



Speiseplan

für die 31. Kalenderwoche



Gedruckt am: 26.06.2025 08:12:41

Mo 28.07.2025

Di 29.07.2025

Mi 30.07.2025

Do 31.07.2025

Fr 01.08.2025



Menü 1

**Rahmspinat, Kartoffeln,
100% Bio (g)**

Energie: 191.4 kcal / 803.92 kJ, Fett:
3.36 g, Kohlenhydrate: 31.9 g, Eiweiss:
6.35 g, BE: 3 BE



Menü 2

**Sommergemüse-Eintopf
(Kartoffel, Erbse, Kohlrabi),
100% Bio**

Energie: 142.51 kcal / 598 kJ, Fett: 0.96
g, Kohlenhydrate: 25.49 g, Eiweiss: 5.66
g, BE: 2 BE

Rohkost 1

Knabberrohkost

Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g,
Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0
BE





Speiseplan für die 31. Kalenderwoche



Gedruckt am: 26.06.2025 08:12:41



Rohkost 2





Speiseplan

für die 32. Kalenderwoche



Gedruckt am: 26.06.2025 08:14:30



Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 04.08.2025	Di 05.08.2025	Mi 06.08.2025	Do 07.08.2025	Fr 08.08.2025
Bio-Nudelaufwurf mit Bolognese (Rind, Karotte, Sellerie, Porree) und cremiger Bio-Sauce, mit Bio-Gouda überbacken (a,a1,g,i) Energie: 397.33 kcal / 1665.53 kJ, Fett: 16.62 g, Kohlenhydrate: 42.77 g, Eiweiss: 18.06 g, BE: 4 BE	Seelachs im Tempura-Backteig, Bio-Letschogemüse (Paprika, Tomate), Bio-Kartoffeln (a,a1) Energie: 859.72 kcal / 975.38 kJ, Fett: 9.07 g, Kohlenhydrate: 52.38 g, Eiweiss: 12.79 g, BE: 4 BE	Kohlrabi-Eintopf mit Kartoffeln, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k) Energie: 155.73 kcal / 652.17 kJ, Fett: 1.02 g, Kohlenhydrate: 29.18 g, Eiweiss: 4.5 g, BE: 3 BE	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i) Energie: 266.58 kcal / 1123.17 kJ, Fett: 7.41 g, Kohlenhydrate: 41.7 g, Eiweiss: 6.66 g, BE: 3 BE	Basilikumpesto, Bio-Penne (a,a1) Energie: 620.42 kcal / 2610.92 kJ, Fett: 16.13 g, Kohlenhydrate: 89.38 g, Eiweiss: 25.16 g, BE: 7 BE
Cremige Erbsensuppe mit Minze, Bio-Bratkartoffelwürfelchen (f) Energie: 241.24 kcal / 1005.4 kJ, Fett: 10.74 g, Kohlenhydrate: 24.21 g, Eiweiss: 8.38 g, BE: 2 BE	Sojagyros, Tzatziki, Vollkornreis, 100% Bio (f,g) Energie: 312.37 kcal / 1318.41 kJ, Fett: 4.42 g, Kohlenhydrate: 47.34 g, Eiweiss: 17.73 g, BE: 4 BE	Bio-Vollkorn-Spirelli, Karottensauce (Bio-Karotten, Bio-Kartoffeln), Bio-Gouda (f,g,a,a1) Energie: 429.39 kcal / 1810.35 kJ, Fett: 7.32 g, Kohlenhydrate: 71.08 g, Eiweiss: 15.14 g, BE: 6 BE	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i) Energie: 236.9 kcal / 986.26 kJ, Fett: 12.21 g, Kohlenhydrate: 27.45 g, Eiweiss: 7.25 g, BE: 2 BE	Schupfnudeln, Gemüse (Zucchini, Kohlrabi) in heller Sauce, 100% Bio (a,a1,g,i,c) Energie: 326.3 kcal / 1375.4 kJ, Fett: 12.44 g, Kohlenhydrate: 53.8 g, Eiweiss: 11.56 g, BE: 4 BE
Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Cole Slaw Salat (c,f,g,j,2) Energie: 102 kcal / 422.5 kJ, Fett: 8.95 g, Kohlenhydrate: 4.35 g, Eiweiss: 0.55 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 32. Kalenderwoche



Gedruckt am: 26.06.2025 08:14:30



Rohkost 2



Dessert

	Bio-Salat mit Bio-Essig-Öl Dressing (i,j) Energie: 16.24 kcal / 67.22 kJ, Fett: 1.36 g, Kohlenhydrate: 0.91 g, Eiweiss: 0.04 g, BE: 0 BE		Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	
		Apfel-Erdbeer-Kaltschale (Bio-Äpfel, Bio-Erdbeeren) mit Minze (3) Energie: 39.97 kcal / 168.43 kJ, Fett: 0.05 g, Kohlenhydrate: 9.23 g, Eiweiss: 0.2 g, BE: 0 BE		





Speiseplan

für die 33. Kalenderwoche



Gedruckt am: 26.06.2025 08:14:51



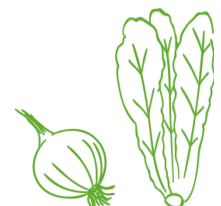
Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 11.08.2025	Di 12.08.2025	Mi 13.08.2025	Do 14.08.2025	Fr 15.08.2025
Brokkoli-Sahnesauce, Vollkorn-Spirelli, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 336.16 kcal / 1420.1 kJ, Fett: 5.52 g, Kohlenhydrate: 58.67 g, Eiweiss: 11.94 g, BE: 5 BE	Kürbis-Cremesuppe, Kartoffelpuffer, Apfelmark, 100% Bio (a,a1,c,3,g,i) Energie: 341.12 kcal / 1428.34 kJ, Fett: 10.18 g, Kohlenhydrate: 53.06 g, Eiweiss: 7.68 g, BE: 4 BE	Kräuter-Lachs und Gemüse (Zucchini, weiße Bohnen) aus dem Ofen, Bio-Reis (d) Energie: 374.41 kcal / 1579.18 kJ, Fett: 10.62 g, Kohlenhydrate: 52.53 g, Eiweiss: 14.99 g, BE: 4 BE	Hähnchenschnitzel, Karotten und Mais in Petersiliensauce, tomatisierte Gerste, 100% Bio (a,a3,g) Energie: 384.89 kcal / 1616.5 kJ, Fett: 10.33 g, Kohlenhydrate: 52.71 g, Eiweiss: 16.61 g, BE: 4 BE	Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (a,a1,i) Energie: 227.33 kcal / 961.97 kJ, Fett: 0.88 g, Kohlenhydrate: 45.11 g, Eiweiss: 7.66 g, BE: 4 BE
Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Vollkornreis, 100% Bio (g) Energie: 463.82 kcal / 1950.41 kJ, Fett: 21.37 g, Kohlenhydrate: 55.04 g, Eiweiss: 9.17 g, BE: 5 BE	Maultaschenaufguss, 100% Bio (a,a1,c,g,i) Energie: 376.15 kcal / 1575.07 kJ, Fett: 15.68 g, Kohlenhydrate: 43.09 g, Eiweiss: 13.81 g, BE: 4 BE	Eier auf geschmorter Paprika-Tomaten-Sauce, Petersilie, Bio-Couscous (c) Energie: 185.69 kcal / 775.07 kJ, Fett: 11.99 g, Kohlenhydrate: 7.25 g, Eiweiss: 11.79 g, BE: 1 BE	Falafel, grüne Bohnen, Bio- Zitronendill, Bio-Kurkuma- Reis (g) Energie: 296.04 kcal / 1251.48 kJ, Fett: 2.2 g, Kohlenhydrate: 54.07 g, Eiweiss: 11.86 g, BE: 5 BE	Kräuterquark, Salzkartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 206.32 kcal / 867.31 kJ, Fett: 1.22 g, Kohlenhydrate: 35.76 g, Eiweiss: 11.18 g, BE: 3 BE
Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 33. Kalenderwoche



Gedruckt am: 26.06.2025 08:14:51



Rohkost 2

Bio-Obst	Bio-Salat, Bio-Sonnenblumenkerne, Himbeer-Vinaigrette (1,3,5)	Bio-Obst		
Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Energie: 56.09 kcal / 232.24 kJ, Fett: 4.93 g, Kohlenhydrate: 2.15 g, Eiweiss: 0.76 g, BE: 0 BE	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE		





Speiseplan

für die 34. Kalenderwoche



Gedruckt am: 26.06.2025 08:15:13

Menü 1

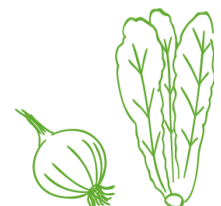


Menü 2



Rohkost 1

Mo 18.08.2025	Di 19.08.2025	Mi 20.08.2025	Do 21.08.2025	Fr 22.08.2025
Brokkoli-Cremesuppe, Bio-Vollkornbrot (a,a1,g,i,a2,a3,a4,k) Energie: 157.72 kcal / 661.18 kJ, Fett: 5.71 g, Kohlenhydrate: 17.64 g, Eiweiss: 6.87 g, BE: 1 BE	Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g) Energie: 277.77 kcal / 1156.53 kJ, Fett: 12.77 g, Kohlenhydrate: 32.51 g, Eiweiss: 6.04 g, BE: 3 BE	Fischstäbchenburger (Bio-Burgerbrötchen, Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Remouladen-Bio-Joghurtsauce), gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,d,a3,k,c,g,j,9) Energie: 650.11 kcal / 2710.84 kJ, Fett: 30.15 g, Kohlenhydrate: 69.59 g, Eiweiss: 21.77 g, BE: 6 BE	Kürbis aus dem Ofen, Bio-Zitronenjoghurt, Bio-Kartoffeln (g) Energie: 225.61 kcal / 948.98 kJ, Fett: 3.08 g, Kohlenhydrate: 40.62 g, Eiweiss: 11.09 g, BE: 3 BE	Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), Bio-Penne, Coleslaw Salat (2,a,a1,c,g,j,l,3,5) Energie: 457.31 kcal / 1923.56 kJ, Fett: 17.21 g, Kohlenhydrate: 57.65 g, Eiweiss: 14.99 g, BE: 5 BE
Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 242.83 kcal / 1027.99 kJ, Fett: 1.9 g, Kohlenhydrate: 48.98 g, Eiweiss: 5.67 g, BE: 4 BE	Gemüse-Ravioli (Tomate, Karotte, Paprika, Pastinake, Zwiebel), Spinatsauce, 100% Bio (a,a1,j,g,i) Energie: 327.05 kcal / 1377.44 kJ, Fett: 5.28 g, Kohlenhydrate: 55.82 g, Eiweiss: 10.97 g, BE: 5 BE	Bio Burgerbrötchen, veget.Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce, gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (2,9,a,a1,a3,k,g,j) Energie: 562.73 kcal / 2351.06 kJ, Fett: 21.84 g, Kohlenhydrate: 73.37 g, Eiweiss: 14.15 g, BE: 6 BE	Bio-Reis als warmer Salat (Kidneybohnen, Mais, rote Paprika), cremige Tomatensauce (f,3) Energie: 252.92 kcal / 1063.22 kJ, Fett: 8.9 g, Kohlenhydrate: 32.25 g, Eiweiss: 7.74 g, BE: 3 BE	Kartoffelauflauf mit Gemüse (Karotten, Erbse, Mais, Paprika), 100% Bio (g,c) Energie: 337.38 kcal / 1411.91 kJ, Fett: 15.35 g, Kohlenhydrate: 28.72 g, Eiweiss: 17.9 g, BE: 2 BE
Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Karottensalat (2,3) Energie: 41 kcal / 172.5 kJ, Fett: 0.65 g, Kohlenhydrate: 7.85 g, Eiweiss: 0.3 g, BE: 0 BE	Bio-Salat mit Bio-Essig-Öl Dressing (i,j) Energie: 16.24 kcal / 67.22 kJ, Fett: 1.36 g, Kohlenhydrate: 0.91 g, Eiweiss: 0.04 g, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 34. Kalenderwoche



Gedruckt am: 26.06.2025 08:15:13



Rohkost 2



Dessert

	Bio-Obst		Bio-Obst	
	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE		Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	
		Bio Vanillepudding (g)		
		Energie: 830 kcal / 3520 kJ, Fett: 14 g, Kohlenhydrate: 140 g, Eiweiss: 31 g, BE: 0 BE		





Speiseplan

für die 35. Kalenderwoche



Gedruckt am: 26.06.2025 08:15:40



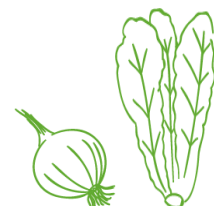
Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 25.08.2025	Di 26.08.2025	Mi 27.08.2025	Do 28.08.2025	Fr 29.08.2025
Soja-Hackfleisch in Paprikasauce, Vollkornspirelli, 100% Bio (a,a1,f) Energie: 305.44 kcal / 1291.11 kJ, Fett: 2.23 g, Kohlenhydrate: 52.7 g, Eiweiss: 15.19 g, BE: 4 BE	Karotten-Ingwer-Suppe, Eierkuchen, Kirschkompott, Vanillesauce, 100% Bio (a,a1,c,g) Energie: 352.45 kcal / 1480.91 kJ, Fett: 11.66 g, Kohlenhydrate: 50.52 g, Eiweiss: 9.29 g, BE: 4 BE	Lachs in Bio-Zitronen-Sahnesauce mit Zucchini, Bio-Karotten-Couscous (a,a1,d,g) Energie: 399.93 kcal / 1683.67 kJ, Fett: 10.07 g, Kohlenhydrate: 57.08 g, Eiweiss: 16.71 g, BE: 5 BE	Hähnchen in Orangensauce geschmort, Brokkoli, Bio-Kartoffel Energie: 376.4 kcal / 1570.36 kJ, Fett: 18.15 g, Kohlenhydrate: 30.76 g, Eiweiss: 20.91 g, BE: 3 BE	Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Dinkel, 100% Bio (a,a1) Energie: 194.34 kcal / 811.05 kJ, Fett: 2.09 g, Kohlenhydrate: 34.16 g, Eiweiss: 7.51 g, BE: 3 BE
Kürbis-Blumenkohlcurry, Vollkorn-Reis, 100 % Bio (g,i) Energie: 243.33 kcal / 1026.01 kJ, Fett: 3.69 g, Kohlenhydrate: 44.9 g, Eiweiss: 6.39 g, BE: 4 BE	Farfalle, fruchtige Tomatensauce, 100% Bio (a,f,j,n) Energie: 277.31 kcal / 1175.25 kJ, Fett: 1.67 g, Kohlenhydrate: 55.51 g, Eiweiss: 8.42 g, BE: 5 BE	2 Eier, Senfsauce, grüne Bohnen, Bio-Kartoffelstampf (c,g,i,j) Energie: 411.99 kcal / 1712.65 kJ, Fett: 21.71 g, Kohlenhydrate: 33.58 g, Eiweiss: 17.37 g, BE: 3 BE	Kartoffeln, Paprika-Quark, 100% Bio (g) Energie: 252 kcal / 1053.8 kJ, Fett: 1.01 g, Kohlenhydrate: 46.08 g, Eiweiss: 11.36 g, BE: 4 BE	Gemüse-Couscous-Pfanne mit Bio-Couscous, Bio-Gemüse (Karotte,Mais,Sellerie), Bio-Kichererbsen und Bio-Zitronendip (i,g) Energie: 106.94 kcal / 447.18 kJ, Fett: 3.9 g, Kohlenhydrate: 10.4 g, Eiweiss: 5.71 g, BE: 2 BE
Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Salat mit Joghurtdressing 100% Bio (g,j) Energie: 8.34 kcal / 34.7 kJ, Fett: 0.65 g, Kohlenhydrate: 0.27 g, Eiweiss: 0.23 g, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE





Speiseplan

für die 35. Kalenderwoche



Gedruckt am: 26.06.2025 08:15:40



Rohkost 2

Bio-Obst		Bio-Obst	Knabberrohkost	
Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE		Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	

