



Speiseplan

für die 36. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 12:15:26

Mo 31.08.2026

Di 01.09.2026

Mi 02.09.2026

Do 03.09.2026

Fr 04.09.2026

Menü 1

Menü 2

Rohkost 1

	Milchreis, Zimtucker, Apfelmus, 100% Bio (3,g) Energie: 409 kcal / 1726.82 kJ, Fett: 4 g, Kohlenhydrate: 81.06 g, Eiweiss: 10.15 g	Lachs in Senfsauce, Bio-Erbсен, Bio-Vollkornspaghetti (d,f,j,a,a1) Energie: 475.98 kcal / 2001.33 kJ, Fett: 9.04 g, Kohlenhydrate: 68.48 g, Eiweiss: 24.63 g	Bio-Hähnchenfleisch aus dem Schenkel in Soja-Sesamsauce, Bio-Karotte, Bio-Reis (a,a1,f,k) Energie: 388.98 kcal / 1287.31 kJ, Fett: 9.9 g, Kohlenhydrate: 57.11 g, Eiweiss: 20.58 g	Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (f,g) Energie: 345.33 kcal / 1246.89 kJ, Fett: 1.58 g, Kohlenhydrate: 55.84 g, Eiweiss: 12.13 g
	Spirelli-Nudelauf mit Gemüse (Tomate, Karotte, Sellerie, Zucchini) und Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 383.81 kcal / 1617.84 kJ, Fett: 7.24 g, Kohlenhydrate: 63.27 g, Eiweiss: 14.53 g	Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Baguette (a,a1,a3) Energie: 507.08 kcal / 2121.72 kJ, Fett: 18.01 g, Kohlenhydrate: 64.4 g, Eiweiss: 17.26 g	Omelette, Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,g) Energie: 309.11 kcal / 1293.18 kJ, Fett: 10.02 g, Kohlenhydrate: 39.02 g, Eiweiss: 14.7 g	Gemüse-Tortellini (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce (Gouda), 100% Bio (a,a1,j,a4,g) Energie: 532.5 kcal / 2239.14 kJ, Fett: 21.66 g, Kohlenhydrate: 67.7 g, Eiweiss: 17.43 g
	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Bio-Kürbiskerne (j,l, 3, 5) Energie: 31.46 kcal / 130.08 kJ, Fett: 2.7 g, Kohlenhydrate: 0.56 g, Eiweiss: 1.01 g	Karottensalat Energie: 18.86 kcal / 78.89 kJ, Fett: 0.1 g, Kohlenhydrate: 3.72 g, Eiweiss: 0.52 g	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 37. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 12:15:53

Mo 07.09.2026

Di 08.09.2026

Mi 09.09.2026

Do 10.09.2026

Fr 11.09.2026

**Tomaten-Linsen Pfanne mit
Brokkoli, Reis, 100% Bio**

Energie: 337.41 kcal / 1424.6 kJ, Fett:
5.19 g, Kohlenhydrate: 58.82 g,
Eiweiss: 10.78 g

**Fischnuggets, Bio-
Kartoffelstampf, Bio-
Gurkensalat mit Bio-
Joghurtdressing
(a,a1,c,d,j,g)**

Energie: 423.61 kcal / 1769.62 kJ, Fett:
18.9 g, Kohlenhydrate: 45.31 g, Eiweiss:
17.23 g

**Hühnersuppe mit Gemüse
(Karotten, Erbse, Petersilie)
und Vollkornnudeln, 100%
Bio (i,a,a1)**

Energie: 329.61 kcal / 1385.56 kJ, Fett:
6.24 g, Kohlenhydrate: 41.49 g, Eiweiss:
22.3 g

**Karotten-Kichererbsen-
Curry
(Karotten,Kichererbsen),
Reis, 100% Bio (i)**

Energie: 370.57 kcal / 1559.09 kJ, Fett:
11.74 g, Kohlenhydrate: 56.45 g,
Eiweiss: 8 g

**Käsespätzle (Gouda,
Bergkäse), Karottensalat,
100% Bio (a,a1,a4,c,g)**

Energie: 593.04 kcal / 2487.95 kJ, Fett:
25.48 g, Kohlenhydrate: 64.76 g,
Eiweiss: 25.61 g

**Kürbiscremesuppe,
Baguette, 100% Bio
(g,a,a1,a3)**

Energie: 293.62 kcal / 1223.21 kJ, Fett:
8.82 g, Kohlenhydrate: 42.36 g,
Eiweiss: 9.49 g

**Kartoffeln, Kräuterquark,
100% Bio (g)**

Energie: 290.89 kcal / 1222.26 kJ, Fett:
1.65 g, Kohlenhydrate: 53.43 g, Eiweiss:
14.9 g

**Eierfrikassee mit Bio-
Gemüse (Erbsen, Karotten),
Bio-Reis (a,a4,c,g)**

Energie: 330.73 kcal / 1395.85 kJ, Fett:
7.61 g, Kohlenhydrate: 55.7 g, Eiweiss:
8.73 g

**Neues Gericht:
Überbackener Blumenkohl
mit Gouda, Kartoffelstampf,
100% Bio (a,a4,g)**

Energie: 386.53 kcal / 1608.53 kJ, Fett:
18.57 g, Kohlenhydrate: 39 g, Eiweiss:
14.21 g

**Linsenbolognese,
Spaghetti, geriebener
Gouda, 100% Bio (a,a1,g)**

Energie: 500.11 kcal / 2110.91 kJ, Fett:
6.68 g, Kohlenhydrate: 84.93 g, Eiweiss:
20.42 g

Bio-Knabberrohkost

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

**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

Maissalat (l, 3, 5)

Energie: 90.97 kcal / 382.22 kJ, Fett:
5.05 g, Kohlenhydrate: 9.57 g, Eiweiss:
1.7 g

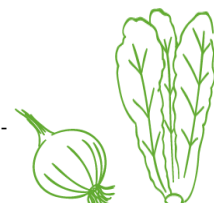
Bio-Obst

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

Menü 1

Menü 2

Rohkost 1





Speiseplan

für die 38. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 12:16:10



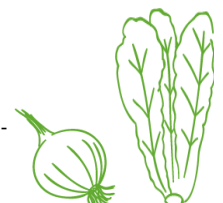
Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 14.09.2026	Di 15.09.2026	Mi 16.09.2026	Do 17.09.2026	Fr 18.09.2026
Erbseneintopf mit Kartoffel, Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3) Energie: 492.91 kcal / 2071.39 kJ, Fett: 3.85 g, Kohlenhydrate: 84.12 g, Eiweiss: 20.89 g	Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,a1,d,g,i) Energie: 526.44 kcal / 2214.82 kJ, Fett: 16.19 g, Kohlenhydrate: 73.71 g, Eiweiss: 18.78 g	Mottotag Oktoberfest: Geflügelleberkäse im Bio-Brötchen, Bio-Kartoffelsalat, Krautsalat, süßer Senf (j,a,a1,a3,l, 3, 5) Energie: 538.54 kcal / 2253.96 kJ, Fett: 23.15 g, Kohlenhydrate: 61.56 g, Eiweiss: 19.24 g	Vollkorn-Nudelaufguss mit Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) mit cremiger Sauce und Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,a4,f,g,i) Energie: 426.2 kcal / 1786.17 kJ, Fett: 16.06 g, Kohlenhydrate: 48.74 g, Eiweiss: 18.57 g	Champignon-Rahmsauce (Bio-Sahne), Bio-Spätzle (g,i,a,a1,c, 3) Energie: 367.28 kcal / 1547.4 kJ, Fett: 9.5 g, Kohlenhydrate: 52.13 g, Eiweiss: 16.44 g
Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, geriebener Gouda, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 430.25 kcal / 1809.07 kJ, Fett: 14.06 g, Kohlenhydrate: 62.3 g, Eiweiss: 14.83 g	Bio-Kartoffel-Reibekuchen (herzhaft), Bio-Kräuterquark, Karottensalat (a,a1,c, 3,g) Energie: 427.29 kcal / 1792.7 kJ, Fett: 11.69 g, Kohlenhydrate: 62.48 g, Eiweiss: 17.1 g	Mottotag Oktoberfest: Bio-Kartoffelcremesuppe, Brezelcroutons (g,i,a,a1,a3,j) Energie: 287.34 kcal / 1202.32 kJ, Fett: 11.97 g, Kohlenhydrate: 37.01 g, Eiweiss: 6.35 g	Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte), Kräutersauce, Reis, 100% Bio (a,a4,g,i) Energie: 342.19 kcal / 1442.68 kJ, Fett: 9.31 g, Kohlenhydrate: 57.08 g, Eiweiss: 7.68 g	Penne, Tomatensauce, geriebener Gouda, 100% Bio (g,a,a1) Energie: 394.62 kcal / 1665.86 kJ, Fett: 6.27 g, Kohlenhydrate: 67.15 g, Eiweiss: 14.68 g
Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l, 3, 5) Energie: 37.83 kcal / 156.13 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 0.96 g, Eiweiss: 0.29 g	Gurkensalat mit Bio-Joghurt (g,j) Energie: 18.34 kcal / 76.88 kJ, Fett: 0.98 g, Kohlenhydrate: 1.34 g, Eiweiss: 0.44 g	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 39. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 12:16:24



Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 21.09.2026	Di 22.09.2026	Mi 23.09.2026	Do 24.09.2026	Fr 25.09.2026
Lachs in cremiger Brokkolisauce (Bio Brokkoli), Bio-Spirelli (d,f,i,a,a1) Energie: 420.35 kcal / 1770.03 kJ, Fett: 11.41 g, Kohlenhydrate: 60.88 g, Eiweiss: 18.89 g	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100% Bio (f,i) Energie: 338.73 kcal / 1429.6 kJ, Fett: 7.43 g, Kohlenhydrate: 54.74 g, Eiweiss: 10.18 g	Spirelli-Nudelauf mit Gemüse (Zucchini, Mais) mit Kräutersauce und Gouda überbacken (Gouda,Bergkäse), 100% Bio (a,a1,a4,g,i) Energie: 521.28 kcal / 2185.69 kJ, Fett: 20.99 g, Kohlenhydrate: 57.77 g, Eiweiss: 24.6 g	Karotten-Ingwer-Suppe, Baguette, 100% Bio (a,a1,a3) Energie: 240.3 kcal / 1004.31 kJ, Fett: 3.46 g, Kohlenhydrate: 42.44 g, Eiweiss: 5.46 g	Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), geriebener Bio-Gouda, Bio-Spaghetti (i,a,a1,g) Energie: 563.44 kcal / 2374.91 kJ, Fett: 12.74 g, Kohlenhydrate: 84.98 g, Eiweiss: 24.84 g
Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) mit Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3) Energie: 435.81 kcal / 1826.38 kJ, Fett: 5.73 g, Kohlenhydrate: 63.51 g, Eiweiss: 22.65 g	Ravioli-Auflauf mit Paprika und Gemüsefüllung (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake) mit Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,g,j) Energie: 392.39 kcal / 1651.13 kJ, Fett: 11.91 g, Kohlenhydrate: 53.95 g, Eiweiss: 14.7 g	Gemüsenuggets (Mais, Möhren, Pastinaken, Erbsen, Kohlrabi, Zwiebeln, Brokkoli, Kartoffel), Bio-Karotten-Kartoffelstampf, Bio-Kräutersauce (a,a1,g,a4,i) Energie: 241.73 kcal / 1007.66 kJ, Fett: 10.34 g, Kohlenhydrate: 30.68 g, Eiweiss: 5.76 g	Letscho-Paprikagemüse, Reis, 100% Bio Energie: 292.34 kcal / 1239.32 kJ, Fett: 1.58 g, Kohlenhydrate: 60.01 g, Eiweiss: 6.75 g	Griesbrei, Apfelmark, (a,a1,g, 3) Energie: 405.72 kcal / 1703.05 kJ, Fett: 4.16 g, Kohlenhydrate: 76.64 g, Eiweiss: 12.64 g
Bio-Knabberrohkost 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	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	Krautsalat (l, 3, 5) Energie: 37.81 kcal / 156.84 kJ, Fett: 1.77 g, Kohlenhydrate: 4.4 g, Eiweiss: 0.8 g	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 12:16:38



Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 28.09.2026

Di 29.09.2026

Mi 30.09.2026

Tomatensuppe, Baguette, 100% Bio (a,a1,a3) Energie: 338.93 kcal / 1427.83 kJ, Fett: 3.67 g, Kohlenhydrate: 60.18 g, Eiweiss: 10.85 g	Fischstäbchen, Bio-Kartoffeln, Gurkensalat mit Bio-Joghurtdressing (a,a1,d,g,i) Energie: 410.75 kcal / 1720.49 kJ, Fett: 12.35 g, Kohlenhydrate: 53.08 g, Eiweiss: 20.28 g	Blumenkohl-Karotten-Kichererbsen-Curry, Reis, 100% Bio (i) Energie: 343.92 kcal / 1451.59 kJ, Fett: 6.4 g, Kohlenhydrate: 59.43 g, Eiweiss: 9.29 g
Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Saure Sahne, Reis, 100% Bio (g) Energie: 405.68 kcal / 1710.8 kJ, Fett: 8.1 g, Kohlenhydrate: 65.83 g, Eiweiss: 12.48 g	Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Couscous (a,a1,g) Energie: 478.53 kcal / 2002.65 kJ, Fett: 10.61 g, Kohlenhydrate: 73.81 g, Eiweiss: 16.38 g	Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce (Gouda), 100% Bio (a,a4,g,a1) Energie: 580.47 kcal / 2438.73 kJ, Fett: 16.12 g, Kohlenhydrate: 79.65 g, Eiweiss: 25.02 g
Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l, 3, 5) Energie: 37.83 kcal / 156.13 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 0.96 g, Eiweiss: 0.29 g

