



Speiseplan

für die 2. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 10:58:35

Mo 05.01.2026

Di 06.01.2026

Mi 07.01.2026

Do 08.01.2026

Fr 09.01.2026

Menü 1

Menü 2

Vorspeise

	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-Nudelaufbau 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				
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		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
			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	
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

Mo 19.01.2026

Di 20.01.2026

Mi 21.01.2026

Do 22.01.2026

Fr 23.01.2026

Menü 1

Menü 2

Vorspeise

	Fischstäbchen, Gurkensalat, Rote-Bete-Ketchup, Bio-Kartoffel (a,a1,d,g,i) Energie: 329.98 kcal / 1381.24 kJ, Fett: 10.35 g, Kohlenhydrate: 40.93 g, Eiweiss: 15.7 g		Mediterranes Gemüse-Ragout (Karotte, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi) in Tomatensauce mit gelben Linsen, Gnocchis, 100% Bio (i,a,a1) Energie: 312.86 kcal / 1323.78 kJ, Fett: 3.84 g, Kohlenhydrate: 58.71 g, Eiweiss: 7.95 g	Hühnerfrikassee mit Erbsen, Reis, 100% Bio (a,a1,g,i) 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) Energie: 382.86 kcal / 1610.7 kJ, Fett: 16.32 g, Kohlenhydrate: 45.75 g, Eiweiss: 9.09 g		Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (g,i,a,a1) Energie: 401.07 kcal / 1686.5 kJ, Fett: 8.08 g, Kohlenhydrate: 60.33 g, Eiweiss: 18.42 g		
Bio-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	Karottensalat (2,3) Energie: 41 kcal / 172.5 kJ, Fett: 0.65 g, Kohlenhydrate: 7.85 g, Eiweiss: 0.3 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





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			
		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

