f) Energie: 278.98 kcal / 1164.27 kJ, Fett: 6.05 g, Kohlenhydrate: 41.87 g, Eiweiss: 10.14 g	Fischburger (Seelachsfilet, Tomaten, Eisbergsalat, Zitronen-Joghurtsauce, glutenfreie Brötchen), gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (d,f, 3) Energie: 369.12 kcal / 1543.98 kJ, Fett: 12.19 g, Kohlenhydrate: 42.66 g, Eiweiss: 17.94 g	Kichererbsensauce mit Glutenfreie Nudeln Energie: 445.66 kcal / 1885.07 kJ, Fett: 4.8 g, Kohlenhydrate: 84.41 g, Eiweiss: 12.1 g	Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln (2) Energie: 377.35 kcal / 1594.06 kJ, Fett: 9.67 g, Kohlenhydrate: 58.9 g, Eiweiss: 10.94 g
---	---	---	--	---

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 261.15 kcal / 1105.68 kJ, Fett: 2.15 g, Kohlenhydrate: 51.44 g, Eiweiss: 6.41 g	Glutenfreie Nudeln, Kräutersauce (f) Energie: 369.73 kcal / 1561.32 kJ, Fett: 5.66 g, Kohlenhydrate: 71.54 g, Eiweiss: 7.13 g	Vegi Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, BURGERSAUCE, glutenfreies Brötchen, gebackenen Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (f, 3) Energie: 328.82 kcal / 1376.33 kJ, Fett: 12.66 g, Kohlenhydrate: 40.35 g, Eiweiss: 10.52 g	Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, rote Paprika), cremige Tomatensauce (f, 3) Energie: 322.88 kcal / 1126.8 kJ, Fett: 8.72 g, Kohlenhydrate: 34.58 g, Eiweiss: 9.01 g	Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 197.9 kcal / 825.43 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g, Eiweiss: 7.35 g
--	---	--	---	---





Speiseplan

für die 34. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:20:51



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Brokkolicremesuppe, Bio-Vollkornbrot (g,i,a,a2,a3,a4,k) Energie: 263.05 kcal / 1101.91 kJ, Fett: 6.99 g, Kohlenhydrate: 36.73 g, Eiweiss: 8.87 g	Rahmspinat, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 694.54 kcal / 2916.64 kJ, Fett: 26.69 g, Kohlenhydrate: 77.68 g, Eiweiss: 27.77 g	Fischstäbchenburger (Bio-Burgerbrötchen, Tomaten, Eisbergsalat, Remouladen-Joghurtsauce), gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,d,a3,k,g, 3) Energie: 541.45 kcal / 2267.44 kJ, Fett: 16.36 g, Kohlenhydrate: 73.13 g, Eiweiss: 22.39 g	Kichererbsensauce mit Vollkornpenne 100% Bio (a,a1) Energie: 516.5 kcal / 2181.63 kJ, Fett: 5.55 g, Kohlenhydrate: 90.35 g, Eiweiss: 18.88 g	Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln (2) Energie: 377.35 kcal / 1594.06 kJ, Fett: 9.67 g, Kohlenhydrate: 58.9 g, Eiweiss: 10.94 g
Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 261.15 kcal / 1105.68 kJ, Fett: 2.15 g, Kohlenhydrate: 51.44 g, Eiweiss: 6.41 g	Gemüse-Ravioli (Tomate, Karotte, Paprika, Pastinake, Zwiebel), Zucchini-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,j,g,i) Energie: 470 kcal / 1984.05 kJ, Fett: 10.94 g, Kohlenhydrate: 79.34 g, Eiweiss: 13.52 g	Vegi Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat,Burgersauce, Bio-Burger-Brötchen, gebackenen Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,a3,k,g, 3) Energie: 536.2 kcal / 2245.54 kJ, Fett: 16.76 g, Kohlenhydrate: 76.68 g, Eiweiss: 16.04 g	Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, rote Paprika), cremige Tomatensauce (f, 3) Energie: 322.88 kcal / 1126.8 kJ, Fett: 8.72 g, Kohlenhydrate: 34.58 g, Eiweiss: 9.01 g	Rahmspinat, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 187.7 kcal / 788.01 kJ, Fett: 3.86 g, Kohlenhydrate: 29.73 g, Eiweiss: 6.44 g





Speiseplan

für die 35. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:21:11



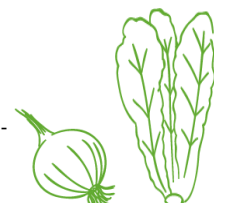
Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 24.08.2026	Di 25.08.2026	Mi 26.08.2026	Do 27.08.2026	Fr 28.08.2026
Vegitarisches Frikassee(Soja) mit Erbsen, Vollkornspirelli, 100% Bio (f,i,a,a1) Energie: 705.16 kcal / 2969.48 kJ, Fett: 9.42 g, Kohlenhydrate: 91.37 g, Eiweiss: 53.04 g	Spaghetti, fruchtige Tomatensauce 100% Bio (a,a1) Energie: 97.19 kcal / 410.77 kJ, Fett: 1.3 g, Kohlenhydrate: 16.03 g, Eiweiss: 2.97 g	Lachs in Zitronen-Sahnesauce mit Zucchini, Bio-Karotten-Couscous (d,f,a) Energie: 372.03 kcal / 1565.36 kJ, Fett: 8.86 g, Kohlenhydrate: 55.61 g, Eiweiss: 13.13 g	Hähnchenbolognese mit Bio-Penne (i,a,a1) Energie: 429.19 kcal / 1814.23 kJ, Fett: 5.21 g, Kohlenhydrate: 73.81 g, Eiweiss: 18.65 g	Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Dinkel, 100% Bio (a,a1,a5) Energie: 251.69 kcal / 1050.79 kJ, Fett: 2.5 g, Kohlenhydrate: 44.5 g, Eiweiss: 9.91 g
Kürbis-Blumenkohlcurry, Bio-Vollkorn-Reis (f,i) Energie: 245.32 kcal / 1032.77 kJ, Fett: 5.03 g, Kohlenhydrate: 42.9 g, Eiweiss: 5.79 g	Erbsensuppe mit Kartoffel, Griesbrei, Bio-Apfelmark (a,a1,f, 3,i) Energie: 215.98 kcal / 907.43 kJ, Fett: 2.78 g, Kohlenhydrate: 39.22 g, Eiweiss: 6.69 g	Ei, Senfsauce, Mischgemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Kartoffeln (c,f,j,l, 3, 5) Energie: 187.91 kcal / 784.52 kJ, Fett: 6.45 g, Kohlenhydrate: 19.78 g, Eiweiss: 10.24 g	Bio-Kartoffeln, Kräuter-Quark (f, 3) Energie: 236.02 kcal / 986.52 kJ, Fett: 2.22 g, Kohlenhydrate: 41.24 g, Eiweiss: 8.7 g	Gemüse-Couscous-Pfanne mit Bio-Couscous, Bio-Gemüse (Karotte,Mais,Sellerie), Bio-Kichererbsen und Zitronendip (i,f, 3) Energie: 384.01 kcal / 1607.14 kJ, Fett: 6.65 g, Kohlenhydrate: 58.82 g, Eiweiss: 15.03 g
Vegitarisches Frikassee(Soja) mit Erbsen, Glutenfreie Nudeln (f,i) Energie: 634.32 kcal / 2672.92 kJ, Fett: 8.68 g, Kohlenhydrate: 85.43 g, Eiweiss: 46.26 g	Glutenfreie Spirelli, fruchtige Bio-Tomatensauce Energie: 303.77 kcal / 1286.51 kJ, Fett: 2.23 g, Kohlenhydrate: 61.68 g, Eiweiss: 6.97 g	Lachs in Zitronen-Sahnesauce mit Zucchini, Bio-Reis (d,g) Energie: 455.47 kcal / 1922.57 kJ, Fett: 9.45 g, Kohlenhydrate: 74.74 g, Eiweiss: 15.64 g	Hähnchenbolognese mit Glutenfreie Nudeln (i) Energie: 435.35 kcal / 1840.63 kJ, Fett: 5.83 g, Kohlenhydrate: 79.09 g, Eiweiss: 14.51 g	Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Reis, 100% Bio Energie: 238.81 kcal / 1011.71 kJ, Fett: 1.71 g, Kohlenhydrate: 48.4 g, Eiweiss: 5.32 g





Speiseplan

für die 35. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:21:11



Menü 2 Glutenfrei

Kürbis-Blumenkohlcurry, Vollkorn-Reis, 100 % Bio (g,i) Energie: 244.2 kcal / 1029.43 kJ, Fett: 3.68 g, Kohlenhydrate: 45.09 g, Eiweiss: 6.41 g	Erbsensuppe mit Kartoffel, Milchreis, Bio-Apfelmark (f, 3,i) Energie: 244.6 kcal / 1032.14 kJ, Fett: 3.42 g, Kohlenhydrate: 44.6 g, Eiweiss: 7.13 g	Ei, Senfsauce, grüne Bohnen, Bio-Kartoffelstampf (c,f,j,l, 3, 5,g) Energie: 250.35 kcal / 1042.27 kJ, Fett: 11.98 g, Kohlenhydrate: 21.9 g, Eiweiss: 11.08 g	Kartoffeln, Paprika-Quark, 100% Bio (g) Energie: 252.02 kcal / 1053.88 kJ, Fett: 1 g, Kohlenhydrate: 46.09 g, Eiweiss: 11.35 g	Warmer Bio-Reissalat mit Gemüse (Paprika, Mais, Kidneybohnen), Bio-Zitronendip (g) Energie: 352.52 kcal / 1129.93 kJ, Fett: 2.07 g, Kohlenhydrate: 47.39 g, Eiweiss: 11.35 g
Vegitarisches Frikassee(Soja) mit Erbsen, Glutenfreie Nudeln (f,i) Energie: 634.32 kcal / 2672.92 kJ, Fett: 8.68 g, Kohlenhydrate: 85.43 g, Eiweiss: 46.26 g	Glutenfreie Spirelli, fruchtige Bio-Tomatensauce Energie: 303.77 kcal / 1286.51 kJ, Fett: 2.23 g, Kohlenhydrate: 61.68 g, Eiweiss: 6.97 g	Lachs in Zitronen-Sahnesauce mit Zucchini, Bio-Reis (d,f) Energie: 418.74 kcal / 1768.08 kJ, Fett: 8.38 g, Kohlenhydrate: 70.97 g, Eiweiss: 12.36 g	Hähnchenbolognese mit Glutenfreie Nudeln (i) Energie: 435.35 kcal / 1840.63 kJ, Fett: 5.83 g, Kohlenhydrate: 79.09 g, Eiweiss: 14.51 g	Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Reis, 100% Bio Energie: 238.81 kcal / 1011.71 kJ, Fett: 1.71 g, Kohlenhydrate: 48.4 g, Eiweiss: 5.32 g
Kürbis-Blumenkohlcurry, Bio-Vollkorn-Reis (f,i) Energie: 245.32 kcal / 1032.77 kJ, Fett: 5.03 g, Kohlenhydrate: 42.9 g, Eiweiss: 5.79 g	Erbsensuppe mit Kartoffel, Milchreis, Bio-Apfelmark (f, 3,i) Energie: 244.6 kcal / 1032.14 kJ, Fett: 3.42 g, Kohlenhydrate: 44.6 g, Eiweiss: 7.13 g	1 Ei, Senfsauce, Mischgemüse (Karotten, Erbsen), Kartoffelstampf (c,f,j,l, 3, 5) Energie: 187.91 kcal / 784.52 kJ, Fett: 6.45 g, Kohlenhydrate: 19.78 g, Eiweiss: 10.24 g	Bio-Kartoffeln, Kräuter-Quark (f, 3) Energie: 236.02 kcal / 986.52 kJ, Fett: 2.22 g, Kohlenhydrate: 41.24 g, Eiweiss: 8.7 g	Warmer Reissalat mit Gemüse (Paprika, Mais, Kidneybohnen) und Zitronendip (f, 3) Energie: 344.49 kcal / 1096.26 kJ, Fett: 2.58 g, Kohlenhydrate: 44.95 g, Eiweiss: 10.25 g



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 35. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:21:11

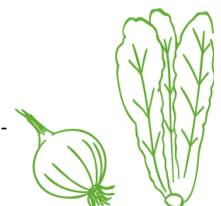


Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Vegitarisches Frikassee(Soja) mit Erbsen, Vollkornspirelli, 100% Bio (f,i,a,a1) Energie: 705.16 kcal / 2969.48 kJ, Fett: 9.42 g, Kohlenhydrate: 91.37 g, Eiweiss: 53.04 g	Spaghetti, fruchtige Tomatensauce und Gouda gerieben 100% Bio (g,a,a1) Energie: 165.59 kcal / 694.57 kJ, Fett: 6.7 g, Kohlenhydrate: 16.37 g, Eiweiss: 7.57 g	Lachs in Zitronen-Sahnesauce mit Zucchini, Bio-Karotten-Couscous (d,g,a) Energie: 408.76 kcal / 1719.85 kJ, Fett: 9.93 g, Kohlenhydrate: 59.38 g, Eiweiss: 16.41 g	Hähnchenbolognese mit Bio-Penne (i,a,a1) Energie: 429.19 kcal / 1814.23 kJ, Fett: 5.21 g, Kohlenhydrate: 73.81 g, Eiweiss: 18.65 g	Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Dinkel, 100% Bio (a,a1,a5) Energie: 251.69 kcal / 1050.79 kJ, Fett: 2.5 g, Kohlenhydrate: 44.5 g, Eiweiss: 9.91 g
Kürbis-Blumenkohlcurry, Vollkorn-Reis, 100 % Bio (g,i) Energie: 244.2 kcal / 1029.43 kJ, Fett: 3.68 g, Kohlenhydrate: 45.09 g, Eiweiss: 6.41 g	Erbsensuppe mit Kartoffel, Bio-Griesbrei, Bio-Apfelmark (a,a1,g, 3,i) Energie: 268.21 kcal / 1125.12 kJ, Fett: 2.85 g, Kohlenhydrate: 49.74 g, Eiweiss: 9.01 g	Senfsauce, Mischgemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Kartoffelstampf (a,a4,g,i,j) Energie: 287.58 kcal / 1195.29 kJ, Fett: 13.07 g, Kohlenhydrate: 31.59 g, Eiweiss: 7.37 g	Kartoffeln, Paprika-Quark, 100% Bio (g) Energie: 252.02 kcal / 1053.88 kJ, Fett: 1 g, Kohlenhydrate: 46.09 g, Eiweiss: 11.35 g	Gemüse-Couscous-Pfanne mit Bio-Couscous, Bio-Gemüse (Karotte,Mais,Sellerie), Bio-Kichererbsen und Bio-Zitronendip (i,g) Energie: 392.04 kcal / 1640.81 kJ, Fett: 6.14 g, Kohlenhydrate: 61.26 g, Eiweiss: 16.13 g





Speiseplan

für die 36. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:21:31



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 31.08.2026	Di 01.09.2026	Mi 02.09.2026	Do 03.09.2026	Fr 04.09.2026
Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (f,i) Energie: 140.3 kcal / 586.09 kJ, Fett: 3.79 g, Kohlenhydrate: 26.62 g, Eiweiss: 2.84 g	Fischfrikadelle, Kohlrabi in Rahmsauce mit Schnittlauch, Bio-Vollkorn Reis (d,f) Energie: 299.13 kcal / 1259.59 kJ, Fett: 8 g, Kohlenhydrate: 44.63 g, Eiweiss: 11.09 g	Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 200.3 kcal / 836.25 kJ, Fett: 4.05 g, Kohlenhydrate: 30.9 g, Eiweiss: 7.16 g	Chili con Carne (Rind, Kidneybohnen, Mais, Paprika), Bio-Reis (i, 2, 3) Energie: 325.29 kcal / 1373.86 kJ, Fett: 6.57 g, Kohlenhydrate: 49.21 g, Eiweiss: 14.82 g	Kürbis-Cremesuppe mit Kartoffeln, geröstete Bio-Kürbiskerne, Bio-Vollkornbrot (f,i,a,a2,a3,a4,k) Energie: 222.1 kcal / 922.06 kJ, Fett: 9.94 g, Kohlenhydrate: 23.88 g, Eiweiss: 5.87 g
Zuckermais- und Kichererbsen- Creme-Suppe, Topping aus Mais und Kichererbse, Bio-Vollkornbrot (f) Energie: 361.22 kcal / 1502.96 kJ, Fett: 18.86 g, Kohlenhydrate: 31.36 g, Eiweiss: 11.23 g	Kartoffeln, Karotten-Kohlrabigemüse, Kräutersauce, (f,a,a4,g,i) Energie: 323.72 kcal / 1358.36 kJ, Fett: 10.71 g, Kohlenhydrate: 46.43 g, Eiweiss: 7 g	Bio-Makkaroni, Kürbissauce, Kürbiskerne, Bio-Gouda (f,a,c,j) Energie: 312.42 kcal / 1315.98 kJ, Fett: 6.95 g, Kohlenhydrate: 50.8 g, Eiweiss: 10.17 g	Gemüse (Brokkoli, Karotte, grüne Bohne), Bohnendip (Tomate, weiße Bohne), gebackene Bio-Kartoffel Energie: 404.81 kcal / 1692.29 kJ, Fett: 8.95 g, Kohlenhydrate: 56.26 g, Eiweiss: 16.26 g	Falafelbällchen, Kokos-Limetten-Sauce (Blumenkohl, weiße Bohne), Bio-Vollkornreis Energie: 268.98 kcal / 1135.34 kJ, Fett: 4.8 g, Kohlenhydrate: 47.89 g, Eiweiss: 6.86 g
Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i) Energie: 258.28 kcal / 1076.37 kJ, Fett: 10.24 g, Kohlenhydrate: 36.67 g, Eiweiss: 6.81 g	Lachs und Kohlrabi in Rahmsauce mit Schnittlauch, Bio-Vollkorn Reis (d,f) Energie: 299.13 kcal / 1259.59 kJ, Fett: 8 g, Kohlenhydrate: 44.63 g, Eiweiss: 11.09 g	Rahmspinat, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 191.55 kcal / 804.18 kJ, Fett: 3.36 g, Kohlenhydrate: 31.88 g, Eiweiss: 6.38 g	Chili con Carne (Rind, Kidneybohnen, Mais, Paprika), Bio-Reis (i, 2, 3,g) Energie: 448.29 kcal / 1886.86 kJ, Fett: 18.57 g, Kohlenhydrate: 50.51 g, Eiweiss: 16.17 g	Bio-Kürbis-Cremesuppe mit Kartoffeln, geröstete Bio-Kürbiskerne, glutenfreies Brötchen (g,f) Energie: 300.13 kcal / 1248.51 kJ, Fett: 14.05 g, Kohlenhydrate: 30.46 g, Eiweiss: 9.11 g





Speiseplan

für die 36. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:21:31



Menü 2 Glutenfrei

Zuckermais- und Kichererbsen- Creme-Suppe, Topping aus Mais und Kichererbse (f) Energie: 361.22 kcal / 1502.96 kJ, Fett: 18.86 g, Kohlenhydrate: 31.36 g, Eiweiss: 11.23 g	Kartoffeln, Karotten-Kohlrabigemüse, Kräutersauce, (f,a,a4,g,i) Energie: 323.72 kcal / 1358.36 kJ, Fett: 10.71 g, Kohlenhydrate: 46.43 g, Eiweiss: 7 g	Glutenfreie Spiralen, Kürbissauce, Kürbiskerne, Bio-Gouda (f,g) Energie: 350.46 kcal / 1473.24 kJ, Fett: 9.9 g, Kohlenhydrate: 54.1 g, Eiweiss: 10.1 g	Gemüse (Brokkoli, Karotte, grüne Bohnen), Bohnendip (Tomate, weiße Bohnen), gebackene Bio-Kartoffel Energie: 404.81 kcal / 1692.29 kJ, Fett: 8.95 g, Kohlenhydrate: 56.26 g, Eiweiss: 16.26 g	Kokos-Limetten-Sauce (Blumenkohl, weiße Bohnen), Bio-Vollkornreis Energie: 268.86 kcal / 1134.84 kJ, Fett: 4.79 g, Kohlenhydrate: 47.88 g, Eiweiss: 6.86 g
Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (f,i) Energie: 140.3 kcal / 586.09 kJ, Fett: 3.79 g, Kohlenhydrate: 26.62 g, Eiweiss: 2.84 g	Lachs und Kohlrabi in Rahmsauce mit Schnittlauch, Bio-Vollkorn Reis (d,f) Energie: 299.13 kcal / 1259.59 kJ, Fett: 8 g, Kohlenhydrate: 44.63 g, Eiweiss: 11.09 g	Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 200.3 kcal / 836.25 kJ, Fett: 4.05 g, Kohlenhydrate: 30.9 g, Eiweiss: 7.16 g	Chili con Carne (Rind, Kidneybohnen, Mais, Paprika), Bio-Reis (i, 2, 3) Energie: 325.29 kcal / 1373.86 kJ, Fett: 6.57 g, Kohlenhydrate: 49.21 g, Eiweiss: 14.82 g	Kürbis-Cremesuppe mit Kartoffeln, geröstete Bio-Kürbiskerne, glutenfreies Brötchen (f,i) Energie: 308.16 kcal / 1280.33 kJ, Fett: 15.41 g, Kohlenhydrate: 29.95 g, Eiweiss: 8.2 g
Zuckermais- und Kichererbsen- Creme-Suppe, Topping aus Mais und Kichererbse (f) Energie: 361.22 kcal / 1502.96 kJ, Fett: 18.86 g, Kohlenhydrate: 31.36 g, Eiweiss: 11.23 g	Kartoffeln, Karotten-Kohlrabigemüse, Kräutersauce, (f,a,a4,g,i) Energie: 323.72 kcal / 1358.36 kJ, Fett: 10.71 g, Kohlenhydrate: 46.43 g, Eiweiss: 7 g	Glutenfreie Spiralen, Kürbissauce, Kürbiskerne, Bio-Gouda (f) Energie: 316.26 kcal / 1331.34 kJ, Fett: 7.2 g, Kohlenhydrate: 53.93 g, Eiweiss: 7.8 g	Gemüse (Brokkoli, Karotte, grüne Bohnen), Bohnendip (Tomate, weiße Bohnen), gebackene Bio-Kartoffel Energie: 404.81 kcal / 1692.29 kJ, Fett: 8.95 g, Kohlenhydrate: 56.26 g, Eiweiss: 16.26 g	Kokos-Limetten-Sauce (Blumenkohl, weiße Bohnen), Bio-Vollkornreis Energie: 268.86 kcal / 1134.84 kJ, Fett: 4.79 g, Kohlenhydrate: 47.88 g, Eiweiss: 6.86 g



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 36. Kalenderwoche



Gedruckt am: 07.07.2026 11:21:31



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i) Energie: 207.34 kcal / 866.44 kJ, Fett: 9.65 g, Kohlenhydrate: 26.55 g, Eiweiss: 7.07 g	Fischfrikadelle, Kohlrabi in Rahmsauce mit Schnittlauch, Bio-Dinkelreis (g,a,a1,d,j,a5) Energie: 414.22 kcal / 1731.8 kJ, Fett: 10.32 g, Kohlenhydrate: 59.12 g, Eiweiss: 19.01 g	Rahmspinat, Bio-Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 191.55 kcal / 804.18 kJ, Fett: 3.36 g, Kohlenhydrate: 31.88 g, Eiweiss: 6.38 g	Chili con Carne (Rind, Kidneybohnen, Mais, Paprika), Bio-Schmand, Bio- Reis (i, 2, 3,g) Energie: 448.29 kcal / 1886.86 kJ, Fett: 18.57 g, Kohlenhydrate: 50.51 g, Eiweiss: 16.17 g	Kürbis-Cremesuppe mit Kartoffeln, geröstete Kürbiskerne, Vollkornbrot, 100 % Bio (g,a,a2,a3,a4,k) Energie: 214.07 kcal / 890.24 kJ, Fett: 8.58 g, Kohlenhydrate: 24.39 g, Eiweiss: 6.79 g
Zuckermais- und Kichererbsen- Creme- Suppe, Topping aus Mais und Kichererbse (f) Energie: 361.22 kcal / 1502.96 kJ, Fett: 18.86 g, Kohlenhydrate: 31.36 g, Eiweiss: 11.23 g	Kartoffeln, Karotten- Kohlrabigemüse, Kräutersauce, (f,a,a4,g,i) Energie: 323.72 kcal / 1358.36 kJ, Fett: 10.71 g, Kohlenhydrate: 46.43 g, Eiweiss: 7 g	glutenfreie Nudeln, Kürbissauce, Kürbiskerne, Bio-Gouda (f,g) Energie: 350.46 kcal / 1473.24 kJ, Fett: 9.9 g, Kohlenhydrate: 54.1 g, Eiweiss: 10.1 g	Gemüse (Brokkoli, Karotte, grüne Bohne), Bohnendip (Tomate, weiße Bohne), gebackene Bio-Kartoffel Energie: 404.81 kcal / 1692.29 kJ, Fett: 8.95 g, Kohlenhydrate: 56.26 g, Eiweiss: 16.26 g	Falafelbällchen, Kokos- Limetten-Sauce (Blumenkohl, weiße Bohne), Bio-Vollkornreis Energie: 268.98 kcal / 1135.34 kJ, Fett: 4.8 g, Kohlenhydrate: 47.89 g, Eiweiss: 6.86 g

