



Speiseplan

für die 36. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:10:34

Mo 31.08.2026

Di 01.09.2026

Mi 02.09.2026

Do 03.09.2026

Fr 04.09.2026

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1

	Milchreis, Zimtucker, Apfelmus, Vorsuppe: Gemüsesuppe, 100% Bio (3,g,i) Energie: 245.91 kcal / 1037.36 kJ, Fett: 2.41 g, Kohlenhydrate: 48.06 g, Eiweiss: 6.02 g BE=4	Lachs in Senfsauce, Bio-Erbсен, Bio-Vollkornspaghetti (d,f,j,a,a1) Energie: 370.56 kcal / 1558.09 kJ, Fett: 7.16 g, Kohlenhydrate: 53.07 g, Eiweiss: 19.2 g BE=4	Bio-Hähnchenfleisch aus dem Schenkel in Soja-Sesamsauce, Bio-Karotte, Bio-Reis (a,a1,f,k) Energie: 301.94 kcal / 1000.29 kJ, Fett: 7.67 g, Kohlenhydrate: 44.39 g, Eiweiss: 15.94 g BE=4	Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (f,g) Energie: 267.06 kcal / 965.78 kJ, Fett: 1.21 g, Kohlenhydrate: 43.33 g, Eiweiss: 9.35 g BE=4
	Spirelli-Nudelauf mit Gemüse (Tomate, Karotte, Sellerie, Zucchini) und Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 287.85 kcal / 1213.38 kJ, Fett: 5.43 g, Kohlenhydrate: 47.45 g, Eiweiss: 10.9 g BE=4	Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Vollkornbrot (a,a2,a3,a4,k) Energie: 448.33 kcal / 1875.9 kJ, Fett: 16.33 g, Kohlenhydrate: 54 g, Eiweiss: 14.23 g BE=4	Omelette, Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,g) Energie: 235.62 kcal / 984.85 kJ, Fett: 9.36 g, Kohlenhydrate: 24.39 g, Eiweiss: 12.59 g BE=2	Gemüse-Tortellini (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce (Gouda), 100% Bio (a,a1,j,a4,g) Energie: 408.75 kcal / 1718.96 kJ, Fett: 16.45 g, Kohlenhydrate: 52.41 g, Eiweiss: 13.34 g BE=4
	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Karottensalat Energie: 18.86 kcal / 78.89 kJ, Fett: 0.1 g, Kohlenhydrate: 3.72 g, Eiweiss: 0.52 g	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 36. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:10:34



Rohkost 2



Dessert

	Bio-Obst	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Bio-Kürbiskerne (j,l, 3, 5)		Bio-Obst
	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 31.46 kcal / 130.08 kJ, Fett: 2.7 g, Kohlenhydrate: 0.56 g, Eiweiss: 1.01 g		Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g
			Bio Beerenjoghurt (g)	
			Energie: 74.21 kcal / 312.36 kJ, Fett: 1.22 g, Kohlenhydrate: 11.13 g, Eiweiss: 3.96 g	





Speiseplan

für die 37. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:11:14

Mo 07.09.2026

Di 08.09.2026

Mi 09.09.2026

Do 10.09.2026

Fr 11.09.2026

**Tomaten-Linsen Pfanne mit
Brokkoli, Reis, 100% Bio**

Energie: 266.28 kcal / 1124.4 kJ, Fett:
4.04 g, Kohlenhydrate: 46.6 g, Eiweiss:
8.46 g BE=4

**Fischnuggets, Bio-
Kartoffelstampf, Bio-
Gurkensalat mit Bio-
Joghurdressing
(a,a1,c,d,j,g)**

Energie: 333.96 kcal / 1395.18 kJ, Fett:
14.91 g, Kohlenhydrate: 35.62 g,
Eiweiss: 13.67 g BE=3

**Hühnersuppe mit Gemüse
(Karotten, Erbse, Petersilie)
und Vollkornnudeln, 100%
Bio (i,a,a1)**

Energie: 233.02 kcal / 979.47 kJ, Fett:
4.44 g, Kohlenhydrate: 29.19 g, Eiweiss:
15.84 g BE=2

**Karotten-Kichererbsen-
Curry
(Karotten,Kichererbsen),
Reis, 100% Bio (i)**

Energie: 288.79 kcal / 1214.97 kJ, Fett:
9.17 g, Kohlenhydrate: 43.94 g, Eiweiss:
6.23 g BE=4

**Käsespätzle (Gouda,
Bergkäse), Karottensalat,
100% Bio (a,a1,a4,c,g)**

Energie: 452.56 kcal / 1898.67 kJ, Fett:
19.44 g, Kohlenhydrate: 49.4 g, Eiweiss:
19.58 g BE=4

**Kürbiscremesuppe,
Baguette, 100% Bio
(g,a,a1,a3)**

Energie: 258.85 kcal / 1079.27 kJ, Fett:
7.05 g, Kohlenhydrate: 38.96 g,
Eiweiss: 8.37 g BE=3

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

Energie: 205.72 kcal / 864.18 kJ, Fett:
1.02 g, Kohlenhydrate: 39.02 g, Eiweiss:
9.69 g BE=3

**Eierfrikassee mit Bio-
Gemüse (Erbsen, Karotten),
Bio-Vollkornreis (a,a4,c,g)**

Energie: 271.21 kcal / 1143.55 kJ, Fett:
6.67 g, Kohlenhydrate: 44.42 g, Eiweiss:
7.44 g BE=4

**Neues Gericht:
Überbackener Blumenkohl
mit Gouda, Kartoffelstampf,
100% Bio (a,a4,g)**

Energie: 299.43 kcal / 1246.04 kJ, Fett:
14.39 g, Kohlenhydrate: 30.17 g,
Eiweiss: 11.02 g BE=3

**Linsenbolognese,
Spaghetti, geriebener
Gouda, 100% Bio (a,a1,g)**

Energie: 361.86 kcal / 1527.54 kJ, Fett:
4.64 g, Kohlenhydrate: 61.85 g, Eiweiss:
14.73 g BE=5

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

Bio-Knabberrohkost

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

Maissalat (l, 3, 5)

Energie: 90.97 kcal / 382.22 kJ, Fett:
5.05 g, Kohlenhydrate: 9.57 g, Eiweiss:
1.7 g

Bio-Knabberrohkost

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

Menü 1

Menü 2

Rohkost 1





Speiseplan

für die 37. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:11:14



Rohkost 2



Dessert

	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Bio-Salat, Bio- Joghurtdressing, Sesam (g,j,k) Energie: 26.27 kcal / 109.99 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.66 g, Eiweiss: 0.76 g	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	
Bio-Vanillepudding (g) Energie: 79 kcal / 336 kJ, Fett: 1.4 g, Kohlenhydrate: 14 g, Eiweiss: 3.1 g				





Speiseplan

für die 38. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:11:27



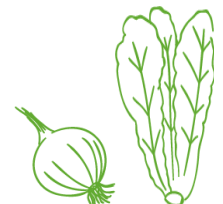
Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 14.09.2026	Di 15.09.2026	Mi 16.09.2026	Do 17.09.2026	Fr 18.09.2026
Erbseintopf mit Kartoffel, Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3) Energie: 412.59 kcal / 1733.58 kJ, Fett: 3.22 g, Kohlenhydrate: 71.18 g, Eiweiss: 17.16 g BE=6	Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,a1,d,g,i) Energie: 432.33 kcal / 1818.3 kJ, Fett: 13.31 g, Kohlenhydrate: 58.87 g, Eiweiss: 16.72 g BE=5	Mottotag Oktoberfest: Geflügelleberkäse im Bio-Brötchen, Bio-Kartoffelsalat, Krautsalat, süßer Senf (j,a,a1,a3,l, 3, 5) Energie: 457.68 kcal / 1916.44 kJ, Fett: 20.07 g, Kohlenhydrate: 50.78 g, Eiweiss: 17.5 g BE=4	Vollkorn-Nudelaufguss mit Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) mit cremiger Sauce und Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,a4,f,g,i) Energie: 328.78 kcal / 1377.9 kJ, Fett: 12.39 g, Kohlenhydrate: 37.6 g, Eiweiss: 14.33 g BE=3	Champignon-Rahmsauce (Bio-Sahne), Bio-Spätzle (g,i,a,a1,c, 3) Energie: 283.38 kcal / 1194.04 kJ, Fett: 7.26 g, Kohlenhydrate: 40.37 g, Eiweiss: 12.68 g BE=3
Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, geriebener Gouda, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 325.57 kcal / 1369.39 kJ, Fett: 10.23 g, Kohlenhydrate: 48.16 g, Eiweiss: 11.08 g BE=4	Bio-Kartoffel-Reibekuchen (herzhaft), Bio-Kräuterquark, Karottensalat (a,a1,c, 3,g) Energie: 320.44 kcal / 1344.19 kJ, Fett: 8.7 g, Kohlenhydrate: 47.5 g, Eiweiss: 12.29 g BE=4	Mottotag Oktoberfest: Bio-Kartoffelcremesuppe, Brezelcroutons (g,i,a,a1,a3,j) Energie: 242.75 kcal / 1016.57 kJ, Fett: 9.75 g, Kohlenhydrate: 32.03 g, Eiweiss: 5.44 g BE=3	Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte), Kräutersauce, Vollkornreis, 100% Bio (a,a4,g,i) Energie: 306.38 kcal / 1290.19 kJ, Fett: 9.14 g, Kohlenhydrate: 48.86 g, Eiweiss: 7.19 g BE=4	Penne, Tomatensauce, geriebener Gouda, 100% Bio (g,a,a1) Energie: 327.49 kcal / 1383.26 kJ, Fett: 4.51 g, Kohlenhydrate: 57.64 g, Eiweiss: 11.92 g BE=5
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 mit Bio-Joghurt (g,i) Energie: 18.34 kcal / 76.88 kJ, Fett: 0.98 g, Kohlenhydrate: 1.34 g, Eiweiss: 0.44 g	Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 38. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:11:27



Rohkost 2



Dessert

Bio-Obst		Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l, 3, 5)	Bio-Obst	
Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g		Energie: 37.83 kcal / 156.13 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 0.96 g, Eiweiss: 0.29 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	
				Bio-Erdbeerjoghurt
				Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0





Speiseplan

für die 39. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:11:41



Menü 1



Menü 2

Rohkost 1

Mo 21.09.2026	Di 22.09.2026	Mi 23.09.2026	Do 24.09.2026	Fr 25.09.2026
Lachs in cremiger Brokkolisauce (Bio Brokkoli), Bio-Spirelli (d,f,i,a,a1) Energie: 367.5 kcal / 1546.91 kJ, Fett: 10.54 g, Kohlenhydrate: 51.76 g, Eiweiss: 16.8 g BE=4	Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100% Bio (f,i) Energie: 299.28 kcal / 1263.18 kJ, Fett: 6.51 g, Kohlenhydrate: 48.54 g, Eiweiss: 8.96 g BE=4	Spirelli-Nudelauf mit Gemüse (Zucchini, Mais) mit Kräutersauce und Gouda überbacken (Gouda,Bergkäse), 100% Bio (a,a1,a4,g,i) Energie: 417.03 kcal / 1748.55 kJ, Fett: 16.79 g, Kohlenhydrate: 46.21 g, Eiweiss: 19.68 g BE=4	Karotten-Ingwer-Suppe, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k) Energie: 218.91 kcal / 915.11 kJ, Fett: 3.95 g, Kohlenhydrate: 34.82 g, Eiweiss: 4.24 g BE=3	Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), geriebener Bio-Gouda, Bio-Spaghetti (i,a,a1,g) Energie: 440.51 kcal / 1857.92 kJ, Fett: 9.01 g, Kohlenhydrate: 68.75 g, Eiweiss: 19.11 g BE=6
Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) mit Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3) Energie: 368.54 kcal / 1544.58 kJ, Fett: 4.67 g, Kohlenhydrate: 55.28 g, Eiweiss: 18.52 g BE=5	Ravioli-Auflauf mit Paprika und Gemüsefüllung (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake) mit Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 313.91 kcal / 1320.91 kJ, Fett: 9.53 g, Kohlenhydrate: 43.16 g, Eiweiss: 11.76 g BE=4	Gemüsenuggets (Mais, Möhren, Pastinaken, Erbsen, Kohlrabi, Zwiebeln, Brokkoli, Kartoffel), Bio-Karotten-Kartoffelstampf, Bio-Kräutersauce (a,a1,g,a4,i) Energie: 208.37 kcal / 868.46 kJ, Fett: 9.35 g, Kohlenhydrate: 25.54 g, Eiweiss: 4.95 g BE=2	Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio Energie: 260.81 kcal / 1104.14 kJ, Fett: 2.13 g, Kohlenhydrate: 51.55 g, Eiweiss: 6.39 g BE=4	Griesbrei, Apfelmark, Vorsuppe: Erbsensuppe mit Kartoffeln, 100% Bio (i,a,a1,g, 3) Energie: 363.68 kcal / 1526.98 kJ, Fett: 3.58 g, Kohlenhydrate: 67.02 g, Eiweiss: 12.4 g BE=6
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	Krautsalat (l, 3, 5) Energie: 37.81 kcal / 156.84 kJ, Fett: 1.77 g, Kohlenhydrate: 4.4 g, Eiweiss: 0.8 g	Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 39. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:11:41

Rohkost 2



Dessert



Bio-Obst		Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k)	Bio-Obst	
Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g		Energie: 26.27 kcal / 109.99 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.66 g, Eiweiss: 0.76 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	
				Bio-Apfeljoghurt (g, 3)
				Energie: 76.92 kcal / 323.98 kJ, Fett: 1.19 g, Kohlenhydrate: 12.14 g, Eiweiss: 3.63 g





Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:12:43



Menü 1



Menü 2

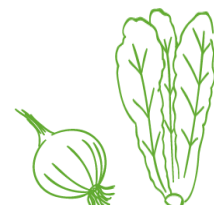
Rohkost 1

Mo 28.09.2026

Di 29.09.2026

Mi 30.09.2026

Tomatensuppe, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k) Energie: 286.53 kcal / 1206.25 kJ, Fett: 3.97 g, Kohlenhydrate: 47.14 g, Eiweiss: 8.19 g BE=4	Fischstäbchen, Bio-Kartoffeln, Gurkensalat mit Bio-Joghurtdressing (a,a1,d,g,i) Energie: 327.41 kcal / 1371.5 kJ, Fett: 9.49 g, Kohlenhydrate: 43.52 g, Eiweiss: 15.71 g BE=4	Blumenkohl-Karotten-Kichererbsen-Curry, Reis, 100% Bio (i) Energie: 303.82 kcal / 1282.42 kJ, Fett: 5.61 g, Kohlenhydrate: 52.65 g, Eiweiss: 8.19 g BE=4
Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Saure Sahne, Vollkornreis, 100% Bio (g) Energie: 346.61 kcal / 1461.44 kJ, Fett: 6.51 g, Kohlenhydrate: 56.45 g, Eiweiss: 11.25 g BE=5	Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Couscous (a,a1,g) Energie: 379.49 kcal / 1588.27 kJ, Fett: 8.32 g, Kohlenhydrate: 58.81 g, Eiweiss: 12.93 g BE=5	Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce (Gouda), 100% Bio (a,a4,g,a1) Energie: 479.16 kcal / 2014.66 kJ, Fett: 12.28 g, Kohlenhydrate: 68.54 g, Eiweiss: 20.3 g BE=6
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-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:12:43



Rohkost 2



Dessert

		Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l, 3, 5) Energie: 37.83 kcal / 156.13 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 0.96 g, Eiweiss: 0.29 g
Bio-Erdbeerjoghurt (g) Energie: 72.26 kcal / 304.13 kJ, Fett: 1.13 g, Kohlenhydrate: 11.09 g, Eiweiss: 3.71 g		

