Speiseplan

für die 45. Kalenderwoche

Gedruckt am: 15.10.2026 13:25:14

	Mo 02.11.2026	Di 03.11.2026	Mi 04.11.2026	Do 05.11.2026	Fr 06.11.2026
Menü 1 Lactose/Milchfrei	**Rinderbällchen, Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Vollkorn-Spirelli (f,i,a,a1)** Energie: 474.4 kcal / 1997.03 kJ, Fett: 13.4 g, Kohlenhydrate: 69.34 g, Eiweiss: 16.21 g	**Milchreis, Bio-Apfelmus, Bio-Zimt-Zucker Vorsuppe: Erbsencremesuppe (f, 3)** Energie: 422.84 kcal / 1782.62 kJ, Fett: 8.07 g, Kohlenhydrate: 72.37 g, Eiweiss: 11.76 g	**Bio-Spätzle, Champignonrahm, Bio-Kohlrabigemüse (f,i,a,a1,c, 3)** Energie: 411.9 kcal / 1734.9 kJ, Fett: 9.54 g, Kohlenhydrate: 59.65 g, Eiweiss: 18.7 g	**Im Ofen gegarter Seelachs, Bio-Erbsengemüse, Dill-Sahnesauce, Bio-Dinkelreis (d,f,a,a1,a5)** Energie: 482.56 kcal / 2020.27 kJ, Fett: 9.64 g, Kohlenhydrate: 55.56 g, Eiweiss: 39.72 g	**Blumenkohl-Cremesuppe mit Kartoffeln, glutenfreies Brötchen (f)** Energie: 334.5 kcal / 1391.88 kJ, Fett: 15.94 g, Kohlenhydrate: 32.65 g, Eiweiss: 9.98 g
Menü 2 Lactose/Milchfrei	**Bio-Vollkornreis, Kürbis-Möhren-Gemüse in Kräutersauce (f)** Energie: 346.24 kcal / 1453.59 kJ, Fett: 9.36 g, Kohlenhydrate: 55.88 g, Eiweiss: 7 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	**Senfei in Sauce, Bio-Kaisergemüse (Karotte, Blumenkohl, Brokkoli), Bio-Salzkartoffeln (c,f,j)** Energie: 369.15 kcal / 1536.86 kJ, Fett: 18.14 g, Kohlenhydrate: 36.85 g, Eiweiss: 12.91 g	**Kichererbsen-Karotten-Eintopf mit Kartoffeln, 100% Bio (3)** Energie: 231.03 kcal / 967.61 kJ, Fett: 5.78 g, Kohlenhydrate: 33.82 g, Eiweiss: 7.8 g	**Spaghett, fruchtige Tomatensauce, 100% Bio (a,a1)** Energie: 472.46 kcal / 2000.82 kJ, Fett: 2.63 g, Kohlenhydrate: 91.79 g, Eiweiss: 16.09 g
Menü 1 Glutenfrei	**Rinderbällchen, Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (g,i)** Energie: 467.61 kcal / 1967.4 kJ, Fett: 16.69 g, Kohlenhydrate: 67.74 g, Eiweiss: 11.91 g	**Bio-Milchreis, Bio-Apfelmus, Bio-Zimt-Zucker Vorsuppe: Erbsencremesuppe (g, 3,f)** Energie: 458.56 kcal / 1932.24 kJ, Fett: 7.5 g, Kohlenhydrate: 81.69 g, Eiweiss: 12.76 g	**Glutenfreie Nudeln, Champignonrahm, Bio-Kohlrabigemüse (f,i)** Energie: 380.65 kcal / 1605.75 kJ, Fett: 5.42 g, Kohlenhydrate: 70.15 g, Eiweiss: 10.52 g	**Im Ofen gegarter Seelachs, Bio-Erbsengemüse, Dill-Sahnesauce, Bio-Reis (d,f)** Energie: 468.07 kcal / 1976.3 kJ, Fett: 8.75 g, Kohlenhydrate: 59.96 g, Eiweiss: 34.55 g	**Blumenkohl-Cremesuppe mit Kartoffeln, glutenfreies Brötchen (f)** Energie: 334.5 kcal / 1391.88 kJ, Fett: 15.94 g, Kohlenhydrate: 32.65 g, Eiweiss: 9.98 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, 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: 15.10.2026 13:25:14

Menü 2 Glutenfrei	**Vollkornreis, Kürbis-Möhren-Gemüse in Kräutersauce, 100% Bio (g)** Energie: 327.72 kcal / 1378.85 kJ, Fett: 6.51 g, Kohlenhydrate: 57.47 g, Eiweiss: 7.49 g	**Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce** Energie: 296.5 kcal / 1255.73 kJ, Fett: 2.23 g, Kohlenhydrate: 59.93 g, Eiweiss: 6.92 g	**Senfei in Sauce, mit Bio-Kaisergemüse (Karotte, Blumenkohl, Brokkoli), Bio-Salzkartoffeln (c,f,j,l, 3, 5,g)** Energie: 288.81 kcal / 1207.76 kJ, Fett: 8.96 g, Kohlenhydrate: 38.19 g, Eiweiss: 12.16 g	**Kichererbsen-Karotten-Eintopf mit Kartoffeln, 100% Bio (3)** Energie: 231.03 kcal / 967.61 kJ, Fett: 5.78 g, Kohlenhydrate: 33.82 g, Eiweiss: 7.8 g	**glutenfreie Nudeln, fruchtige Tomatensauce, geriebener Gouda, 100% Bio (g)** Energie: 470.02 kcal / 1984.76 kJ, Fett: 8.38 g, Kohlenhydrate: 81.79 g, Eiweiss: 13.91 g
Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei	**Rinderbällchen, Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (f,i)** Energie: 416.44 kcal / 1754.39 kJ, Fett: 12.79 g, Kohlenhydrate: 64.48 g, Eiweiss: 10.67 g	**Milchreis, Bio-Apfelmus, Bio-Zimt-Zucker Vorsuppe: Erbsencremesuppe (f, 3)** Energie: 422.84 kcal / 1782.62 kJ, Fett: 8.07 g, Kohlenhydrate: 72.37 g, Eiweiss: 11.76 g	**Glutenfreie Nudeln, Champignonrahm, Bio-Kohlrabigemüse (f,i)** Energie: 380.65 kcal / 1605.75 kJ, Fett: 5.42 g, Kohlenhydrate: 70.15 g, Eiweiss: 10.52 g	**Im Ofen gegarter Seelachs, Bio-Erbsengemüse, Dill-Sahnesauce, Bio-Reis (d,f)** Energie: 468.07 kcal / 1976.3 kJ, Fett: 8.75 g, Kohlenhydrate: 59.96 g, Eiweiss: 34.55 g	**Blumenkohl-Cremesuppe mit Kartoffeln, glutenfreies Brötchen (f)** Energie: 334.5 kcal / 1391.88 kJ, Fett: 15.94 g, Kohlenhydrate: 32.65 g, Eiweiss: 9.98 g
Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei	**Bio-Vollkornreis, Kürbis-Möhren-Gemüse in Kräutersauce (f)** Energie: 346.24 kcal / 1453.59 kJ, Fett: 9.36 g, Kohlenhydrate: 55.88 g, Eiweiss: 7 g	**Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce** Energie: 296.5 kcal / 1255.73 kJ, Fett: 2.23 g, Kohlenhydrate: 59.93 g, Eiweiss: 6.92 g	**Senfei in Sauce, Bio-Kaisergemüse (Karotte, Blumenkohl, Brokkoli), Bio-Salzkartoffeln (c,f,j)** Energie: 369.15 kcal / 1536.86 kJ, Fett: 18.14 g, Kohlenhydrate: 36.85 g, Eiweiss: 12.91 g	**Kichererbsen-Karotten-Eintopf mit Kartoffeln, 100% Bio (3)** Energie: 231.03 kcal / 967.61 kJ, Fett: 5.78 g, Kohlenhydrate: 33.82 g, Eiweiss: 7.8 g	**glutenfreie Nudeln, fruchtige Tomatensauce, 100% Bio** Energie: 401.62 kcal / 1700.96 kJ, Fett: 2.98 g, Kohlenhydrate: 81.45 g, Eiweiss: 9.31 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, 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: 15.10.2026 13:25:14

Menü 1 ohne Ei	**Rinderbällchen, Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Vollkorn-Spirelli (g,i,a,a1)** Energie: 525.57 kcal / 2210.04 kJ, Fett: 17.3 g, Kohlenhydrate: 72.6 g, Eiweiss: 17.46 g	**Bio-Milchreis, Bio-Apfelmus, Bio-Zimt-Zucker Vorsuppe: Erbsencremesuppe (g, 3,f)** Energie: 458.56 kcal / 1932.24 kJ, Fett: 7.5 g, Kohlenhydrate: 81.69 g, Eiweiss: 12.76 g	**Glutenfreie Nudeln, Champignonrahm, Bio-Kohlrabigemüse (f,i)** Energie: 380.65 kcal / 1605.75 kJ, Fett: 5.42 g, Kohlenhydrate: 70.15 g, Eiweiss: 10.52 g	**Im Ofen gegarte Fischfrikadelle (Seelachs), Bio-Erbsengemüse, Bio-Schnittlauch-Sahnesauce, Bio-Dinkelreis (a,a1,d,g,j,a5)** Energie: 510.95 kcal / 2138.95 kJ, Fett: 11.31 g, Kohlenhydrate: 72.39 g, Eiweiss: 26.14 g	**Blumenkohl-Cremesuppe mit Kartoffeln, glutenfreies Brötchen (f)** Energie: 334.5 kcal / 1391.88 kJ, Fett: 15.94 g, Kohlenhydrate: 32.65 g, Eiweiss: 9.98 g
Menü 2 ohne Ei	**Vollkornreis, Kürbis-Möhren-Gemüse in Kräutersauce, 100% Bio (g)** Energie: 327.72 kcal / 1378.85 kJ, Fett: 6.51 g, Kohlenhydrate: 57.47 g, Eiweiss: 7.49 g	**Ravioliauflauf mit Paprika und Gouda, 100% Bio (a,a1,g,j)** Energie: 383.66 kcal / 1614.27 kJ, Fett: 11.93 g, Kohlenhydrate: 51.53 g, Eiweiss: 14.67 g	**Senfsauce, Bio-Kaisergemüse (Karotte, Blumenkohl, Brokkoli), Bio-Salzkartoffeln (a,a4,g,i,j)** Energie: 273.59 kcal / 1142.64 kJ, Fett: 8.74 g, Kohlenhydrate: 40.55 g, Eiweiss: 6.95 g	**Kichererbsen-Karotten-Eintopf mit Kartoffeln, 100% Bio (3)** Energie: 231.03 kcal / 967.61 kJ, Fett: 5.78 g, Kohlenhydrate: 33.82 g, Eiweiss: 7.8 g	**Spaghetti, fruchtige Tomatensauce, geriebener Gouda, 100% Bio (a,a1,g)** Energie: 540.86 kcal / 2284.62 kJ, Fett: 8.03 g, Kohlenhydrate: 92.13 g, Eiweiss: 20.69 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, 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: 15.10.2026 13:25:36

	Mo 09.11.2026	Di 10.11.2026	Mi 11.11.2026	Do 12.11.2026	Fr 13.11.2026
Menü 1 Lactose/Milchfrei	**Linsenbolognese, Vollkornspaghetti, 100% Bio (a,a1)** Energie: 374.23 kcal / 1580.47 kJ, Fett: 3.18 g, Kohlenhydrate: 65.27 g, Eiweiss: 14.79 g	**Kräutersojajoghurt, Bio-Kartoffeln (f, 3)** Energie: 145.82 kcal / 612.88 kJ, Fett: 2.36 g, Kohlenhydrate: 22.04 g, Eiweiss: 6.76 g	**Mottotag Sankt-Martins-Tag: Bio-Putenragout, Karotten-Apfel-Gemüse (Bio-Karotten, Bio-Apfel), Bio-Kartoffeln (3)** Energie: 377.9 kcal / 1581.03 kJ, Fett: 13.08 g, Kohlenhydrate: 44.04 g, Eiweiss: 19.92 g	**Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j, 3)** Energie: 390.08 kcal / 1646.21 kJ, Fett: 9.15 g, Kohlenhydrate: 54.24 g, Eiweiss: 19.15 g	**Bio-Farfalle, Spinatsauce (f,i,a,a1)** Energie: 294.09 kcal / 1244.04 kJ, Fett: 2.67 g, Kohlenhydrate: 55.44 g, Eiweiss: 10.5 g
Menü 2 Lactose/Milchfrei	**Kürbis-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100% Bio (i)** Energie: 301.06 kcal / 1266.89 kJ, Fett: 6.91 g, Kohlenhydrate: 49.84 g, Eiweiss: 7.68 g	**Polenta mit Tomaten-Paprika-Gemüse** Energie: 325.18 kcal / 966.98 kJ, Fett: 6 g, Kohlenhydrate: 36.57 g, Eiweiss: 5.02 g	**Mottotag Sankt-Martins-Tag: Kloß mit Soß (Bio-Kartoffelklöße, dunkle Bratensauce), Rotkraut (3,f)** Energie: 204.51 kcal / 862.35 kJ, Fett: 2.84 g, Kohlenhydrate: 36.68 g, Eiweiss: 5.62 g	**Basilikumpesto, Bio-Penne (l,a,a1)** Energie: 699.59 kcal / 2924.46 kJ, Fett: 29.12 g, Kohlenhydrate: 83.97 g, Eiweiss: 21.61 g	**Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen) in cremiger Sauce, Bio-Parboiledreis (c,f)** Energie: 433.25 kcal / 1818.54 kJ, Fett: 15.75 g, Kohlenhydrate: 61.31 g, Eiweiss: 9.24 g
Menü 1 Glutenfrei	**Bio-Rote-Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli, Bio-Gouda (g)** Energie: 365.15 kcal / 1543.21 kJ, Fett: 3.87 g, Kohlenhydrate: 66.4 g, Eiweiss: 11.97 g	**Kräuterquark, Kartoffeln, 100% Bio (g)** Energie: 161.12 kcal / 677.47 kJ, Fett: 1.17 g, Kohlenhydrate: 26.28 g, Eiweiss: 9.89 g	**Mottotag Sankt-Martins-Tag: Bio-Putenragout, Karotten-Apfel-Gemüse (Bio-Karotten, Bio-Apfel), Bio-Kartoffeln (3)** Energie: 377.9 kcal / 1581.03 kJ, Fett: 13.08 g, Kohlenhydrate: 44.04 g, Eiweiss: 19.92 g	**Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g)** Energie: 338.95 kcal / 1428.22 kJ, Fett: 9.3 g, Kohlenhydrate: 45.75 g, Eiweiss: 15.87 g	**Glutenfreie Pasta, Bio-Spinatsauce, Bio-Gouda (g,i)** Energie: 288.9 kcal / 1220.03 kJ, Fett: 4.19 g, Kohlenhydrate: 53.98 g, Eiweiss: 7.88 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, 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: 15.10.2026 13:25:36

Menü 2 Glutenfrei	**Kürbis-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100% Bio (i)** Energie: 301.06 kcal / 1266.89 kJ, Fett: 6.91 g, Kohlenhydrate: 49.84 g, Eiweiss: 7.68 g	**Neu: Gebratene Polenta mit Tomaten-Paprika-Gemüse und Gouda überbacken, 100% Bio (g)** Energie: 391.01 kcal / 1338.71 kJ, Fett: 13.29 g, Kohlenhydrate: 36.58 g, Eiweiss: 11.22 g	**Mottotag Sankt-Martins-Tag: Kloß mit Soß (Bio-Kartoffelklöße, dunkle Bratensauce), Rotkraut (3)** Energie: 143.35 kcal / 604.1 kJ, Fett: 1.12 g, Kohlenhydrate: 29.58 g, Eiweiss: 2.5 g	**Basilikumpesto, glutenfreie Spirelli (l)** Energie: 706.87 kcal / 2955.66 kJ, Fett: 29.85 g, Kohlenhydrate: 90.21 g, Eiweiss: 16.72 g	**Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen) in cremiger Sauce, Bio-Parboiledreis (c,g)** Energie: 401.99 kcal / 1695.05 kJ, Fett: 10.24 g, Kohlenhydrate: 64.2 g, Eiweiss: 11.86 g
Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei	**Bio-Rote-Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli** Energie: 1547.57 kcal / 6555.94 kJ, Fett: 8.9 g, Kohlenhydrate: 325.03 g, Eiweiss: 35.35 g	**Kräutersojajoghurt, Bio-Kartoffeln (f, 3)** Energie: 145.82 kcal / 612.88 kJ, Fett: 2.36 g, Kohlenhydrate: 22.04 g, Eiweiss: 6.76 g	**Mottotag Sankt-Martins-Tag: Bio-Putenragout, Karotten-Apfel-Gemüse (Bio-Karotten, Bio-Apfel),, Bio-Kartoffeln (3)** Energie: 377.9 kcal / 1581.03 kJ, Fett: 13.08 g, Kohlenhydrate: 44.04 g, Eiweiss: 19.92 g	**Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j, 3)** Energie: 390.08 kcal / 1646.21 kJ, Fett: 9.15 g, Kohlenhydrate: 54.24 g, Eiweiss: 19.15 g	**Glutenfreie Pasta, Spinatsauce (f,i)** Energie: 266.97 kcal / 1128.76 kJ, Fett: 2.8 g, Kohlenhydrate: 52.88 g, Eiweiss: 6.53 g
Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei	**Kürbis-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100% Bio (i)** Energie: 301.06 kcal / 1266.89 kJ, Fett: 6.91 g, Kohlenhydrate: 49.84 g, Eiweiss: 7.68 g	**Polenta mit Tomaten-Paprika-Gemüse** Energie: 325.18 kcal / 966.98 kJ, Fett: 6 g, Kohlenhydrate: 36.57 g, Eiweiss: 5.02 g	**Mottotag Sankt-Martins-Tag: Kloß mit Soß (Bio-Kartoffelklöße, dunkle Bratensauce), Rotkraut (3,f)** Energie: 204.51 kcal / 862.35 kJ, Fett: 2.84 g, Kohlenhydrate: 36.68 g, Eiweiss: 5.62 g	**Basilikumpesto, glutenfreie Spirelli (l)** Energie: 706.87 kcal / 2955.66 kJ, Fett: 29.85 g, Kohlenhydrate: 90.21 g, Eiweiss: 16.72 g	**Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen) in cremiger Sauce, Bio-Parboiledreis (c,f)** Energie: 433.25 kcal / 1818.54 kJ, Fett: 15.75 g, Kohlenhydrate: 61.31 g, Eiweiss: 9.24 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, 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: 15.10.2026 13:25:36

Menü 1 ohne Ei	**Linsenbolognese, Vollkornspaghetti, Gouda, 100% Bio (a,a1,g)** Energie: 376.38 kcal / 1588.43 kJ, Fett: 4.37 g, Kohlenhydrate: 63.23 g, Eiweiss: 15.17 g	**Kräuterquark, Kartoffeln, 100% Bio (g)** Energie: 161.12 kcal / 677.47 kJ, Fett: 1.17 g, Kohlenhydrate: 26.28 g, Eiweiss: 9.89 g	**Mottotag Sankt-Martins-Tag: Bio-Putenragout, Karotten-Apfel-Gemüse (Bio-Karotten, Bio-Apfel), Bio-Kartoffeln (3)** Energie: 377.9 kcal / 1581.03 kJ, Fett: 13.08 g, Kohlenhydrate: 44.04 g, Eiweiss: 19.92 g	**Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g)** Energie: 338.95 kcal / 1428.22 kJ, Fett: 9.3 g, Kohlenhydrate: 45.75 g, Eiweiss: 15.87 g	**Farfalle, Spinatsauce, Gouda, 100% Bio (g,i,a,a1)** Energie: 316.02 kcal / 1335.31 kJ, Fett: 4.05 g, Kohlenhydrate: 56.54 g, Eiweiss: 11.84 g
Menü 2 ohne Ei	**Kürbis-Kichererbsencurry, Vollkornreis, 100% Bio (i)** Energie: 301.06 kcal / 1266.89 kJ, Fett: 6.91 g, Kohlenhydrate: 49.84 g, Eiweiss: 7.68 g	**Neu: Gebratene Polenta mit Tomaten-Paprika-Gemüse und Gouda überbacken, 100% Bio (g)** Energie: 391.01 kcal / 1338.71 kJ, Fett: 13.29 g, Kohlenhydrate: 36.58 g, Eiweiss: 11.22 g	**Mottotag Sankt-Martins-Tag: Kartoffeln mit Soß (Bio-Kartoffeln, dunkle Bratensauce), Rotkraut (3)** Energie: 231.48 kcal / 971.15 kJ, Fett: 1.7 g, Kohlenhydrate: 45.66 g, Eiweiss: 6.06 g	**Basilikumpesto, Bio-Penne (l,a,a1)** Energie: 699.59 kcal / 2924.46 kJ, Fett: 29.12 g, Kohlenhydrate: 83.97 g, Eiweiss: 21.61 g	**Veggie-Frikassee (Soja) mit Bio-Erbsen in cremiger Sauce, Bio-Parboiledreis (a,a1,f,i)** Energie: 388 kcal / 1647.27 kJ, Fett: 4.85 g, Kohlenhydrate: 62.75 g, Eiweiss: 20.04 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, 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 13:26:06

	Mo 16.11.2026	Di 17.11.2026	Mi 18.11.2026	Do 19.11.2026	Fr 20.11.2026
Menü 1 Lactose/Milchfrei	**Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurt, Bio-Reis (f, 3)** Energie: 376.89 kcal / 1595.3 kJ, Fett: 3.39 g, Kohlenhydrate: 66.67 g, Eiweiss: 14.33 g	**Milchreis, fruchtiger Bio-Apfelmus Vorsuppe: cremige Karotten-Kartoffelsuppe (f, 3)** Energie: 307.79 kcal / 1295.51 kJ, Fett: 5.88 g, Kohlenhydrate: 53.04 g, Eiweiss: 6.79 g	**Seelachs im Tempura-Backteig, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (a,a1)** Energie: 859.05 kcal / 972.64 kJ, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 52.23 g, Eiweiss: 12.77 g	**Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Nudeln, Petersilie), 100% Bio (i)** Energie: 203.39 kcal / 851.92 kJ, Fett: 7.16 g, Kohlenhydrate: 12.29 g, Eiweiss: 20.06 g	**Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree), Volkornnudeln, 100% Bio (f,i,a,a1)** Energie: 349.11 kcal / 1473.61 kJ, Fett: 3.34 g, Kohlenhydrate: 62.63 g, Eiweiss: 12.96 g
Menü 2 Lactose/Milchfrei	**Bio-Vollkornnudeln, Erbsen-Möhren-Kürbissauce (f,i,a,a1)** Energie: 524.27 kcal / 2206.5 kJ, Fett: 9.83 g, Kohlenhydrate: 85.69 g, Eiweiss: 17.01 g	**Bulgur-Gemüse-Pfanne (Tomate, Karotte, Zucchini), 100% Bio (a,a1)** Energie: 532.94 kcal / 2236.42 kJ, Fett: 8.13 g, Kohlenhydrate: 94.64 g, Eiweiss: 10.03 g	**Bio-Erbsen, Kartoffelstampf, vegetarische Bratensauce (f)** Energie: 299.72 kcal / 1259.01 kJ, Fett: 3.98 g, Kohlenhydrate: 47.98 g, Eiweiss: 13.87 g	**Erbsen-Kartoffeleintopf mit Möhren, 100% Bio (i)** Energie: 316.64 kcal / 1331.4 kJ, Fett: 2.65 g, Kohlenhydrate: 50.95 g, Eiweiss: 14.19 g	**Spaghetti, Tomatensauce, 100% Bio (a,a1)** Energie: 249.34 kcal / 1055.35 kJ, Fett: 1.94 g, Kohlenhydrate: 46.86 g, Eiweiss: 8.37 g
Menü 1 Glutenfrei	**Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Reis, 100% Bio (g)** Energie: 537.61 kcal / 2263.94 kJ, Fett: 20.83 g, Kohlenhydrate: 67.82 g, Eiweiss: 13.42 g	**Milchreis, fruchtiger Bio-Apfelmus, warme Bio-Vanillesauce Vorsuppe: cremige Karotten-Kartoffelsuppe (f, 3,g)** Energie: 318.83 kcal / 1341.75 kJ, Fett: 6.7 g, Kohlenhydrate: 52.6 g, Eiweiss: 9.19 g	**Seelachsfilet, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (d)** Energie: 293.85 kcal / 1231.04 kJ, Fett: 4.62 g, Kohlenhydrate: 33.43 g, Eiweiss: 26.64 g	**Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Reis, Petersilie), 100% Bio (i)** Energie: 315.83 kcal / 1327.25 kJ, Fett: 9.56 g, Kohlenhydrate: 20.86 g, Eiweiss: 34.86 g	**Bio-Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreie Nudeln (f,i)** Energie: 297.59 kcal / 1257.93 kJ, Fett: 2.79 g, Kohlenhydrate: 58.31 g, Eiweiss: 8.03 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a4 - enth. Hafer,, d - enth. Fisch, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie

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

Speiseplan

für die 47. Kalenderwoche

Gedruckt am: 15.10.2026 13:26:06

Menü 2 Glutenfrei	**glutenfreie Nudeln, Bio-Erbsen-Möhren-Frischkäsesauce (g)** Energie: 447.02 kcal / 1884.36 kJ, Fett: 9.1 g, Kohlenhydrate: 77.59 g, Eiweiss: 11.71 g	**Bulgur-Gemüse-Pfanne (Tomate, Karotte, Zucchini), Gouda, 100% Bio (g)** Energie: 610.8 kcal / 2568.73 kJ, Fett: 15.42 g, Kohlenhydrate: 95.04 g, Eiweiss: 15.26 g	**Bio-Erbsen, Kartoffelstampf, vegetarische Bratensauce (f)** Energie: 299.72 kcal / 1259.01 kJ, Fett: 3.98 g, Kohlenhydrate: 47.98 g, Eiweiss: 13.87 g	**Erbsen-Kartoffeleintopf mit Möhren, 100% Bio (i)** Energie: 316.64 kcal / 1331.4 kJ, Fett: 2.65 g, Kohlenhydrate: 50.95 g, Eiweiss: 14.19 g	**Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (g)** Energie: 362.08 kcal / 1529.1 kJ, Fett: 6.36 g, Kohlenhydrate: 63.26 g, Eiweiss: 10.66 g
Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei	**Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurtdip, Bio-Reis (f, 3)** Energie: 376.89 kcal / 1595.3 kJ, Fett: 3.39 g, Kohlenhydrate: 66.67 g, Eiweiss: 14.33 g	**Milchreis, fruchtiger Bio-Apfelmus Vorsuppe: cremige Karotten-Kartoffelsuppe (f, 3)** Energie: 307.79 kcal / 1295.51 kJ, Fett: 5.88 g, Kohlenhydrate: 53.04 g, Eiweiss: 6.79 g	**Seelachsfilet, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (d)** Energie: 293.85 kcal / 1231.04 kJ, Fett: 4.62 g, Kohlenhydrate: 33.43 g, Eiweiss: 26.64 g	**Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Reis, Petersilie), 100% Bio (i)** Energie: 315.83 kcal / 1327.25 kJ, Fett: 9.56 g, Kohlenhydrate: 20.86 g, Eiweiss: 34.86 g	**Bio-Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreie Nudeln (f,i)** Energie: 297.59 kcal / 1257.93 kJ, Fett: 2.79 g, Kohlenhydrate: 58.31 g, Eiweiss: 8.03 g
Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei	**glutenfreie Nudeln, Erbsen-Möhren-Kürbissauce (f,i)** Energie: 453.43 kcal / 1909.94 kJ, Fett: 9.09 g, Kohlenhydrate: 79.75 g, Eiweiss: 10.24 g	**Bulgur-Gemüse-Pfanne (Tomate, Karotte, Zucchini), 100% Bio** Energie: 542.4 kcal / 2284.93 kJ, Fett: 10.02 g, Kohlenhydrate: 94.7 g, Eiweiss: 10.66 g	**Bio-Erbsen, Kartoffelstampf, vegetarische Bratensauce (f)** Energie: 299.72 kcal / 1259.01 kJ, Fett: 3.98 g, Kohlenhydrate: 47.98 g, Eiweiss: 13.87 g	**Erbsen-Kartoffeleintopf mit Möhren, 100% Bio (i)** Energie: 316.64 kcal / 1331.4 kJ, Fett: 2.65 g, Kohlenhydrate: 50.95 g, Eiweiss: 14.19 g	**Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce** Energie: 310.78 kcal / 1316.25 kJ, Fett: 2.31 g, Kohlenhydrate: 63.01 g, Eiweiss: 7.21 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a4 - enth. Hafer,, d - enth. Fisch, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie

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

Speiseplan

für die 47. Kalenderwoche

Gedruckt am: 15.10.2026 13:26:06

Menü 1 ohne Ei	**Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Reis, 100% Bio (g)** Energie: 537.61 kcal / 2263.94 kJ, Fett: 20.83 g, Kohlenhydrate: 67.82 g, Eiweiss: 13.42 g	**Milchreis, fruchtiger Bio-Apfelmus, warme Bio-Vanillesauce Vorsuppe: cremige Karotten-Kartoffelsuppe (f, 3,g)** Energie: 318.83 kcal / 1341.75 kJ, Fett: 6.7 g, Kohlenhydrate: 52.6 g, Eiweiss: 9.19 g	**Seelachs im Tempura-Backteig, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (a,a1)** Energie: 859.05 kcal / 972.64 kJ, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 52.23 g, Eiweiss: 12.77 g	**Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Nudeln, Petersilie), 100% Bio (i)** Energie: 203.39 kcal / 851.92 kJ, Fett: 7.16 g, Kohlenhydrate: 12.29 g, Eiweiss: 20.06 g	**Vollkorn-Nudelauflauf mit Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) und cremiger Sauce, Käse überbacken, 100% Bio (a,a1,a4,f,g,i)** Energie: 362.74 kcal / 1519.86 kJ, Fett: 13.74 g, Kohlenhydrate: 41.02 g, Eiweiss: 15.95 g
Menü 2 ohne Ei	**Vollkornnudeln, Erbsen-Möhren-Frischkäsesauce, 100% Bio (g,a,a1)** Energie: 517.86 kcal / 2180.92 kJ, Fett: 9.85 g, Kohlenhydrate: 83.53 g, Eiweiss: 18.49 g	**Bulgur-Gemüse-Pfanne (Tomate, Karotte, Zucchini), Gouda, 100% Bio (a,a1,g)** Energie: 601.34 kcal / 2520.22 kJ, Fett: 13.53 g, Kohlenhydrate: 94.98 g, Eiweiss: 14.63 g	**Bio-Erbsen, Kartoffelstampf, vegetarische Bratensauce (f)** Energie: 299.72 kcal / 1259.01 kJ, Fett: 3.98 g, Kohlenhydrate: 47.98 g, Eiweiss: 13.87 g	**Erbsen-Kartoffeleintopf mit Möhren, 100% Bio (i)** Energie: 316.64 kcal / 1331.4 kJ, Fett: 2.65 g, Kohlenhydrate: 50.95 g, Eiweiss: 14.19 g	**Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (g)** Energie: 362.08 kcal / 1529.1 kJ, Fett: 6.36 g, Kohlenhydrate: 63.26 g, Eiweiss: 10.66 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a4 - enth. Hafer,, d - enth. Fisch, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie

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

Speiseplan

für die 48. Kalenderwoche

Gedruckt am: 15.10.2026 13:26:31

	Mo 23.11.2026	Di 24.11.2026	Mi 25.11.2026	Do 26.11.2026	Fr 27.11.2026
Menü 1 Lactose/Milchfrei	**Bio-Putengulasch, Zucchini, Bio-Vollkorn-Reis** Energie: 498.75 kcal / 2098.98 kJ, Fett: 14.35 g, Kohlenhydrate: 67.58 g, Eiweiss: 24.92 g	**Blumenkohl-Weiße-Bohnen-Gemüse in Kokos-Limettensauce, Reis, 100% Bio** Energie: 456.81 kcal / 1925.82 kJ, Fett: 8.66 g, Kohlenhydrate: 74.36 g, Eiweiss: 14.94 g	**Lachs in Brokkoli-Sauce, Bio-Vollkornpenne (d,f,i, 3,a,a1)** Energie: 476.12 kcal / 2004.01 kJ, Fett: 12.78 g, Kohlenhydrate: 65.39 g, Eiweiss: 21.72 g	**Bio-Farfalle, Bio-Erbsen, Sahnesauce (f,i,a,a1)** Energie: 365.26 kcal / 1543.53 kJ, Fett: 4.48 g, Kohlenhydrate: 63.34 g, Eiweiss: 15.15 g	**Spiegelei, Rahmspinat, Kartoffelstampf (c,f)** Energie: 281.65 kcal / 1173.74 kJ, Fett: 12.33 g, Kohlenhydrate: 24.58 g, Eiweiss: 15.22 g
Menü 2 Lactose/Milchfrei	**Vollkornnudelsuppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie, frische Petersilie), Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k,a1)** Energie: 318.32 kcal / 1338.39 kJ, Fett: 3.25 g, Kohlenhydrate: 54.34 g, Eiweiss: 10.16 g	**Bio-Gemüse-Tortelini (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Kräutersauce (a,a1,f)** Energie: 316.72 kcal / 1336.92 kJ, Fett: 7.14 g, Kohlenhydrate: 51.78 g, Eiweiss: 9.38 g	**gebackene Bio-Süßkartoffel und Bio-Ofenpaprika, Kräuterquark (f, 3)** Energie: 343.73 kcal / 1431.7 kJ, Fett: 10.7 g, Kohlenhydrate: 47.79 g, Eiweiss: 7.93 g	**Bunte Gemüsepfanne (Tomaten, Linsen, Brokkoli) in fruchtiger Tomatensauce, Kartoffeln, 100% Bio** Energie: 297.95 kcal / 1250 kJ, Fett: 5.01 g, Kohlenhydrate: 48.27 g, Eiweiss: 10.86 g	**Kartoffel-Kürbiscremesuppe mit Baguette (f,i,a,a1,a3)** Energie: 322.42 kcal / 1342.06 kJ, Fett: 10.55 g, Kohlenhydrate: 45.28 g, Eiweiss: 9.07 g
Menü 1 Glutenfrei	**Bio-Putengulasch, Zucchini, Bio-Vollkorn-Reis** Energie: 498.75 kcal / 2098.98 kJ, Fett: 14.35 g, Kohlenhydrate: 67.58 g, Eiweiss: 24.92 g	**Blumenkohl-Weiße-Bohnen-Gemüse in Kokos-Limettensauce, Reis, Kräuter-Joghurt-Dip, 100% Bio (g)** Energie: 469.43 kcal / 1979.07 kJ, Fett: 8.86 g, Kohlenhydrate: 75.54 g, Eiweiss: 16.37 g	**Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Spirelli (d,g,i)** Energie: 352.73 kcal / 1489.59 kJ, Fett: 6.65 g, Kohlenhydrate: 54.14 g, Eiweiss: 19.69 g	**glutenfreie Spiralen, Bio-Erbsen, Sahnesauce (f,i)** Energie: 338.14 kcal / 1428.25 kJ, Fett: 4.62 g, Kohlenhydrate: 60.78 g, Eiweiss: 11.18 g	**Spiegelei, Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,g)** Energie: 275.69 kcal / 1154.66 kJ, Fett: 9.61 g, Kohlenhydrate: 31.99 g, Eiweiss: 13.42 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a2 - enth. Roggen, a3 - enth. Gerste, a4 - enth. Hafer, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose,, i - enth. Sellerie, k - enth. Sesam

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

Speiseplan

für die 48. Kalenderwoche

Gedruckt am: 15.10.2026 13:26:31

Menü 2 Glutenfrei	**glutenfreie Nudelsuppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie, frische Petersilie), glutenfreies Brötchen (i,f)** Energie: 413.45 kcal / 1739.23 kJ, Fett: 8.03 g, Kohlenhydrate: 69.98 g, Eiweiss: 10.09 g	**Glutenfreie Nudeln, Bio-Käse-Sahnesauce, Bio-Karotten (g)** Energie: 363.28 kcal / 1528.72 kJ, Fett: 9.71 g, Kohlenhydrate: 58.01 g, Eiweiss: 9.47 g	**Gebackene Süßkartoffel und Ofenpaprika, Kräuterquark, 100% Bio (g)** Energie: 359.03 kcal / 1496.29 kJ, Fett: 9.5 g, Kohlenhydrate: 52.03 g, Eiweiss: 11.06 g	**Bunte Gemüsepfanne (Tomaten, Linsen, Brokkoli) in fruchtiger Tomatensauce, Kartoffeln, geriebener Gouda, 100% Bio (g)** Energie: 366.35 kcal / 1533.8 kJ, Fett: 10.41 g, Kohlenhydrate: 48.61 g, Eiweiss: 15.46 g	**Kartoffel-Kürbiscremesuppe mit glutenfreies Brtöchen (g,f)** Energie: 310.57 kcal / 1291.71 kJ, Fett: 14.24 g, Kohlenhydrate: 32.57 g, Eiweiss: 9.08 g
Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei	**Bio-Putengulasch, Zucchini, Bio-Vollkorn-Reis** Energie: 498.75 kcal / 2098.98 kJ, Fett: 14.35 g, Kohlenhydrate: 67.58 g, Eiweiss: 24.92 g	**Blumenkohl-Weiße-Bohnen-Gemüse in Kokos-Limettensauce, Reis, 100% Bio** Energie: 456.81 kcal / 1925.82 kJ, Fett: 8.66 g, Kohlenhydrate: 74.36 g, Eiweiss: 14.94 g	**Lachs in Brokkoli-Sauce, glutenfreie Spirelli (d,f,i, 3)** Energie: 424.6 kcal / 1788.33 kJ, Fett: 12.23 g, Kohlenhydrate: 61.07 g, Eiweiss: 16.79 g	**glutenfreie Spiralen, Bio-Erbsen, Sahnesauce (f,i)** Energie: 338.14 kcal / 1428.25 kJ, Fett: 4.62 g, Kohlenhydrate: 60.78 g, Eiweiss: 11.18 g	**Spiegelei, Rahmspinat, Kartoffelstampf (c,f)** Energie: 281.65 kcal / 1173.74 kJ, Fett: 12.33 g, Kohlenhydrate: 24.58 g, Eiweiss: 15.22 g
Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei	**glutenfreie Nudelsuppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie, frische Petersilie), glutenfreies Brötchen (i,f)** Energie: 413.45 kcal / 1739.23 kJ, Fett: 8.03 g, Kohlenhydrate: 69.98 g, Eiweiss: 10.09 g	**Glutenfreie Nudeln, Kräutersauce, Bio-Karottenragout (f)** Energie: 272.64 kcal / 1149.3 kJ, Fett: 5.03 g, Kohlenhydrate: 49.97 g, Eiweiss: 5.2 g	**Gebackene Bio-Süßkartoffel und Bio-Ofenpaprika, Kräuterquark (f, 3)** Energie: 343.73 kcal / 1431.7 kJ, Fett: 10.7 g, Kohlenhydrate: 47.79 g, Eiweiss: 7.93 g	**Bunte Gemüsepfanne (Tomaten, Linsen, Brokkoli) in fruchtiger Tomatensauce, Kartoffeln, 100% Bio** Energie: 297.95 kcal / 1250 kJ, Fett: 5.01 g, Kohlenhydrate: 48.27 g, Eiweiss: 10.86 g	**Kartoffel-Kürbiscremesuppe mit glutenfreies Brötchen (f,i)** Energie: 319.94 kcal / 1328.84 kJ, Fett: 15.82 g, Kohlenhydrate: 31.98 g, Eiweiss: 8.02 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a2 - enth. Roggen, a3 - enth. Gerste, a4 - enth. Hafer, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose,, i - enth. Sellerie, k - enth. Sesam

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

Speiseplan

für die 48. Kalenderwoche

Gedruckt am: 15.10.2026 13:26:31

Menü 1 ohne Ei	**Putengeschnetzeltes in Zucchini-Frischkäsesauce, Vollkorn-Spaghetti, 100% Bio (g,a,a1)** Energie: 509.55 kcal / 2145.85 kJ, Fett: 12.08 g, Kohlenhydrate: 70.67 g, Eiweiss: 27.31 g	**Blumenkohl-Weiße-Bohnen-Gemüse in Kokos-Limettensauce, Reis, Kräuter-Joghurt-Dip, 100% Bio (g)** Energie: 469.43 kcal / 1979.07 kJ, Fett: 8.86 g, Kohlenhydrate: 75.54 g, Eiweiss: 16.37 g	**Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Vollkornpenne (d,g,i,a,a1)** Energie: 404.25 kcal / 1705.27 kJ, Fett: 7.2 g, Kohlenhydrate: 58.46 g, Eiweiss: 24.62 g	**Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a4,g,a1)** Energie: 428.42 kcal / 1807.02 kJ, Fett: 9.48 g, Kohlenhydrate: 65.01 g, Eiweiss: 18.15 g	**Rahmspinat, Kartoffelstampf, 100% Bio (g)** Energie: 227.33 kcal / 949.25 kJ, Fett: 10.71 g, Kohlenhydrate: 24.2 g, Eiweiss: 6.75 g
Menü 2 ohne Ei	**Vollkornnudelsuppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie, frische Petersilie), Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k,a1)** Energie: 318.32 kcal / 1338.39 kJ, Fett: 3.25 g, Kohlenhydrate: 54.34 g, Eiweiss: 10.16 g	**Gemüse-Tortellini (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,a4,g)** Energie: 520.11 kcal / 2191.3 kJ, Fett: 17.57 g, Kohlenhydrate: 69.6 g, Eiweiss: 18.97 g	**Gebackene Süßkartoffel und Ofenpaprika, Kräuterquark, 100% Bio (g)** Energie: 359.03 kcal / 1496.29 kJ, Fett: 9.5 g, Kohlenhydrate: 52.03 g, Eiweiss: 11.06 g	**Bunte Gemüsepfanne (Tomaten, Linsen, Brokkoli) in fruchtiger Tomatensauce, Kartoffeln, geriebener Gouda, 100% Bio (g)** Energie: 366.35 kcal / 1533.8 kJ, Fett: 10.41 g, Kohlenhydrate: 48.61 g, Eiweiss: 15.46 g	**Kartoffel-Kürbiscremesuppe mit Baguette 100% Bio (g,a,a1,a3)** Energie: 313.05 kcal / 1304.93 kJ, Fett: 8.97 g, Kohlenhydrate: 45.87 g, Eiweiss: 10.13 g

FORUM esswirtschaft

3 - mit Antioxidationsmittel, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a2 - enth. Roggen, a3 - enth. Gerste, a4 - enth. Hafer, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose,, i - enth. Sellerie, k - enth. Sesam

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