



Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:35:32



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 28.09.2026	Di 29.09.2026	Mi 30.09.2026	Do 01.10.2026	Fr 02.10.2026
Tomatensuppe, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k) Energie: 378.85 kcal / 1594.34 kJ, Fett: 5.31 g, Kohlenhydrate: 61.9 g, Eiweiss: 10.69 g	Fischstäbchen, Bio-Kartoffeln, Gurkensalat (a,a1,d,f, 3,l, 5) Energie: 459.16 kcal / 1921.9 kJ, Fett: 17.71 g, Kohlenhydrate: 49.44 g, Eiweiss: 21.83 g	Blumenkohl-Karotten-Kichererbsen-Curry, Reis, 100% Bio (i) Energie: 299.41 kcal / 1262.14 kJ, Fett: 6.37 g, Kohlenhydrate: 49.18 g, Eiweiss: 8.31 g	Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), Bio-Penne (2,a,a1) Energie: 367.42 kcal / 1551.77 kJ, Fett: 9.23 g, Kohlenhydrate: 53.74 g, Eiweiss: 13.91 g	Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 255.27 kcal / 1080.74 kJ, Fett: 2.15 g, Kohlenhydrate: 50.01 g, Eiweiss: 6.37 g
Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurt, Bio-Vollkornreis (f, 3) Energie: 355.91 kcal / 1504.53 kJ, Fett: 4.08 g, Kohlenhydrate: 59.94 g, Eiweiss: 14.29 g	Falafel, Soja-Tzatziki, Bio-Reis (f, 3) Energie: 278.48 kcal / 1180.9 kJ, Fett: 3.78 g, Kohlenhydrate: 48.53 g, Eiweiss: 9.72 g	Bio-Farfalle, Bio-Erbсен, Sahnesauce (f,i,a,a1) Energie: 325.06 kcal / 1369.33 kJ, Fett: 3.52 g, Kohlenhydrate: 56.08 g, Eiweiss: 13.89 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-Makkaroni, Kürbissauce, Kürbiskerne, Bio-Gouda (f,a,i) Energie: 312.42 kcal / 1315.98 kJ, Fett: 6.95 g, Kohlenhydrate: 50.8 g, Eiweiss: 10.17 g
Bio-Tomatensuppe, glutenfreies Brötchen (f) Energie: 325.05 kcal / 1366.15 kJ, Fett: 8.72 g, Kohlenhydrate: 45.11 g, Eiweiss: 9.47 g	Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffeln, Gurkensalat (d, 3,f,l, 5) Energie: 325.65 kcal / 1362.94 kJ, Fett: 7.55 g, Kohlenhydrate: 32.8 g, Eiweiss: 28.22 g	Blumenkohl-Karotten-Kichererbsen-Curry, Reis, 100% Bio (i) Energie: 299.41 kcal / 1262.14 kJ, Fett: 6.37 g, Kohlenhydrate: 49.18 g, Eiweiss: 8.31 g	Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), glutenfreie Nudeln (2) Energie: 371.9 kcal / 1570.97 kJ, Fett: 9.68 g, Kohlenhydrate: 57.58 g, Eiweiss: 10.91 g	Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 255.27 kcal / 1080.74 kJ, Fett: 2.15 g, Kohlenhydrate: 50.01 g, Eiweiss: 6.37 g





Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:35:32



Menü 2 Glutenfrei

Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Saure Sahne, Vollkornreis, 100% Bio (g) Energie: 407.41 kcal / 1716.74 kJ, Fett: 8.86 g, Kohlenhydrate: 64.91 g, Eiweiss: 12.49 g	Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Reis (g,f, 3) Energie: 284.64 kcal / 1203.36 kJ, Fett: 4.62 g, Kohlenhydrate: 49.17 g, Eiweiss: 9.24 g	glutenfreie Spiralen, Bio-Erbsen, Bio-Käse-Sahnesauce (g) Energie: 399.12 kcal / 1676.75 kJ, Fett: 9.29 g, Kohlenhydrate: 60.81 g, Eiweiss: 15.19 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	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
Bio-Tomatensuppe, glutenfreies Brötchen (f) Energie: 325.05 kcal / 1366.15 kJ, Fett: 8.72 g, Kohlenhydrate: 45.11 g, Eiweiss: 9.47 g	Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffeln, Gurkensalat (d, 3,f,l, 5) Energie: 325.65 kcal / 1362.94 kJ, Fett: 7.55 g, Kohlenhydrate: 32.8 g, Eiweiss: 28.22 g	Blumenkohl-Karotten-Kichererbsen-Curry, Reis, 100% Bio (i) Energie: 299.41 kcal / 1262.14 kJ, Fett: 6.37 g, Kohlenhydrate: 49.18 g, Eiweiss: 8.31 g	Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), glutenfreie Nudeln (2) Energie: 371.9 kcal / 1570.97 kJ, Fett: 9.68 g, Kohlenhydrate: 57.58 g, Eiweiss: 10.91 g	Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 255.27 kcal / 1080.74 kJ, Fett: 2.15 g, Kohlenhydrate: 50.01 g, Eiweiss: 6.37 g
Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurt dip, Bio-Vollkornreis (f, 3) Energie: 379.29 kcal / 1603.7 kJ, Fett: 4.23 g, Kohlenhydrate: 64.87 g, Eiweiss: 14.81 g	Falafel, Soja-Tzatziki, Bio-Reis (f, 3) Energie: 266.93 kcal / 1131.78 kJ, Fett: 3.76 g, Kohlenhydrate: 45.97 g, Eiweiss: 9.48 g	glutenfreie Spiralen, Bio-Erbsen, Sahnesauce (f,i) Energie: 326.26 kcal / 1374.13 kJ, Fett: 3.76 g, Kohlenhydrate: 59.08 g, Eiweiss: 11.07 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	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

Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei



Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:35:32

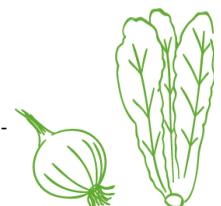


Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Tomatensuppe, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k) Energie: 378.85 kcal / 1594.34 kJ, Fett: 5.31 g, Kohlenhydrate: 61.9 g, Eiweiss: 10.69 g	Fischstäbchen, Bio- Kartoffeln, Gurkensalat (a,a1,d,f, 3,g,j) Energie: 414.85 kcal / 1739.71 kJ, Fett: 13.53 g, Kohlenhydrate: 47.61 g, Eiweiss: 22.18 g	Blumenkohl-Karotten- Kichererbsen-Curry, Reis, 100% Bio (i) Energie: 299.41 kcal / 1262.14 kJ, Fett: 6.37 g, Kohlenhydrate: 49.18 g, Eiweiss: 8.31 g	Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), glutenfreie Nudeln (2) Energie: 371.9 kcal / 1570.97 kJ, Fett: 9.68 g, Kohlenhydrate: 57.58 g, Eiweiss: 10.91 g	Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 255.27 kcal / 1080.74 kJ, Fett: 2.15 g, Kohlenhydrate: 50.01 g, Eiweiss: 6.37 g
Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Saure Sahne, Vollkornreis, 100% Bio (g) Energie: 407.41 kcal / 1716.74 kJ, Fett: 8.86 g, Kohlenhydrate: 64.91 g, Eiweiss: 12.49 g	Falafel, Bio-Tzatziki, Bio- Dinkel (g,f, 3) Energie: 296.19 kcal / 1252.48 kJ, Fett: 4.65 g, Kohlenhydrate: 51.74 g, Eiweiss: 9.47 g	Farfalle, Erbsen, Käse- Sahnesauce, 100% Bio (a,a4,g,a1) Energie: 388.22 kcal / 1632.82 kJ, Fett: 8.52 g, Kohlenhydrate: 57.75 g, Eiweiss: 16.9 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-Makkaroni, Kürbissauce, Kürbiskerne, Bio-Gouda (f,g,a,j) Energie: 346.62 kcal / 1457.88 kJ, Fett: 9.65 g, Kohlenhydrate: 50.97 g, Eiweiss: 12.47 g





Speiseplan

für die 41. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:35:55



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 05.10.2026	Di 06.10.2026	Mi 07.10.2026	Do 08.10.2026	Fr 09.10.2026
Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 197.9 kcal / 825.43 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g, Eiweiss: 7.35 g	Milchreis, Bio-Pflaumenkompott, Bio-Zimt-Zucker, Vorsuppe: Bio-Karotten-Ingwer-Suppe, (f) Energie: 276.81 kcal / 1169.15 kJ, Fett: 3.16 g, Kohlenhydrate: 54.23 g, Eiweiss: 6.47 g	Lachs in Rahm mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (d,f) Energie: 343.7 kcal / 1443.26 kJ, Fett: 11.28 g, Kohlenhydrate: 44.6 g, Eiweiss: 14.16 g	Bio-Spinatknödel, Bio-Karotten, dunkle Bratensauce (a,a1,c,f, 3) Energie: 233.4 kcal / 1002.46 kJ, Fett: 2.58 g, Kohlenhydrate: 39.28 g, Eiweiss: 8.08 g	Rinderhack-Schmortopf mit Paprika, Kartoffeln, 100% Bio Energie: 223.84 kcal / 938.57 kJ, Fett: 4.28 g, Kohlenhydrate: 32.96 g, Eiweiss: 11.53 g
Bayrisch Kraut, Falaffel, dunkle Sauce, Bio-Reis (a,a1) Energie: 359.5 kcal / 1518.74 kJ, Fett: 4.06 g, Kohlenhydrate: 68.18 g, Eiweiss: 7.51 g	Ei, Senfsauce, grüne Bohnen, Kartoffelstampf (c,f,j,l, 3, 5) Energie: 189.4 kcal / 790.65 kJ, Fett: 6.61 g, Kohlenhydrate: 19.78 g, Eiweiss: 10.24 g	Linseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (Karotten, Sellerie, Porree), Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k) Energie: 360.72 kcal / 1510.82 kJ, Fett: 4.54 g, Kohlenhydrate: 53.51 g, Eiweiss: 16.13 g	Kürbissauce, Nudeln (f,i) Energie: 374.36 kcal / 1573.14 kJ, Fett: 10.09 g, Kohlenhydrate: 62.41 g, Eiweiss: 7.19 g	Spirelli, Tomatensauce, 100% Bio (a,a1) Energie: 297.14 kcal / 1257.65 kJ, Fett: 1.98 g, Kohlenhydrate: 57.37 g, Eiweiss: 9.93 g
Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 197.9 kcal / 825.43 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g, Eiweiss: 7.35 g	Milchreis, Pflaumenkompott, Zimt-Zucker, Vorsuppe: Karotten-Ingwer-Suppe, 100% Bio (g) Energie: 284.28 kcal / 1199.56 kJ, Fett: 2.56 g, Kohlenhydrate: 57.24 g, Eiweiss: 6.79 g	Lachs in Rahm mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (d,f) Energie: 343.7 kcal / 1443.26 kJ, Fett: 11.28 g, Kohlenhydrate: 44.6 g, Eiweiss: 14.16 g	Bio-Kartoffeln, Bio-Karotten, dunkle Bratensauce Energie: 168.05 kcal / 705.01 kJ, Fett: 0.92 g, Kohlenhydrate: 33.75 g, Eiweiss: 3.56 g	Rinderhack-Schmortopf mit Paprika, Kartoffeln, 100% Bio Energie: 223.84 kcal / 938.57 kJ, Fett: 4.28 g, Kohlenhydrate: 32.96 g, Eiweiss: 11.53 g





Speiseplan

für die 41. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:35:55



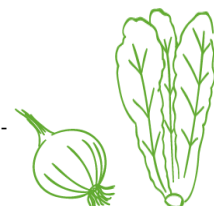
Menü 2 Glutenfrei

Bayrisch Kraut, Falaffel, dunkle Sauce, Bio-Reis Energie: 273.17 kcal / 1156.34 kJ, Fett: 1.55 g, Kohlenhydrate: 56.04 g, Eiweiss: 4.73 g	Ei, Senfsauce, grüne Bohnen, Kartoffelstampf (c,f,j,l, 3, 5) Energie: 189.4 kcal / 790.65 kJ, Fett: 6.61 g, Kohlenhydrate: 19.78 g, Eiweiss: 10.24 g	Bio-Linseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (Karotten, Sellerie, Porree), glutenfreies Brötchen (i,c) Energie: 384.93 kcal / 1619.88 kJ, Fett: 8.08 g, Kohlenhydrate: 56.46 g, Eiweiss: 16.5 g	Kürbissauce, Nudeln (f,i) Energie: 374.36 kcal / 1573.14 kJ, Fett: 10.09 g, Kohlenhydrate: 62.41 g, Eiweiss: 7.19 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce Energie: 296.5 kcal / 1255.73 kJ, Fett: 2.23 g, Kohlenhydrate: 59.93 g, Eiweiss: 6.92 g
Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 197.9 kcal / 825.43 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g, Eiweiss: 7.35 g	Milchreis, Bio-Pflaumenkompott, Bio-Zimt-Zucker, Vorsuppe: Bio-Karotten-Ingwer-Suppe (f) Energie: 276.81 kcal / 1169.15 kJ, Fett: 3.16 g, Kohlenhydrate: 54.23 g, Eiweiss: 6.47 g	Lachs in Rahm mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (d,f) Energie: 343.7 kcal / 1443.26 kJ, Fett: 11.28 g, Kohlenhydrate: 44.6 g, Eiweiss: 14.16 g	Bio-Kartoffeln, Bio-Karotten, dunkle Bratensauce (f, 3) Energie: 231.68 kcal / 973.52 kJ, Fett: 2.7 g, Kohlenhydrate: 40.98 g, Eiweiss: 6.72 g	Rinderhack-Schmortopf mit Paprika, Kartoffeln, 100% Bio Energie: 223.84 kcal / 938.57 kJ, Fett: 4.28 g, Kohlenhydrate: 32.96 g, Eiweiss: 11.53 g
Bayrisch Kraut, Falaffel, dunkle Sauce, Bio-Reis Energie: 273.17 kcal / 1156.34 kJ, Fett: 1.55 g, Kohlenhydrate: 56.04 g, Eiweiss: 4.73 g	Ei, Senfsauce, grüne Bohnen, Kartoffelstampf (c,f,j,l, 3, 5) Energie: 189.4 kcal / 790.65 kJ, Fett: 6.61 g, Kohlenhydrate: 19.78 g, Eiweiss: 10.24 g	Bio-Linseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (Karotten, Sellerie, Porree), glutenfreies Brötchen (i,c) Energie: 384.93 kcal / 1619.88 kJ, Fett: 8.08 g, Kohlenhydrate: 56.46 g, Eiweiss: 16.5 g	Kürbissauce, Nudeln (f,i) Energie: 374.36 kcal / 1573.14 kJ, Fett: 10.09 g, Kohlenhydrate: 62.41 g, Eiweiss: 7.19 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce Energie: 296.5 kcal / 1255.73 kJ, Fett: 2.23 g, Kohlenhydrate: 59.93 g, Eiweiss: 6.92 g



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 41. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:35:55



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 197.9 kcal / 825.43 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 28.59 g, Eiweiss: 7.35 g	Milchreis, Pflaumenkompott, Zimt-Zucker, Vorsuppe: Karotten-Ingwer-Suppe, 100% Bio (g) Energie: 284.28 kcal / 1199.56 kJ, Fett: 2.56 g, Kohlenhydrate: 57.24 g, Eiweiss: 6.79 g	Lachs in Rahm mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (d,f) Energie: 343.7 kcal / 1443.26 kJ, Fett: 11.28 g, Kohlenhydrate: 44.6 g, Eiweiss: 14.16 g	Bio-Kartoffeln, Bio-Karotten, dunkle Bratensauce Energie: 168.05 kcal / 705.01 kJ, Fett: 0.92 g, Kohlenhydrate: 33.75 g, Eiweiss: 3.56 g	Rinderhack-Schmortopf mit Paprika, Kartoffeln, 100% Bio Energie: 223.84 kcal / 938.57 kJ, Fett: 4.28 g, Kohlenhydrate: 32.96 g, Eiweiss: 11.53 g
Bayrisch kraut , Falaffel ,dunkle Sauce und Bio-Reis Energie: 273.17 kcal / 1156.34 kJ, Fett: 1.55 g, Kohlenhydrate: 56.04 g, Eiweiss: 4.73 g	Senfsauce, grüne Bohnen, Bio-Kartoffelstampf (a,a4,g,i,j) Energie: 279.8 kcal / 1162.33 kJ, Fett: 13.3 g, Kohlenhydrate: 29.44 g, Eiweiss: 7.13 g	Linseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (Karotten, Sellerie, Porree), Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k) Energie: 360.72 kcal / 1510.82 kJ, Fett: 4.54 g, Kohlenhydrate: 53.51 g, Eiweiss: 16.13 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, Gouda gerieben, 100% Bio (g,a,a1) Energie: 331.34 kcal / 1399.55 kJ, Fett: 4.68 g, Kohlenhydrate: 57.54 g, Eiweiss: 12.23 g





Speiseplan

für die 42. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:36:15



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 12.10.2026	Di 13.10.2026	Mi 14.10.2026	Do 15.10.2026	Fr 16.10.2026
Paprika in Rahmsauce, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 254.46 kcal / 1057.74 kJ, Fett: 12.22 g, Kohlenhydrate: 29.25 g, Eiweiss: 5.1 g	Bio-Farfalle, Bio-Erbсен, Sahnesauce (Soja) (f,i,a,a1) Energie: 403.52 kcal / 1698.92 kJ, Fett: 5.39 g, Kohlenhydrate: 68 g, Eiweiss: 16.78 g	Fischstäbchen, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (a,a1,d,l, 3, 5) Energie: 341 kcal / 1425.15 kJ, Fett: 13.31 g, Kohlenhydrate: 38.15 g, Eiweiss: 14.81 g	Bolognese (Rind, Karotte, Sellerie, Porree), Bio-Penne (i,a,a1) Energie: 294.69 kcal / 1246.64 kJ, Fett: 2.45 g, Kohlenhydrate: 54.4 g, Eiweiss: 11.58 g	Bio-Karotten, braune Sauce, Kartoffelstampf (f, 3) Energie: 266.63 kcal / 1114.99 kJ, Fett: 8.77 g, Kohlenhydrate: 36.14 g, Eiweiss: 7.13 g
Bio-Gyros (Soja), Tzatziki, Bio-Dinkelreis (f, 3,a,a1,a5) Energie: 371.52 kcal / 1552.72 kJ, Fett: 6.99 g, Kohlenhydrate: 48.72 g, Eiweiss: 24.22 g	Linsenbolognese, Spaghetti, 100% Bio (a,a1) Energie: 434.57 kcal / 1838.64 kJ, Fett: 2.38 g, Kohlenhydrate: 80.93 g, Eiweiss: 16.95 g	Bio-Schupfnudel, Rahmspinat (f,a,a1,c) Energie: 312.36 kcal / 1312.28 kJ, Fett: 12.73 g, Kohlenhydrate: 46.23 g, Eiweiss: 12.28 g	Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Vollkornreis, 100% Bio Energie: 269.11 kcal / 1138.29 kJ, Fett: 2.79 g, Kohlenhydrate: 52.08 g, Eiweiss: 6.47 g	Gemüsepfanne süß-sauer mit Gemüse (Karotte, Blumenkohl, Mais), Bio-Eiernudeln (i,a,a1) Energie: 395.69 kcal / 1671.11 kJ, Fett: 2.75 g, Kohlenhydrate: 75.68 g, Eiweiss: 13.43 g
Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 262.4 kcal / 1093.62 kJ, Fett: 10.72 g, Kohlenhydrate: 33.23 g, Eiweiss: 6.06 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Erbсен, Sahnesauce (Soja) (f,i) Energie: 404.96 kcal / 1704.68 kJ, Fett: 5.68 g, Kohlenhydrate: 71.6 g, Eiweiss: 13.4 g	Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (d, 3,l, 5) Energie: 264.49 kcal / 1104.69 kJ, Fett: 5.83 g, Kohlenhydrate: 25.71 g, Eiweiss: 25.1 g	Bolognese (Rind, Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreie Nudel (i) Energie: 299.17 kcal / 1265.84 kJ, Fett: 2.9 g, Kohlenhydrate: 58.24 g, Eiweiss: 8.57 g	Bio-Karotten, braune Sauce, Bio-Kartoffelstampf (g) Energie: 241.52 kcal / 1005.87 kJ, Fett: 10.62 g, Kohlenhydrate: 30.1 g, Eiweiss: 4.22 g





Speiseplan

für die 42. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:36:15



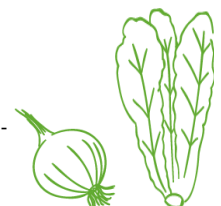
Menü 2 Glutenfrei

Bio-Gyros (Soja), Tzatziki, Bio-Reis (f, 3) Energie: 357.03 kcal / 1508.75 kJ, Fett: 6.1 g, Kohlenhydrate: 53.12 g, Eiweiss: 19.05 g	Bio-Linsenbolognese, glutenfreie Nudeln, Bio-Gouda (g) Energie: 445.01 kcal / 1877.1 kJ, Fett: 8.07 g, Kohlenhydrate: 72.81 g, Eiweiss: 16.01 g	Kartoffeln, Rahmspinat, 100% Bio (g) Energie: 183.84 kcal / 771.86 kJ, Fett: 4.37 g, Kohlenhydrate: 27.59 g, Eiweiss: 6.49 g	Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Vollkornreis, 100% Bio Energie: 269.11 kcal / 1138.29 kJ, Fett: 2.79 g, Kohlenhydrate: 52.08 g, Eiweiss: 6.47 g	Gemüsepfanne süß-sauer mit Gemüse (Karotte, Blumenkohl, Mais), glutenfreie Nudeln (i) Energie: 337.73 kcal / 1425.77 kJ, Fett: 3.04 g, Kohlenhydrate: 67.22 g, Eiweiss: 7.89 g
Paprika in Rahmsauce, Bio-Kartoffeln (f) Energie: 254.46 kcal / 1057.74 kJ, Fett: 12.22 g, Kohlenhydrate: 29.25 g, Eiweiss: 5.1 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Erbesen, Sahnesauce (Soja) (f,i) Energie: 404.96 kcal / 1704.68 kJ, Fett: 5.68 g, Kohlenhydrate: 71.6 g, Eiweiss: 13.4 g	Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (d, 3,l, 5) Energie: 264.49 kcal / 1104.69 kJ, Fett: 5.83 g, Kohlenhydrate: 25.71 g, Eiweiss: 25.1 g	Bolognese (Rind, Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreie Nudel (i) Energie: 299.17 kcal / 1265.84 kJ, Fett: 2.9 g, Kohlenhydrate: 58.24 g, Eiweiss: 8.57 g	Bio-Karotten, braune Sauce, Kartoffelstampf (f, 3) Energie: 266.63 kcal / 1114.99 kJ, Fett: 8.77 g, Kohlenhydrate: 36.14 g, Eiweiss: 7.13 g
Bio-Gyros (Soja), Tzatziki, Bio-Reis (f, 3) Energie: 357.03 kcal / 1508.75 kJ, Fett: 6.1 g, Kohlenhydrate: 53.12 g, Eiweiss: 19.05 g	Linsenbolognese, glutenfreie Nudeln Energie: 376.61 kcal / 1593.3 kJ, Fett: 2.67 g, Kohlenhydrate: 72.47 g, Eiweiss: 11.41 g	Bio-Kartoffeln, Rahmspinat (f) Energie: 195.5 kcal / 814.62 kJ, Fett: 5.3 g, Kohlenhydrate: 26.28 g, Eiweiss: 7.53 g	Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Vollkornreis, 100% Bio Energie: 269.11 kcal / 1138.29 kJ, Fett: 2.79 g, Kohlenhydrate: 52.08 g, Eiweiss: 6.47 g	Gemüsepfanne süß-sauer mit Gemüse (Karotte, Blumenkohl, Mais), glutenfreie Nudeln (i) Energie: 337.73 kcal / 1425.77 kJ, Fett: 3.04 g, Kohlenhydrate: 67.22 g, Eiweiss: 7.89 g



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei





Speiseplan

für die 42. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:36:15



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 262.4 kcal / 1093.62 kJ, Fett: 10.72 g, Kohlenhydrate: 33.23 g, Eiweiss: 6.06 g	Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce (Gouda), 100% Bio (a,a4,g,a1) Energie: 234.18 kcal / 975.36 kJ, Fett: 11.26 g, Kohlenhydrate: 18.05 g, Eiweiss: 12.41 g	Fischstäbchen, Bio-Kartoffel, Bio-Gurkensalat (a,a1,d,g,j) Energie: 298.27 kcal / 1248.81 kJ, Fett: 9.38 g, Kohlenhydrate: 36.29 g, Eiweiss: 15.36 g	Nudelauflauf mit Bolognese (Rind, Karotte, Sellerie, Porree, Bio-Vollkornnudel) und cremiger Bio-Sauce, mit Bio-Gouda überbacken (a,a1,a4,g,i) Energie: 424.77 kcal / 1781.08 kJ, Fett: 16.13 g, Kohlenhydrate: 47.79 g, Eiweiss: 19.15 g	Bio-Karotten, braune Sauce, Bio-Kartoffelstampf (g) Energie: 241.52 kcal / 1005.87 kJ, Fett: 10.62 g, Kohlenhydrate: 30.1 g, Eiweiss: 4.22 g
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	Kartoffeln, Rahmspinat, 100% Bio (g) Energie: 183.84 kcal / 771.86 kJ, Fett: 4.37 g, Kohlenhydrate: 27.59 g, Eiweiss: 6.49 g	Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Vollkornreis, 100% Bio Energie: 269.11 kcal / 1138.29 kJ, Fett: 2.79 g, Kohlenhydrate: 52.08 g, Eiweiss: 6.47 g	Gemüsepfanne süß-sauer mit Gemüse (Karotte, Blumenkohl, Mais), Bio-Nudeln (i,a,a1) Energie: 395.69 kcal / 1671.11 kJ, Fett: 2.75 g, Kohlenhydrate: 75.68 g, Eiweiss: 13.43 g





Speiseplan

für die 43. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:36:33



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 19.10.2026	Di 20.10.2026	Mi 21.10.2026	Do 22.10.2026	Fr 23.10.2026
Geschnetzelttes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Vollkornreis (f) Energie: 267.16 kcal / 1126.83 kJ, Fett: 5.56 g, Kohlenhydrate: 44.49 g, Eiweiss: 8.15 g	Ei, Rahmspinat, Bio-Salzkartoffeln (c,f) Energie: 198.67 kcal / 829.9 kJ, Fett: 6.59 g, Kohlenhydrate: 23.15 g, Eiweiss: 9.92 g	Lachs in milder Tomaten-Hafercremesauce mit Gemüse (Karotten,Erbсен), Bio-Reis (a,a4,d,i) Energie: 381.95 kcal / 1611.87 kJ, Fett: 9.57 g, Kohlenhydrate: 54.77 g, Eiweiss: 17.16 g	Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f) Energie: 264.42 kcal / 1115.24 kJ, Fett: 5.44 g, Kohlenhydrate: 42.42 g, Eiweiss: 9.83 g	Blumenkohl-Kichererbsencurry, Reis, 100 % Bio (i) Energie: 299.41 kcal / 1262.14 kJ, Fett: 6.37 g, Kohlenhydrate: 49.18 g, Eiweiss: 8.31 g
Milde Arrabiatasauce (Tomate,Karotte), Vollkornpasta, 100% Bio (a,a1) Energie: 373.24 kcal / 1577.78 kJ, Fett: 3.15 g, Kohlenhydrate: 68.03 g, Eiweiss: 12.86 g	Lauchsuppe (f) Energie: 146.13 kcal / 611.14 kJ, Fett: 6.76 g, Kohlenhydrate: 15.1 g, Eiweiss: 4.23 g	Vegetarischer Szegediner Gulasch (Soja) mit Gemüse (Sauerkraut,Paprika), Bio-Kartoffeln (f,l) Energie: 224.26 kcal / 940.06 kJ, Fett: 3.18 g, Kohlenhydrate: 37.18 g, Eiweiss: 8.22 g	Griesbrei, Bio-Apfelmark, Vorsuppe: Brokkoli-Cremesuppe (a,a1,f, 3,i) Energie: 238.45 kcal / 1001.69 kJ, Fett: 4.67 g, Kohlenhydrate: 42.46 g, Eiweiss: 6.26 g	Porreerahmgemüse (Bio-Rahm) mit Gemüse (Tomate), Bio-Knöpfe (f,a,a1,c) Energie: 414.37 kcal / 1740.25 kJ, Fett: 12.45 g, Kohlenhydrate: 57.07 g, Eiweiss: 15.26 g
Geschnetzelttes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Vollkornreis (f) Energie: 267.16 kcal / 1126.83 kJ, Fett: 5.56 g, Kohlenhydrate: 44.49 g, Eiweiss: 8.15 g	Rührei, Bio-Rahmspinat, Bio-Salzkartoffeln (c,g) Energie: 251.52 kcal / 1052.2 kJ, Fett: 9.53 g, Kohlenhydrate: 26.71 g, Eiweiss: 12.91 g	Lachs in milder Tomaten-Sojasauce mit Gemüse (Karotten,Erbсен), Bio-Reis (d,f,i) Energie: 380.54 kcal / 1605.28 kJ, Fett: 9.51 g, Kohlenhydrate: 54.49 g, Eiweiss: 17.16 g	Hühnerfrikassee mit Erbsen, Reis, 100% Bio (g,i) Energie: 312.5 kcal / 978.32 kJ, Fett: 7.55 g, Kohlenhydrate: 43.08 g, Eiweiss: 20.27 g	Blumenkohl-Kichererbsencurry, Reis, 100 % Bio (i) Energie: 299.41 kcal / 1262.14 kJ, Fett: 6.37 g, Kohlenhydrate: 49.18 g, Eiweiss: 8.31 g





Speiseplan

für die 43. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:36:33



Menü 2 Glutenfrei



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

Milde Arrabiatasauce (Tomate,Karotte), glutenfreie Nudeln Energie: 334.18 kcal / 1415.06 kJ, Fett: 2.66 g, Kohlenhydrate: 66.79 g, Eiweiss: 7.96 g	Lauchsuppe (f) Energie: 146.13 kcal / 611.14 kJ, Fett: 6.76 g, Kohlenhydrate: 15.1 g, Eiweiss: 4.23 g	Vegetarischer Szegediner Gulasch (Soja) mit Gemüse (Sauerkraut,Paprika), Bio-Kartoffeln (f,l) Energie: 224.26 kcal / 940.06 kJ, Fett: 3.18 g, Kohlenhydrate: 37.18 g, Eiweiss: 8.22 g	Milchreis, Bio-Apfelmark, Vorsuppe: Brokkoli-Cremesuppe (f, 3,g,i) Energie: 258.98 kcal / 1092.46 kJ, Fett: 4.51 g, Kohlenhydrate: 45.22 g, Eiweiss: 7.94 g	Porreerahmgemüse (Bio-Rahm) mit Gemüse (Tomate), Bio-Kartoffeln (g) Energie: 252.71 kcal / 1055.82 kJ, Fett: 5.91 g, Kohlenhydrate: 40.14 g, Eiweiss: 6.81 g
Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Vollkornreis (f) Energie: 267.16 kcal / 1126.83 kJ, Fett: 5.56 g, Kohlenhydrate: 44.49 g, Eiweiss: 8.15 g	Ei, Rahmspinat, Bio-Salzkartoffeln (c,f) Energie: 198.67 kcal / 829.9 kJ, Fett: 6.59 g, Kohlenhydrate: 23.15 g, Eiweiss: 9.92 g	Lachs in milder Tomaten-Sojasauce mit Gemüse (Karotten,Erbsen), Bio-Reis (d,f,i) Energie: 590.93 kcal / 2497.79 kJ, Fett: 10.83 g, Kohlenhydrate: 98.85 g, Eiweiss: 21.84 g	Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f) Energie: 264.42 kcal / 1115.24 kJ, Fett: 5.44 g, Kohlenhydrate: 42.42 g, Eiweiss: 9.83 g	Blumenkohl-Kichererbsencurry, Reis, 100 % Bio (i) Energie: 299.41 kcal / 1262.14 kJ, Fett: 6.37 g, Kohlenhydrate: 49.18 g, Eiweiss: 8.31 g
Milde Arrabiatasauce (Tomate,Karotte), glutenfreie Nudeln Energie: 334.18 kcal / 1415.06 kJ, Fett: 2.66 g, Kohlenhydrate: 66.79 g, Eiweiss: 7.96 g	Lauchsuppe (f) Energie: 146.13 kcal / 611.14 kJ, Fett: 6.76 g, Kohlenhydrate: 15.1 g, Eiweiss: 4.23 g	Vegetarischer Szegediner Gulasch (Soja) mt Gemüse (Sauerkraut,Paprika), Bio-Kartoffeln (f,l) Energie: 224.26 kcal / 940.06 kJ, Fett: 3.18 g, Kohlenhydrate: 37.18 g, Eiweiss: 8.22 g	Milchreis, Bio-Apfelmark, Vorsuppe: Brokkoli-Cremesuppe (f, 3,i) Energie: 257.94 kcal / 1087.51 kJ, Fett: 5.24 g, Kohlenhydrate: 45.45 g, Eiweiss: 6.86 g	Porreerahmgemüse (Bio-Rahm) mit Gemüse (Tomate), Bio-Kartoffeln (f) Energie: 258.79 kcal / 1078.54 kJ, Fett: 7.59 g, Kohlenhydrate: 38.03 g, Eiweiss: 6.29 g





Speiseplan

für die 43. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:36:33

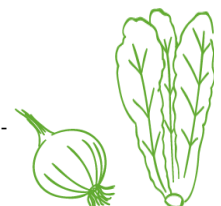


Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Geschnetzeltes (Bio-Soja) in Champignonrahm, Bio-Vollkornreis (f) Energie: 267.16 kcal / 1126.83 kJ, Fett: 5.56 g, Kohlenhydrate: 44.49 g, Eiweiss: 8.15 g	Rahmspinat, Salzkartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 187.7 kcal / 788.01 kJ, Fett: 3.86 g, Kohlenhydrate: 29.73 g, Eiweiss: 6.44 g	Lachs in milder Tomaten-Hafercremesauce mit Gemüse (Karotten,Erbсен), Bio-Reis (a,a4,d,i) Energie: 381.95 kcal / 1611.87 kJ, Fett: 9.57 g, Kohlenhydrate: 54.77 g, Eiweiss: 17.16 g	Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f) Energie: 264.42 kcal / 1115.24 kJ, Fett: 5.44 g, Kohlenhydrate: 42.42 g, Eiweiss: 9.83 g	Blumenkohl-Kichererbsencurry, Reis, 100 % Bio (i) Energie: 299.41 kcal / 1262.14 kJ, Fett: 6.37 g, Kohlenhydrate: 49.18 g, Eiweiss: 8.31 g
Milde Arrabiatasauce (Tomate,Karotte), Vollkornpasta, 100% Bio (a,a1) Energie: 373.24 kcal / 1577.78 kJ, Fett: 3.15 g, Kohlenhydrate: 68.03 g, Eiweiss: 12.86 g	Kartoffel-Käse-Suppe (Gouda) mit Gemüse (Brokkoli,Lauch), 100% Bio (a,a4,g,i) Energie: 270.13 kcal / 1127.2 kJ, Fett: 11.55 g, Kohlenhydrate: 32.46 g, Eiweiss: 8.49 g	Vegetarischer Szegediner Gulasch (Soja) mit Gemüse (Sauerkraut,Paprika), Bio-Kartoffeln (f,l) Energie: 224.26 kcal / 940.06 kJ, Fett: 3.18 g, Kohlenhydrate: 37.18 g, Eiweiss: 8.22 g	Bio-Griesbrei, Bio-Apfelmark, Vorsuppe: Brokkoli-Cremesuppe (a,a1,g, 3,i) Energie: 274.28 kcal / 1150.22 kJ, Fett: 4.01 g, Kohlenhydrate: 48.41 g, Eiweiss: 9.64 g	Porreerahmgemüse (Bio-Rahm) mit Gemüse (Tomate), Bio-Kartoffeln (g) Energie: 252.71 kcal / 1055.82 kJ, Fett: 5.91 g, Kohlenhydrate: 40.14 g, Eiweiss: 6.81 g





Speiseplan

für die 44. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:36:52



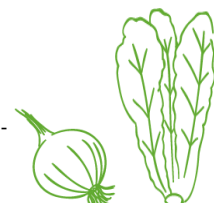
Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei

Mo 26.10.2026	Di 27.10.2026	Mi 28.10.2026	Do 29.10.2026	Fr 30.10.2026
Putengulasch in brauner Sauce, Bio-Karotten, Bio-Nudeln (a,a1) Energie: 477.64 kcal / 2007.05 kJ, Fett: 12.44 g, Kohlenhydrate: 66.13 g, Eiweiss: 23.05 g	Karotten-Kichererbsen-Curry (Bio-Karotten, Bio-Kichererbsen), Bio-Vollkornreis (i) Energie: 376.86 kcal / 1583.51 kJ, Fett: 12.7 g, Kohlenhydrate: 55.02 g, Eiweiss: 8.37 g	Bio-Mais in Rahmsauce, Kartoffelstampf (f, 3) Energie: 358.09 kcal / 1493.7 kJ, Fett: 15.36 g, Kohlenhydrate: 41.62 g, Eiweiss: 9.81 g	Lachsburger (Bio-Burgerbrötchen, Tomate, Eisberg, Bangersauce, gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,d,a3,k,j, 3) Energie: 700.27 kcal / 2928.14 kJ, Fett: 31.9 g, Kohlenhydrate: 75.51 g, Eiweiss: 23.89 g	Spaghetti mit Tomatensauce, 100% Bio (a,a1) Energie: 249.34 kcal / 1055.35 kJ, Fett: 1.94 g, Kohlenhydrate: 46.86 g, Eiweiss: 8.37 g
Asiatische Chinakohlpfanne, Bio-Kurkumareis (2) Energie: 285.64 kcal / 1209.64 kJ, Fett: 1.85 g, Kohlenhydrate: 58.69 g, Eiweiss: 6.81 g	Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Vollkornbrot (a,a2,a3,a4,k) Energie: 479.36 kcal / 2004.59 kJ, Fett: 17.57 g, Kohlenhydrate: 56.7 g, Eiweiss: 15.62 g	Chili Sin Carne (Mais, Kidneybohne, Paprika, Reis, 100% Bio) Energie: 344.27 kcal / 1456.72 kJ, Fett: 1.81 g, Kohlenhydrate: 64.53 g, Eiweiss: 12.21 g	veget. Burger ((Quinoa, Erbse, Kürbis) Bio-Burgerbrötchen, Tomate, Eisberg, Bangersauce, gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,a3,k,j, 3) Energie: 588.9 kcal / 2460.98 kJ, Fett: 25.02 g, Kohlenhydrate: 73.09 g, Eiweiss: 14.32 g	Pastinaken-Kartoffel-Eintopf, Steinofenbrötchen, 100% Bio (3,a,a1,a3) Energie: 306.43 kcal / 1284.95 kJ, Fett: 3.79 g, Kohlenhydrate: 57.76 g, Eiweiss: 8.14 g
Puten Gulasch in brauner Sauce, Bio-Karotten, glutenfreie Nudeln Energie: 448.36 kcal / 1883.85 kJ, Fett: 12.58 g, Kohlenhydrate: 62.85 g, Eiweiss: 19.08 g	Karotten-Kichererbsen-Curry (Bio-Karotten, Bio-Kichererbsen), Bio-Vollkornreis (i) Energie: 376.86 kcal / 1583.51 kJ, Fett: 12.7 g, Kohlenhydrate: 55.02 g, Eiweiss: 8.37 g	Linsen Hirse Bällchen, Mais in heller Sauce, Karotten-Kartoffelstampf, 100% Bio (c,f,g) Energie: 359.56 kcal / 1503.56 kJ, Fett: 12.85 g, Kohlenhydrate: 47.68 g, Eiweiss: 9.89 g	Fischburger ((Seelachsfilet) glutenfreies Brötchen, Tomate, Eisbergsalat, Bangersauce, gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (d,f,g,j, 3) Energie: 368.84 kcal / 1544 kJ, Fett: 14.84 g, Kohlenhydrate: 37.45 g, Eiweiss: 17.46 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (g) Energie: 344.98 kcal / 1458.15 kJ, Fett: 5.01 g, Kohlenhydrate: 63.18 g, Eiweiss: 9.51 g





Speiseplan

für die 44. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:36:52



Menü 2 Glutenfrei

Asiatische Chinakohlpfanne, Bio-Kurkumareis (2) Energie: 285.64 kcal / 1209.64 kJ, Fett: 1.85 g, Kohlenhydrate: 58.69 g, Eiweiss: 6.81 g	Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), glutenfreies Brötchen (f) Energie: 495.49 kcal / 2069.63 kJ, Fett: 22.01 g, Kohlenhydrate: 51.34 g, Eiweiss: 16.17 g	Chili Sin Carne (Mais, Kidneybohne, Paprika), Saure Sahne, Reis, 100% Bio (g) Energie: 397.77 kcal / 1677.72 kJ, Fett: 7.13 g, Kohlenhydrate: 65.33 g, Eiweiss: 12.84 g	Veget. Burger ((Quinoa, Erbse, Kürbis) glutenfreies Brötchen, Tomate, Eisbergsalat) Bургersauce, gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (f, j, 3) Energie: 494 kcal / 2062.38 kJ, Fett: 23.46 g, Kohlenhydrate: 53.74 g, Eiweiss: 12.1 g	Pastinaken-Kartoffel - Eintopf, glutenfreies Brötchen (3, f) Energie: 303.95 kcal / 1271.73 kJ, Fett: 9.06 g, Kohlenhydrate: 44.46 g, Eiweiss: 7.09 g
--	--	---	--	---



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Putengulasch in brauner Sauce, Bio-Karotten, glutenfreie Nudeln Energie: 448.36 kcal / 1883.85 kJ, Fett: 12.58 g, Kohlenhydrate: 62.85 g, Eiweiss: 19.08 g	Karotten-Kichererbsen-Curry (Bio-Karotten, Bio-Kichererbsen), Bio-Vollkornreis (i) Energie: 376.86 kcal / 1583.51 kJ, Fett: 12.7 g, Kohlenhydrate: 55.02 g, Eiweiss: 8.37 g	Bio-Mais in Rahmsauce, Kartoffel-Stampf (f, 3) Energie: 358.09 kcal / 1493.7 kJ, Fett: 15.36 g, Kohlenhydrate: 41.62 g, Eiweiss: 9.81 g	Fischburger ((Seelachsfilet) glutenfreies Brötchen, Tomate, Eisbergsalat) Bургersauce, gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (d, f, 3, j) Energie: 408.47 kcal / 1705.24 kJ, Fett: 18.67 g, Kohlenhydrate: 38.91 g, Eiweiss: 17.12 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce Energie: 310.78 kcal / 1316.25 kJ, Fett: 2.31 g, Kohlenhydrate: 63.01 g, Eiweiss: 7.21 g
--	---	---	---	---

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

Asiatische Chinakohlpfanne, Bio-Kurkumareis (2) Energie: 285.64 kcal / 1209.64 kJ, Fett: 1.85 g, Kohlenhydrate: 58.69 g, Eiweiss: 6.81 g	Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), glutenfreies Brötchen (f) Energie: 495.49 kcal / 2069.63 kJ, Fett: 22.01 g, Kohlenhydrate: 51.34 g, Eiweiss: 16.17 g	Chili Sin Carne (Mais, Kidneybohne, Paprika), Reis, 100% Bio Energie: 344.27 kcal / 1456.72 kJ, Fett: 1.81 g, Kohlenhydrate: 64.53 g, Eiweiss: 12.21 g	Veget. Burger ((Quinoa, Erbse, Kürbis) glutenfreies Brötchen, Tomate, Eisbergsalat) Bургersauce, gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (j, 3) Energie: 371.2 kcal / 1548.18 kJ, Fett: 20.05 g, Kohlenhydrate: 37.39 g, Eiweiss: 8.09 g	Pastinaken-Kartoffel-Eintopf, glutenfreies Brötchen (3, f) Energie: 303.95 kcal / 1271.73 kJ, Fett: 9.06 g, Kohlenhydrate: 44.46 g, Eiweiss: 7.09 g
--	--	--	---	---





Speiseplan

für die 44. Kalenderwoche



Gedruckt am: 15.09.2026 09:36:52



Menü 1 ohne Ei



Menü 2 ohne Ei

Puten Gulasch in brauner Sauce, Bio-Karotten, glutenfreie Nudeln Energie: 448.36 kcal / 1883.85 kJ, Fett: 12.58 g, Kohlenhydrate: 62.85 g, Eiweiss: 19.08 g	Karotten-Kichererbsen-Curry (Bio-Karotten, Bio-Kichererbsen), Bio-Vollkornreis (i) Energie: 376.86 kcal / 1583.51 kJ, Fett: 12.7 g, Kohlenhydrate: 55.02 g, Eiweiss: 8.37 g	Bio-Mais in Rahmsauce, Kartoffel-Karotten-Stampf (f,g) Energie: 263.03 kcal / 1096.42 kJ, Fett: 9.63 g, Kohlenhydrate: 35.21 g, Eiweiss: 6.57 g	Lachsburger (Bio-Burgerbrötchen, Tomate, Eisbe, Bangersauce, gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,d,a3,k, 3,j) Energie: 700.27 kcal / 2928.14 kJ, Fett: 31.9 g, Kohlenhydrate: 75.51 g, Eiweiss: 23.89 g	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (g) Energie: 344.98 kcal / 1458.15 kJ, Fett: 5.01 g, Kohlenhydrate: 63.18 g, Eiweiss: 9.51 g
Asiatische Chinakohlpfanne, Bio-Kurkumareis (2) Energie: 285.64 kcal / 1209.64 kJ, Fett: 1.85 g, Kohlenhydrate: 58.69 g, Eiweiss: 6.81 g	Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Vollkornbrot (a,a2,a3,a4,k) Energie: 479.36 kcal / 2004.59 kJ, Fett: 17.57 g, Kohlenhydrate: 56.7 g, Eiweiss: 15.62 g	Chili Sin Carne (Mais, Kidneybohne, Pap, Saure Sahne, Reis, 100% Bio (g) Energie: 397.77 kcal / 1677.72 kJ, Fett: 7.13 g, Kohlenhydrate: 65.33 g, Eiweiss: 12.84 g	Veget. Burger ((Quinoa, Erbse, Kürbis) Bio-Burgerbrötchen, Tomate, Eisbe, Bangersauce, gebackenen Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,a3,k,j, 3) Energie: 588.9 kcal / 2460.98 kJ, Fett: 25.02 g, Kohlenhydrate: 73.09 g, Eiweiss: 14.32 g	Pastinaken-Kartoffel-Eintopf, Steinofenbrötchen, 100% Bio (3,a,a1,a3) Energie: 306.43 kcal / 1284.95 kJ, Fett: 3.79 g, Kohlenhydrate: 57.76 g, Eiweiss: 8.14 g

