Speiseplan

für die 45. Kalenderwoche

Gedruckt am: 09.10.2026 07:47:29

	Mo 02.11.2026	Di 03.11.2026	Mi 04.11.2026	Do 05.11.2026	Fr 06.11.2026
Menü 1	**Rinderbällchen, Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Vollkorn-Spirelli (g,i,a,a1)** Energie: 400.09 kcal / 1682.2 kJ, Fett: 13.93 g, Kohlenhydrate: 52.98 g, Eiweiss: 13.64 g	**Bio-Milchreis, Bio-Apfelmus, Bio-Zimt-Zucker Vorsuppe: Erbsencremesuppe (g, 3,f)** Energie: 341.65 kcal / 1440.06 kJ, Fett: 5.24 g, Kohlenhydrate: 62.09 g, Eiweiss: 8.92 g	**Bio-Spätzle, Champignonrahm, Bio-Kohlrabigemüse (g,i,a,a1,c, 3)** Energie: 315.35 kcal / 1326.04 kJ, Fett: 8.93 g, Kohlenhydrate: 42.33 g, Eiweiss: 14.12 g	**Im Ofen gegarte Fischfrikadelle (Seelachs), Bio-Erbsengemüse, Bio-Schnittlauch-Sahnesauce, Bio-Dinkelreis (a,a1,d,g,j,a5)** Energie: 429.83 kcal / 1800.73 kJ, Fett: 10.13 g, Kohlenhydrate: 58.48 g, Eiweiss: 22.88 g	**Blumenkohl-Cremesuppe, Baguette, 100% Bio (a,a4,g,a1,a3)** Energie: 310.3 kcal / 1296.66 kJ, Fett: 9.57 g, Kohlenhydrate: 44.37 g, Eiweiss: 9.4 g
Menü 2	**Vollkornreis, Kürbis-Möhren-Gemüse in Kräutersauce, 100% Bio (g)** Energie: 253.54 kcal / 1067.99 kJ, Fett: 4.56 g, Kohlenhydrate: 45.7 g, Eiweiss: 5.78 g	**Ravioliauflauf mit Paprika und Gouda, 100% Bio (a,a1,g,j)** Energie: 274.04 kcal / 1153.05 kJ, Fett: 8.52 g, Kohlenhydrate: 36.81 g, Eiweiss: 10.48 g	**Senfei in Sauce, Bio-Kaisergemüse (Karotte, Blumenkohl, Brokkoli), Bio-Salzkartoffeln (c,a,a4,g,i,j)** Energie: 273.92 kcal / 1142.98 kJ, Fett: 12.28 g, Kohlenhydrate: 29.5 g, Eiweiss: 10.55 g	**Kichererbsen-Karotten-Eintopf mit Kartoffeln, 100% Bio (3)** Energie: 165.02 kcal / 691.15 kJ, Fett: 4.13 g, Kohlenhydrate: 24.16 g, Eiweiss: 5.57 g	**Spaghetti, fruchtige Tomatensauce, geriebener Gouda, 100% Bio (a,a1,g)** Energie: 364.72 kcal / 1541.56 kJ, Fett: 4.62 g, Kohlenhydrate: 64.07 g, Eiweiss: 13.55 g
Rohkost 1	**Auswahl von Gurke, Paprika, Karotte** Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	**Auswahl von Gurke, Paprika, Karotte** Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	**Gurkensalat (2, 3)** Energie: 23 kcal / 96.5 kJ, Fett: 0.5 g, Kohlenhydrate: 4.15 g, Eiweiss: 0.25 g	**Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l, 3, 5)** Energie: 54.84 kcal / 226.57 kJ, Fett: 4.88 g, Kohlenhydrate: 1.05 g, Eiweiss: 1.34 g	**Auswahl von Bio Karotte,Gurke,Paprika** Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g

FORUM esswirtschaft

2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt,, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a3 - enth. Gerste, a4 - enth. Hafer, a5 - enth. Dinkel, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf , l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite

Zertifiziert durch DE-ÖKO-003 Öko-Kontrollstelle
DE-BE-003-10061-V

Speiseplan

für die 45. Kalenderwoche

Gedruckt am: 09.10.2026 07:47:29

Rohkost 2		**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	
Dessert			**Bio-Johannisbeerjoghurt (g)** Energie: 68.84 kcal / 289.88 kJ, Fett: 1.13 g, Kohlenhydrate: 10.27 g, Eiweiss: 3.67 g		

FORUM esswirtschaft

2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt,, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a3 - enth. Gerste, a4 - enth. Hafer, a5 - enth. Dinkel, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf , l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite

Zertifiziert durch DE-ÖKO-003 Öko-Kontrollstelle
DE-BE-003-10061-V

Speiseplan

für die 46. Kalenderwoche

Gedruckt am: 09.10.2026 07:47:51

	Mo 09.11.2026	Di 10.11.2026	Mi 11.11.2026	Do 12.11.2026	Fr 13.11.2026
Menü 1	**Linsenbolognese, Vollkornspaghetti, Gouda, 100% Bio (a,a1,g)** Energie: 315.35 kcal / 1329.4 kJ, Fett: 5.06 g, Kohlenhydrate: 49.57 g, Eiweiss: 13.28 g	**Butter-Kartoffeln, Kräuterquark, Gurkensalat, Leinöl, 100% Bio (g,j)** Energie: 291.15 kcal / 1213.53 kJ, Fett: 13.49 g, Kohlenhydrate: 30.81 g, Eiweiss: 9.88 g	**Mottotag Sankt-Martins-Tag: Putenragout (Bio-Pute), Karotten-Apfel-Gemüse (Bio-Karotten, Bio-Apfel), Bio-Kartoffeln (3)** Energie: 267.1 kcal / 1117.37 kJ, Fett: 9.25 g, Kohlenhydrate: 31.32 g, Eiweiss: 13.78 g	**Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g)** Energie: 315.45 kcal / 1329.17 kJ, Fett: 8.48 g, Kohlenhydrate: 42.87 g, Eiweiss: 14.4 g	**Farfalle, Spinatsauce, Gouda, 100% Bio (g,i,a,a1)** Energie: 283.89 kcal / 1198.22 kJ, Fett: 4.89 g, Kohlenhydrate: 47.53 g, Eiweiss: 11.2 g
Menü 2	**Kürbis-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100% Bio (i)** Energie: 265.15 kcal / 1116.82 kJ, Fett: 5.59 g, Kohlenhydrate: 45.25 g, Eiweiss: 6.67 g	**Neu: Gebratene Polenta mit Tomaten-Paprika-Gemüse und Gouda überbacken, 100% Bio (g)** Energie: 279.3 kcal / 956.22 kJ, Fett: 9.49 g, Kohlenhydrate: 26.13 g, Eiweiss: 8.02 g	**Mottotag Sankt-Martins-Tag: Kloß mit Soß (Bio-Kartoffelklöße, dunkle Bratensauce), Rotkraut (3)** Energie: 145.98 kcal / 614.98 kJ, Fett: 1.3 g, Kohlenhydrate: 29.9 g, Eiweiss: 2.43 g	**Hausgemachtes Pesto (Bio-Erbsen, Sonnenblumenkerne, Basilikum), Bio-Penne, geriebener Bio-Gouda, Cole Slaw Salat (l,a,a1,g,c,j, 3, 5)** Energie: 574.79 kcal / 2397.23 kJ, Fett: 29.39 g, Kohlenhydrate: 57.37 g, Eiweiss: 16.56 g	**Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen) in cremiger Sauce, Bio-Parboiledreis (a,a4,c,g)** Energie: 265.37 kcal / 1119.65 kJ, Fett: 6.9 g, Kohlenhydrate: 42.6 g, Eiweiss: 7.32 g
Rohkost 1	**Auswahl von Gurke, Paprika, Karotte** Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	**Auswahl von Gurke, Paprika, Karotte** Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	**Krautsalat** Energie: 30.95 kcal / 128.62 kJ, Fett: 1.38 g, Kohlenhydrate: 3.11 g, Eiweiss: 0.08 g	**Auswahl von Bio Karotte,Gurke,Paprika** Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	**Auswahl von Bio Karotte,Gurke,Paprika** Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a4 - enth. Hafer,, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf , l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite

Zertifiziert durch DE-ÖKO-003 Öko-Kontrollstelle
DE-BE-003-10061-V

Speiseplan

für die 46. Kalenderwoche

Gedruckt am: 09.10.2026 07:47:51

Rohkost 2	**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	
Dessert					**Bio-Mangojoghurt (g)** Energie: 78.36 kcal / 330.71 kJ, Fett: 1.28 g, Kohlenhydrate: 12.09 g, Eiweiss: 3.95 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a4 - enth. Hafer,, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf , l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite

Zertifiziert durch DE-ÖKO-003 Öko-Kontrollstelle
DE-BE-003-10061-V

Speiseplan

für die 47. Kalenderwoche

Gedruckt am: 15.10.2026 13:10:15

	Mo 16.11.2026	Di 17.11.2026	Mi 18.11.2026	Do 19.11.2026	Fr 20.11.2026
Menü 1	**Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Saure Sahne, Vollkornreis, 100% Bio (g)** Energie: 358.32 kcal / 1507.32 kJ, Fett: 10.46 g, Kohlenhydrate: 52.61 g, Eiweiss: 10.08 g	**Bio-Kaiserschmarrn, fruchtiger Bio-Apfelmus, warme Bio-Vanillesauce Vorsuppe: cremige Karotten-Kartoffelsuppe (a,c,g, 3,f)** Energie: 469.5 kcal / 1969.52 kJ, Fett: 12.93 g, Kohlenhydrate: 71.43 g, Eiweiss: 13.23 g	**Seelachs im Tempura-Backteig, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (a,a1)** Energie: 823.9 kcal / 825.89 kJ, Fett: 8.3 g, Kohlenhydrate: 46.45 g, Eiweiss: 11.9 g	**Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Nudeln, Petersilie), 100% Bio (i,a,a1)** Energie: 207.96 kcal / 874.99 kJ, Fett: 4.65 g, Kohlenhydrate: 24.89 g, Eiweiss: 14.92 g	**Vollkorn-Nudelauflauf mit Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) und cremiger Sauce, Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,a4,f,g,i)** Energie: 302.28 kcal / 1266.55 kJ, Fett: 11.45 g, Kohlenhydrate: 34.18 g, Eiweiss: 13.29 g
Menü 2	**Vollkornnudeln, Erbsen-Möhren-Frischkäsesauce, 100% Bio (g,a,a1)** Energie: 354.76 kcal / 1493.97 kJ, Fett: 6.81 g, Kohlenhydrate: 57.08 g, Eiweiss: 12.67 g	**Bulgur-Gemüse-Pfanne (Tomate, Karotte, Zucchini), Gouda, 100% Bio (a,a1,g)** Energie: 414.87 kcal / 1739.34 kJ, Fett: 8.51 g, Kohlenhydrate: 67.77 g, Eiweiss: 9.47 g	**Knuspriges Veggie-Schnitzel (auf Basis von Weizenprotein), Bio-Erbsen-Kartoffelstampf, vegetarische Bratensauce (g)** Energie: 158.89 kcal / 664.66 kJ, Fett: 3.98 g, Kohlenhydrate: 24.05 g, Eiweiss: 5.23 g	**Erbsen-Kartoffeleintopf mit Möhren, 100% Bio (i)** Energie: 226.17 kcal / 951 kJ, Fett: 1.9 g, Kohlenhydrate: 36.39 g, Eiweiss: 10.14 g	**Käsespätzle (Gouda), Karottensalat, 100% Bio (a,a1,a4,c,g)** Energie: 433.32 kcal / 1817.12 kJ, Fett: 18.79 g, Kohlenhydrate: 46.28 g, Eiweiss: 18.82 g
Rohkost 1	**Auswahl von Bio Karotte,Gurke,Paprika** Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	**Cole Slaw Salat (c,g,j,l, 3, 5)** Energie: 78.2 kcal / 323.36 kJ, Fett: 6.65 g, Kohlenhydrate: 3.19 g, Eiweiss: 0.39 g	**Auswahl von Bio Karotte,Gurke,Paprika** Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	**Auswahl von Bio Karotte,Gurke,Paprika** Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	**Eisbergsalat mit Kirschtomaten, fruchtiges Himbeerdressing (Bio-Himbeeren), Bio-Kürbiskerne (j,l, 3, 5)** Energie: 53.97 kcal / 223.44 kJ, Fett: 4.59 g, Kohlenhydrate: 1.25 g, Eiweiss: 1.21 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt,, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a4 - enth. Hafer, c - enth. Ei, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf , l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite

Zertifiziert durch DE-ÖKO-003 Öko-Kontrollstelle
DE-BE-003-10061-V

Speiseplan

für die 47. Kalenderwoche

Gedruckt am: 15.10.2026 13:10:15

Rohkost 2		**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
Dessert				**Bio-Erdbeerjoghurt (g)** Energie: 72.26 kcal / 304.13 kJ, Fett: 1.13 g, Kohlenhydrate: 11.09 g, Eiweiss: 3.71 g	

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt,, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a4 - enth. Hafer, c - enth. Ei, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf , l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite

Zertifiziert durch DE-ÖKO-003 Öko-Kontrollstelle
DE-BE-003-10061-V

Speiseplan

für die 48. Kalenderwoche

Gedruckt am: 09.10.2026 07:48:27

	Mo 23.11.2026	Di 24.11.2026	Mi 25.11.2026	Do 26.11.2026	Fr 27.11.2026
Menü 1	**Hähnchengeschnetzeltes in Zucchini-Frischkäsesauce, Vollkorn-Spaghetti, 100% Bio (g,a,a1)** Energie: 349.43 kcal / 1471.48 kJ, Fett: 8.35 g, Kohlenhydrate: 48.24 g, Eiweiss: 18.81 g	**Blumenkohl-Weiße-Bohnen-Gemüse in Kokos-Limettensauce, Reis, Kräuter-Joghurt-Dip, 100% Bio (g)** Energie: 326.65 kcal / 1376.98 kJ, Fett: 6.21 g, Kohlenhydrate: 52.1 g, Eiweiss: 11.74 g	**Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Penne (d,g,i,a,a1)** Energie: 286.63 kcal / 1210.39 kJ, Fett: 4.92 g, Kohlenhydrate: 42.16 g, Eiweiss: 18.28 g	**Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a4,g,a1)** Energie: 436.97 kcal / 1841.45 kJ, Fett: 11.21 g, Kohlenhydrate: 62.86 g, Eiweiss: 18.61 g	**Spiegelei, Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,g)** Energie: 225.87 kcal / 945.54 kJ, Fett: 9.02 g, Kohlenhydrate: 22.94 g, Eiweiss: 11.85 g
Menü 2	**Vollkornnudelsuppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie, frische Petersilie), Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k,a1)** Energie: 268.95 kcal / 1130.61 kJ, Fett: 2.91 g, Kohlenhydrate: 45.78 g, Eiweiss: 8.33 g	**Gemüse-Tortellini (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce (Gouda), 100% Bio (a,a1,a4,g)** Energie: 359.82 kcal / 1516.07 kJ, Fett: 12.1 g, Kohlenhydrate: 48.27 g, Eiweiss: 13.12 g	**Gebackene Süßkartoffel und Ofenpaprika, Kräuterquark, 100% Bio (g)** Energie: 239.4 kcal / 997.83 kJ, Fett: 6.31 g, Kohlenhydrate: 34.56 g, Eiweiss: 7.58 g	**Bunte Gemüsepfanne (Tomaten, Linsen, Brokkoli) in fruchtiger Tomatensauce, Gnocchi, geriebener Gouda, 100% Bio (a,a1,g)** Energie: 324.29 kcal / 1368.42 kJ, Fett: 6.74 g, Kohlenhydrate: 52.16 g, Eiweiss: 10.96 g	**Kartoffel-Kürbiscremesuppe mit Baguette 100% Bio (g,a,a1,a3)** Energie: 268.89 kcal / 1122.01 kJ, Fett: 6.76 g, Kohlenhydrate: 41.57 g, Eiweiss: 8.71 g
Rohkost 1	**Auswahl von Gurke, Paprika, Karotte** Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	**Rotkohlsalat** Energie: 28.99 kcal / 120.79 kJ, Fett: 1.38 g, Kohlenhydrate: 2.9 g, Eiweiss: 0.04 g	**Auswahl von Bio Karotte,Gurke,Paprika** Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	**Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k)** Energie: 27.69 kcal / 115.92 kJ, Fett: 2.24 g, Kohlenhydrate: 0.77 g, Eiweiss: 0.83 g	**Auswahl von Bio Karotte,Gurke,Paprika** Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g

FORUM esswirtschaft

a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a2 - enth. Roggen, a3 - enth. Gerste, a4 - enth. Hafer, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf ,, k - enth. Sesam

Zertifiziert durch DE-ÖKO-003 Öko-Kontrollstelle
DE-BE-003-10061-V

Speiseplan

für die 48. Kalenderwoche

Gedruckt am: 09.10.2026 07:48:27

Rohkost 2		**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	
Dessert					**Bio-Erdbeerjoghurt (g)** Energie: 72.26 kcal / 304.13 kJ, Fett: 1.13 g, Kohlenhydrate: 11.09 g, Eiweiss: 3.71 g

FORUM esswirtschaft

a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a2 - enth. Roggen, a3 - enth. Gerste, a4 - enth. Hafer, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf ,, k - enth. Sesam

Zertifiziert durch DE-ÖKO-003 Öko-Kontrollstelle
DE-BE-003-10061-V