



Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:29:18

Mo 28.09.2026

Di 29.09.2026

Mi 30.09.2026

Do 01.10.2026

Fr 02.10.2026

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1

			Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), Bio-Penne, Coleslaw Salat (2,a,a1,c,g,j,l, 3, 5) Energie: 540.37 kcal / 2274.97 kJ, Fett: 18.55 g, Kohlenhydrate: 70.5 g, Eiweiss: 18.39 g	Letscho-Paprikagemüse, Reis, 100% Bio Energie: 286 kcal / 1212.57 kJ, Fett: 1.6 g, Kohlenhydrate: 58.25 g, Eiweiss: 6.73 g
			Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (i,a,a1) Energie: 192.3 kcal / 811.51 kJ, Fett: 0.87 g, Kohlenhydrate: 36.33 g, Eiweiss: 6.74 g	Bio-Makkaroni, Kürbissauce, Kürbiskerne, Bio-Gouda (f,g,a,j) Energie: 447.62 kcal / 1884.49 kJ, Fett: 11.06 g, Kohlenhydrate: 69.57 g, Eiweiss: 15.47 g
			Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 41. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:29:42



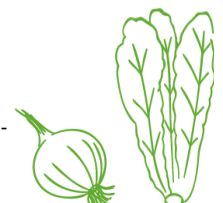
Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 05.10.2026	Di 06.10.2026	Mi 07.10.2026	Do 08.10.2026	Fr 09.10.2026
Gemüse-Tortellini (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Spinatsauce, 100% Bio (g,i,a,a1,j) Energie: 423.5 kcal / 1788.14 kJ, Fett: 9.93 g, Kohlenhydrate: 70.81 g, Eiweiss: 12.9 g	Milchreis, Pflaumenkompott, Zimt-Zucker, 100% Bio (g) Energie: 406.38 kcal / 1715.72 kJ, Fett: 3.28 g, Kohlenhydrate: 83.16 g, Eiweiss: 9.81 g	Lachs und Seelachs in Bio-Rahm mit Bio-Erbсен, Bio-Reis (d,g) Energie: 393.74 kcal / 1661.19 kJ, Fett: 7.47 g, Kohlenhydrate: 62.32 g, Eiweiss: 17.46 g	Mottotag: Spinatknödel, Käsesauce (Gouda), gehobelter Krautsalat, 100% Bio (a,a1,c,a4,g) Energie: 431.63 kcal / 1869.91 kJ, Fett: 11.05 g, Kohlenhydrate: 59.78 g, Eiweiss: 17.09 g	Rinderhack-Schmortopf mit Paprika, Kartoffeln, 100% Bio Energie: 298.02 kcal / 1249.64 kJ, Fett: 5.52 g, Kohlenhydrate: 44.51 g, Eiweiss: 15.11 g
Bayrisch Kraut, Gemüse-Käse-Bällchen (Mozzarella), dunkle Sauce, Bio-Reis (a,a1,g,k) Energie: 426.46 kcal / 1798.28 kJ, Fett: 7.52 g, Kohlenhydrate: 75.47 g, Eiweiss: 8.9 g	Ei, Senfsauce, grüne Bohnen, Bio-Kartoffelstampf (c,a,a4,g,i,j) Energie: 435.78 kcal / 1813.09 kJ, Fett: 24.32 g, Kohlenhydrate: 33.56 g, Eiweiss: 17.99 g	Linseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (Karotten, Sellerie, Porree), Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3) Energie: 416.14 kcal / 1743.14 kJ, Fett: 4.12 g, Kohlenhydrate: 66.56 g, Eiweiss: 19.82 g	Mottotag: Kürbis-Gnocchi Südtiroler Art, 100% Bio (a,a1,a4,g) Energie: 421.1 kcal / 1776.2 kJ, Fett: 9.99 g, Kohlenhydrate: 69.48 g, Eiweiss: 11.7 g	Spirelli, Tomatensauce, Bergkäse gerieben, 100% Bio (g,a,a1) Energie: 496.02 kcal / 2093.82 kJ, Fett: 8.3 g, Kohlenhydrate: 82.85 g, Eiweiss: 19.89 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, Erdbeer-Vinaigrette (Bio-Erdbeeren), Bio-Sonnenblumenkerne (l) Energie: 52.3 kcal / 216.3 kJ, Fett: 5.12 g, Kohlenhydrate: 1.06 g, Eiweiss: 0.48 g	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 42. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:29:55

Mo 12.10.2026

Di 13.10.2026

Mi 14.10.2026

Do 15.10.2026

Fr 16.10.2026

Menü 1



**Paprika in Rahmsauce,
Kartoffeln, 100% Bio (g)**

Energie: 347.6 kcal / 1449 kJ, Fett: 13.8 g, Kohlenhydrate: 44.86 g, Eiweiss: 8.07 g

**Farfalle, Erbsen, Käse-
Sahnesauce (Gouda), 100%
Bio (a,a4,g,a1)**

Energie: 258.76 kcal / 1077.76 kJ, Fett: 13.06 g, Kohlenhydrate: 19.15 g, Eiweiss: 13.41 g

**Fischstäbchen, Bio-
Kartoffel, Bio-Gurkensalat
(a,a1,d,g,j)**

Energie: 428.22 kcal / 1793.11 kJ, Fett: 12.67 g, Kohlenhydrate: 54.48 g, Eiweiss: 21.34 g

Menü 2



**Gyros (Soja), Tzatziki,
Dinkelreis, 100% Bio
(f,g,a,a1,a5)**

Energie: 389.23 kcal / 1624.3 kJ, Fett: 7.85 g, Kohlenhydrate: 51.92 g, Eiweiss: 23.97 g

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

Energie: 502.97 kcal / 2122.44 kJ, Fett: 7.78 g, Kohlenhydrate: 81.27 g, Eiweiss: 21.55 g

**Schupfnudeln, Rahmspinat,
100% Bio (g,a,a1,c)**

Energie: 428.16 kcal / 1806.65 kJ, Fett: 17.53 g, Kohlenhydrate: 67.61 g, Eiweiss: 15.27 g

Rohkost 1

Bio-Knabberrohkost

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

Karottensalat (2, 3)

Energie: 41.5 kcal / 174 kJ, Fett: 0.65 g, Kohlenhydrate: 7.85 g, Eiweiss: 0.3 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





Speiseplan

für die 43. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:30:05

Mo 19.10.2026

Di 20.10.2026

Mi 21.10.2026

Do 22.10.2026

Fr 23.10.2026

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1

Mo 19.10.2026	Di 20.10.2026	Mi 21.10.2026	Do 22.10.2026	Fr 23.10.2026
Milde Arrabiatasauce (Tomate,Karotte), Penne, 100% Bio (a,a1)	Kartoffel-Käse-Suppe (Gouda) mit Gemüse (Brokkoli,Lauch), 100% Bio (a,a4,g,i)	Vegetarischer Szegediner Gulasch (Soja) mit Gemüse (Sauerkraut,Paprika), Bio- Kartoffeln (f,l)	Griesbrei, Apfelmark, 100% Bio (a,a1,g, 3)	Porree Rahmgemüse (Bio- Rahm) mit Gemüse (Tomate), Bio-Knöpfe (g,a,a1,c)
Energie: 385.14 kcal / 1630.74 kJ, Fett: 2.35 g, Kohlenhydrate: 73.83 g, Eiweiss: 13.26 g	Energie: 270.13 kcal / 1127.2 kJ, Fett: 11.55 g, Kohlenhydrate: 32.46 g, Eiweiss: 8.49 g	Energie: 224.26 kcal / 940.06 kJ, Fett: 3.18 g, Kohlenhydrate: 37.18 g, Eiweiss: 8.22 g	Energie: 380.52 kcal / 1596.45 kJ, Fett: 4.04 g, Kohlenhydrate: 71.04 g, Eiweiss: 12.54 g	Energie: 439.89 kcal / 1851.13 kJ, Fett: 11.33 g, Kohlenhydrate: 64.28 g, Eiweiss: 17.18 g
Bio-Obst	Bio-Knabberrohkost	Bio-Salat, Erdbeer- Vinaigrette (Bio-Erdbeeren), Bio-Sonnenblumenkerne (l)	Bio-Obst	Bio-Obst
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: 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





Speiseplan

für die 44. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:30:23

Mo 26.10.2026

Di 27.10.2026

Mi 28.10.2026

Do 29.10.2026

Fr 30.10.2026

Menü 1

Menü 2

Rohkost 1

Asiatische Chinakohlpfanne (Chinakohl, Karotte, Paprika, Bio-Kurkumareis (2)	Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Baguette (a,a1,a3)	Chili Sin Carne (Mais, Kidneybohne, Paprika, T Saure Sahne, Reis, 100% Bio (g)	veget. Burger ((Quinoa, Erbse, Kürbis) Bio-Burgerbrötchen, Tomate, Eisbe Bangersauce, gebackene Bio-Kartoffeln (a,a1,a3,k, 3,j)	Pastinaken-Kartoffel-Eintopf, Steinofenbrötchen, 100% Bio (3,a,a1,a2,a3)
Energie: 285.64 kcal / 1209.64 kJ, Fett: 1.85 g, Kohlenhydrate: 58.69 g, Eiweiss: 6.81 g	Energie: 554.56 kcal / 2319.2 kJ, Fett: 19.33 g, Kohlenhydrate: 70.28 g, Eiweiss: 19.23 g	Energie: 443.99 kcal / 1874.19 kJ, Fett: 7.24 g, Kohlenhydrate: 75.59 g, Eiweiss: 13.77 g	Energie: 627.08 kcal / 2622.24 kJ, Fett: 23.49 g, Kohlenhydrate: 83.93 g, Eiweiss: 15.85 g	Energie: 266.45 kcal / 1121.73 kJ, Fett: 2.91 g, Kohlenhydrate: 50.96 g, Eiweiss: 7.04 g
Bio-Obst	Gurkensalat (2, 3)	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l, 3, 5)	Bio-Obst	Bio-Obst
Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 23 kcal / 96.5 kJ, Fett: 0.5 g, Kohlenhydrate: 4.15 g, Eiweiss: 0.25 g	Energie: 56.04 kcal / 231.57 kJ, Fett: 4.88 g, Kohlenhydrate: 1.11 g, Eiweiss: 1.51 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

