



Speiseplan

für die 2. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 10:58:35



Menü 1



Menü 2

Vorspeise

Mo 05.01.2026	Di 06.01.2026	Mi 07.01.2026	Do 08.01.2026	Fr 09.01.2026
Erbseneintopf mit Kartoffel, 100 % Bio (i) Energie: 131.64 kcal / 548.22 kJ, Fett: 1.94 g, Kohlenhydrate: 19.59 g, Eiweiss: 5.67 g	Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,d,a1,g,i) Energie: 454.75 kcal / 1915.14 kJ, Fett: 11.39 g, Kohlenhydrate: 63.58 g, Eiweiss: 21.7 g	Vollkorn-Nudelaufwurf mit Zucchini und Mais, Schnittlauchdip, 100% Bio (g,a,a1,i) Energie: 484.11 kcal / 2028.43 kJ, Fett: 19.24 g, Kohlenhydrate: 50.23 g, Eiweiss: 24.43 g	Rahmspinat, Kartoffelstampf, 100% Bio (g) Energie: 228.58 kcal / 951.93 kJ, Fett: 10.38 g, Kohlenhydrate: 24.95 g, Eiweiss: 6.83 g	Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Spätzle (g,a,a1,c,3) Energie: 379.95 kcal / 1594.9 kJ, Fett: 13.19 g, Kohlenhydrate: 43.63 g, Eiweiss: 20.54 g
Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (g,a,a1) Energie: 332.3 kcal / 1403.09 kJ, Fett: 4.81 g, Kohlenhydrate: 57.51 g, Eiweiss: 12.11 g	Bio-Kartoffel-Reibekuchen (herzhaft), Bio-Kräuterquark, Karottensuppe (f,a,a1,c,3,g) Energie: 317.11 kcal / 1329.08 kJ, Fett: 9.91 g, Kohlenhydrate: 44.2 g, Eiweiss: 11.91 g	Bio-Linsendal mit Gemüse (Karotte, Kartoffel, Tomate), Bio-Vollkornreis, Minz-Joghurt (Bio-Joghurt) (i,g) Energie: 448.78 kcal / 1883.66 kJ, Fett: 12.24 g, Kohlenhydrate: 59.51 g, Eiweiss: 17.78 g	Gemüse-Bratlinge (Karotten, Pastinaken, Erbsen, Mais, Kohlrabi, Kartoffeln, Zwiebeln), dunkle Bratensauce, Erbsenstampf, Bio-Kartoffeln (a,a1,c,g) Energie: 196.11 kcal / 822.84 kJ, Fett: 2.99 g, Kohlenhydrate: 33.71 g, Eiweiss: 6.06 g	Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 312.22 kcal / 1314.47 kJ, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 49.97 g, Eiweiss: 9.21 g
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	Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k) Energie: 25.98 kcal / 108.74 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.58 g, Eiweiss: 0.76 g	Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Krautsalat (3) Energie: 26 kcal / 108 kJ, Fett: 0.9 g, Kohlenhydrate: 3.3 g, Eiweiss: 0.55 g





Speiseplan

für die 2. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 10:58:35



Dessert

Bio-Schokopudding (g)	Bio-Obst	Donut (a,a1,f,g)	Bio-Obst	Bio-Erdbeerjoghurt (g)
Energie: 86 kcal / 362 kJ, Fett: 1.8 g, Kohlenhydrate: 14 g, Eiweiss: 3.4 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 210 kcal / 877.5 kJ, Fett: 12 g, Kohlenhydrate: 22 g, Eiweiss: 3.15 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 72.26 kcal / 304.13 kJ, Fett: 1.13 g, Kohlenhydrate: 11.09 g, Eiweiss: 3.71 g





Speiseplan

für die 3. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 10:58:56

Menü 1



Menü 2



Vorspeise

Mo 12.01.2026	Di 13.01.2026	Mi 14.01.2026	Do 15.01.2026	Fr 16.01.2026
Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (d,g,i,a,a1) Energie: 325.85 kcal / 1371.76 kJ, Fett: 9.01 g, Kohlenhydrate: 48.82 g, Eiweiss: 13.84 g	Tortellini-Auflauf mit Paprika, 100% Bio (a,a1,g,j) Energie: 379.86 kcal / 1599.44 kJ, Fett: 11.33 g, Kohlenhydrate: 53.61 g, Eiweiss: 13.98 g	Köttbullar (Rind), rahmige Bratensauce, Bio-Kartoffel-Karotten-Stampf (g) Energie: 296.71 kcal / 1237.77 kJ, Fett: 14.68 g, Kohlenhydrate: 29.69 g, Eiweiss: 8.71 g	Grüne Bohnen-Eintopf (grüne Bohne, Kartoffel, Karotte), Bio-Vollkornbrot (l,3,5,a,a2,a3,a4,k) Energie: 215.78 kcal / 904.11 kJ, Fett: 2.11 g, Kohlenhydrate: 38.94 g, Eiweiss: 6.67 g	Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, Paprika), cremige Tomatensauce (f,3) Energie: 247.16 kcal / 1039.1 kJ, Fett: 8.99 g, Kohlenhydrate: 31.34 g, Eiweiss: 7.3 g
Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) mit Kräutern (Minze, Petersilie), 100% Bio Energie: 256.33 kcal / 1074.11 kJ, Fett: 4.02 g, Kohlenhydrate: 31.16 g, Eiweiss: 15.65 g	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i) Energie: 267.06 kcal / 1126.29 kJ, Fett: 7.1 g, Kohlenhydrate: 41.33 g, Eiweiss: 7.23 g	Pytt i Panna - schwedisches Kartoffelgericht mit Gemüse (Zwiebel, Paprika, Bio-Kartoffel) und Ei (c,g) Energie: 272.97 kcal / 1140.8 kJ, Fett: 14.84 g, Kohlenhydrate: 21.47 g, Eiweiss: 12.56 g	Vegetarischer Gulasch (Paprika), Bio-Vollkornpenne, Bio-Kräuterjoghurt (g,a,a1) Energie: 570.86 kcal / 2412.12 kJ, Fett: 5.94 g, Kohlenhydrate: 101.83 g, Eiweiss: 21.78 g	Kartoffeln, Kräuterquark, 100% Bio (g) Energie: 206.29 kcal / 866.95 kJ, Fett: 1.21 g, Kohlenhydrate: 35.73 g, Eiweiss: 11.18 g
Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 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	Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Gurkensalat (2,3) Energie: 22 kcal / 92.5 kJ, Fett: 0.5 g, Kohlenhydrate: 4.15 g, Eiweiss: 0.25 g





Speiseplan

für die 3. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 10:58:56



Dessert

Schokomuffin (a,a1,c,f,2)	Bio-Obst	Bio-Vanillepudding (g)	Bio-Obst	Bio-Erdbeerjoghurt (g)
Energie: 228.8 kcal / 957 kJ, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 30.25 g, Eiweiss: 2.31 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 79 kcal / 336 kJ, Fett: 1.4 g, Kohlenhydrate: 14 g, Eiweiss: 3.1 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 72.26 kcal / 304.13 kJ, Fett: 1.13 g, Kohlenhydrate: 11.09 g, Eiweiss: 3.71 g





Speiseplan

für die 4. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 10:59:11

Menü 1



Menü 2



Vorspeise

Mo 19.01.2026	Di 20.01.2026	Mi 21.01.2026	Do 22.01.2026	Fr 23.01.2026
Tomatensuppe, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k)	Fischstäbchen, Gurkensalat, Rote-Bete-Ketchup, Bio-Kartoffel (a,a1,d,g,i)	Maultaschenauflauf, 100% Bio (a,a1,c,g,i)	Mediterranes Gemüse-Ragout (Karotte, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi) in Tomatensauce mit gelben Linsen, Gnocchis, 100% Bio (i,a,a1)	Hühnerfrikassee mit Erbsen, Reis, 100% Bio (a,a1,g,i)
Energie: 280.39 kcal / 1180.88 kJ, Fett: 3.89 g, Kohlenhydrate: 45.88 g, Eiweiss: 8.23 g	Energie: 329.98 kcal / 1381.24 kJ, Fett: 10.35 g, Kohlenhydrate: 40.93 g, Eiweiss: 15.7 g	Energie: 464.46 kcal / 1945.75 kJ, Fett: 18.3 g, Kohlenhydrate: 53.38 g, Eiweiss: 19.31 g	Energie: 312.86 kcal / 1323.78 kJ, Fett: 3.84 g, Kohlenhydrate: 58.71 g, Eiweiss: 7.95 g	Energie: 337.9 kcal / 1061.88 kJ, Fett: 8.11 g, Kohlenhydrate: 46.38 g, Eiweiss: 22.12 g
Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Vollkornreis, 100% Bio (g)	Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Dinkel (g,a,a1)	Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (g,i,a,a1)	Curryrahm, Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli), Reis, 100% Bio (g,i)	Karotten-Sellerie-Suppe, 100% Bio (i)
Energie: 382.86 kcal / 1610.7 kJ, Fett: 16.32 g, Kohlenhydrate: 45.75 g, Eiweiss: 9.09 g	Energie: 235.55 kcal / 981.75 kJ, Fett: 3.64 g, Kohlenhydrate: 38.66 g, Eiweiss: 10.18 g	Energie: 401.07 kcal / 1686.5 kJ, Fett: 8.08 g, Kohlenhydrate: 60.33 g, Eiweiss: 18.42 g	Energie: 270.16 kcal / 1136.15 kJ, Fett: 9.53 g, Kohlenhydrate: 41.05 g, Eiweiss: 5.94 g	Energie: 86.2 kcal / 360.47 kJ, Fett: 0.63 g, Kohlenhydrate: 17.08 g, Eiweiss: 1.27 g
Bio-Knabberrohkost	Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k)	Karottensalat (2,3)	Bio-Knabberrohkost	Bio-Knabberrohkost
Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 25.98 kcal / 108.74 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.58 g, Eiweiss: 0.76 g	Energie: 41 kcal / 172.5 kJ, Fett: 0.65 g, Kohlenhydrate: 7.85 g, Eiweiss: 0.3 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 4. Kalenderwoche

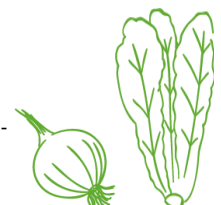


Gedruckt am: 01.12.2025 10:59:11



Dessert

Götterspeise Kirsch	Bio-Obst	Apfelkompott (3)	Bio-Obst	Mamor Kuchen (a,g)
Energie: 10.71 kcal / 45.73 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 2.55 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 91 kcal / 380 kJ, Fett: 0.5 g, Kohlenhydrate: 20 g, Eiweiss: 0.5 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 90 kcal / 375.8 kJ, Fett: 5.2 g, Kohlenhydrate: 9.6 g, Eiweiss: 1.24 g





Speiseplan

für die 5. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 14:08:31

Menü 1



Menü 2



Vorspeise

Mo 26.01.2026	Di 27.01.2026	Mi 28.01.2026	Do 29.01.2026	Fr 30.01.2026
Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), Bio-Penne (2,a,a1) Energie: 392.79 kcal / 1658.21 kJ, Fett: 11.36 g, Kohlenhydrate: 54.41 g, Eiweiss: 14.75 g	Lachs und Seelachs mit Erbsen in Bio-Rahm, Bio-Reis (d,g) Energie: 305.42 kcal / 1288.68 kJ, Fett: 6.86 g, Kohlenhydrate: 45.01 g, Eiweiss: 14.57 g	Vollkorn-Nudelauflauf mit Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) und cremiger Sauce, mit Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,f,g,i) Energie: 369.78 kcal / 1549.16 kJ, Fett: 14.01 g, Kohlenhydrate: 41.97 g, Eiweiss: 16.12 g	Ei, Senfsauce, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (c,g,i,j) Energie: 256.98 kcal / 1072.05 kJ, Fett: 11.35 g, Kohlenhydrate: 27.73 g, Eiweiss: 10.49 g	Karotten-Cremesuppe (Karotten, Kartoffeln), Bratkartoffel-Würfel, 100% Bio (g,i) Energie: 201.55 kcal / 840.5 kJ, Fett: 5.45 g, Kohlenhydrate: 30.71 g, Eiweiss: 4.4 g
Gemüsegratin (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Gouda überbacken, Kräuterdip, 100% Bio (g,c) Energie: 333.23 kcal / 1394.43 kJ, Fett: 16.49 g, Kohlenhydrate: 26.3 g, Eiweiss: 17.82 g	Basilikumpesto, Bio-Vollkornpenne (a,a1) Energie: 383.37 kcal / 1607.94 kJ, Fett: 11.63 g, Kohlenhydrate: 53.93 g, Eiweiss: 12.36 g	Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 262.08 kcal / 1109.28 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 51.6 g, Eiweiss: 6.45 g	Bio-Farfalle in Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), Bio-Gouda (g,a,a1) Energie: 394.96 kcal / 1664.55 kJ, Fett: 8.88 g, Kohlenhydrate: 65.35 g, Eiweiss: 11.28 g	Lauchrahmgemüse (Bio-Rahm), Bio-Knöpfele (g,a,a1,c) Energie: 332.16 kcal / 1394.72 kJ, Fett: 10.81 g, Kohlenhydrate: 43.22 g, Eiweiss: 13.2 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	Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k) Energie: 25.98 kcal / 108.74 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.58 g, Eiweiss: 0.76 g	Krautsalat (3) Energie: 26 kcal / 108 kJ, Fett: 0.9 g, Kohlenhydrate: 3.3 g, Eiweiss: 0.55 g	Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 5. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 14:08:31



Dessert

Bio-Obst	Bio-Beerenjoghurt (g)	Schokomuffin (a,a1,c,f,2)	Götterspeise Kirsch	Bio-Obst
Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 74.73 kcal / 314.39 kJ, Fett: 1.19 g, Kohlenhydrate: 11.23 g, Eiweiss: 3.75 g	Energie: 228.8 kcal / 957 kJ, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 30.25 g, Eiweiss: 2.31 g	Energie: 10.71 kcal / 45.73 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 2.55 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g

