



Speiseplan für die 23. Kalenderwoche



Mo 01.06.2026

Di 02.06.2026

Mi 03.06.2026

Do 04.06.2026

Fr 05.06.2026

Mo 01.06.2026	Di 02.06.2026	Mi 03.06.2026	Do 04.06.2026	Fr 05.06.2026
<p>Wurstgulasch (Hähnchen), Penne, 100% Bio (2,a,a1)</p>  <p>Energie: 391.78 kcal / 1654.14 kJ, Fett: 11.34 g, Kohlenhydrate: 54.37 g, Eiweiss: 14.7 g BE=5</p>	<p>Lachs und Seelachs mit Erbsen in Bio-Rahm, Bio-Reis (d,g)</p>  <p>Energie: 341.57 kcal / 1437.81 kJ, Fett: 9.72 g, Kohlenhydrate: 44.84 g, Eiweiss: 17.36 g BE=4</p>	<p>Kartoffelsuppe mit Sellerie, Karotte und Porree, Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k)</p> <p>Energie: 179.96 kcal / 753.64 kJ, Fett: 2.63 g, Kohlenhydrate: 31.49 g, Eiweiss: 4.45 g BE=3</p>	<p>Rahmspinat, Kartoffelstampf, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 233.83 kcal / 976.49 kJ, Fett: 10.73 g, Kohlenhydrate: 25.63 g, Eiweiss: 6.91 g BE=2</p>	<p>Bio-Farfalle in Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), Bio-Gouda (g,l,a,a1)</p> <p>Energie: 412.84 kcal / 1737.51 kJ, Fett: 10.14 g, Kohlenhydrate: 65.87 g, Eiweiss: 12.16 g BE=5</p>
<p>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Bio-Gouda überbacken, Bio-Kräuterdip, 100% Bio (g,c)</p> <p>Energie: 333.53 kcal / 1390.97 kJ, Fett: 16.09 g, Kohlenhydrate: 28.07 g, Eiweiss: 17.62 g BE=2</p>	<p>Basilikumpesto, Bio-Penne, geriebener Bio-Gouda, Vorsuppe: Bio-Gemüsesuppe (Karotte, Brokkoli, Blumenkohl, Porree) (l,a,a1,i,g)</p> <p>Energie: 398.48 kcal / 1668.53 kJ, Fett: 14.93 g, Kohlenhydrate: 48.7 g, Eiweiss: 14.9 g BE=4</p>	<p>Bio-Vollkornspirelli, Karottensauce (Bio-Karotten, Bio-Kartoffeln), Bio-Gouda (a,a4,f,a1,g)</p> <p>Energie: 704.24 kcal / 2964.71 kJ, Fett: 17.04 g, Kohlenhydrate: 107.78 g, Eiweiss: 23.41 g BE=9</p>	<p>Neues Gericht: Linsen-Hirse-Bällchen, Maisgemüse, Kräuterjoghurt, Tomatenreis, 100% Bio (c,f,g)</p> <p>Energie: 344.92 kcal / 1456.14 kJ, Fett: 6.36 g, Kohlenhydrate: 56 g, Eiweiss: 13.02 g BE=5</p>	<p>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (c,a,a4,g,i,j)</p> <p>Energie: 241.2 kcal / 1006.9 kJ, Fett: 10.61 g, Kohlenhydrate: 26.09 g, Eiweiss: 10.06 g BE=2</p>
<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Gurkensalat mit Joghurt dressing (Bio-Joghurt) (g,j)</p> <p>Energie: 30.6 kcal / 128.22 kJ, Fett: 1.64 g, Kohlenhydrate: 2.22 g, Eiweiss: 0.73 g</p>

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1



2 - mit Konservierungsstoff, 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, j - enth. Senf, k - enth. Sesam, l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite





Speiseplan für die 23. Kalenderwoche



Rohkost 2

<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>		<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k)</p> <p>Energie: 26.28 kcal / 110.03 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.65 g, Eiweiss: 0.76 g</p>	
				<p>Bio-Erdbeerjoghurt (g)</p> <p>Energie: 72.26 kcal / 304.13 kJ, Fett: 1.13 g, Kohlenhydrate: 11.09 g, Eiweiss: 3.71 g</p>



Dessert





Speiseplan für die 24. Kalenderwoche



Mo 08.06.2026

Di 09.06.2026

Mi 10.06.2026

Do 11.06.2026

Fr 12.06.2026



Menü 1

<p>Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,j,a4,g)</p> <p>Energie: 433.32 kcal / 1822.87 kJ, Fett: 16.14 g, Kohlenhydrate: 57.94 g, Eiweiss: 14.69 g BE=5</p>	<p>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Vollkornreis (d,f,j,g)</p>  <p>Energie: 330.42 kcal / 1391.66 kJ, Fett: 8.59 g, Kohlenhydrate: 44.34 g, Eiweiss: 16.58 g BE=4</p>	<p>Neues Gericht: Rinderklopse nach Königsberger Art in milder Kapernsauce, Bio-Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte), Bio-Kartoffeln (a,a1,c,g,i,j,a4)</p> <p>Energie: 321.96 kcal / 1342.06 kJ, Fett: 16.14 g, Kohlenhydrate: 31.09 g, Eiweiss: 12.53 g BE=3 </p>	<p>Neues Gericht: Süße Milchnudeln mit Kirsch-Apfel-Kompott, Vorsuppe: Maiscremesuppe, 100% Bio (a,a1,g, 3)</p> <p>Energie: 315.34 kcal / 1328.12 kJ, Fett: 5.4 g, Kohlenhydrate: 57.36 g, Eiweiss: 8.24 g BE=5</p>	<p>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i)</p> <p>Energie: 228.64 kcal / 953.95 kJ, Fett: 12.1 g, Kohlenhydrate: 26.45 g, Eiweiss: 7.05 g BE=2</p>
---	---	--	--	--



Menü 2

<p>Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 266.34 kcal / 1108.89 kJ, Fett: 12.16 g, Kohlenhydrate: 31.49 g, Eiweiss: 5.91 g BE=3</p>	<p>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Vollkornbrot (a,a2,a3,a4,k)</p> <p>Energie: 409.7 kcal / 1712.98 kJ, Fett: 16.91 g, Kohlenhydrate: 45.38 g, Eiweiss: 13.67 g BE=4</p>	<p>Nudelaufauf mit Zucchini und Mais, dazu Schnittlauchdip, 100% Bio (g,a,a1,a4,i)</p> <p>Energie: 482.29 kcal / 2023.37 kJ, Fett: 18.15 g, Kohlenhydrate: 54.34 g, Eiweiss: 23.82 g BE=5</p>	<p>Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersauce, 100% Bio (3,a,a4,g,i)</p> <p>Energie: 365.34 kcal / 1531.62 kJ, Fett: 17.39 g, Kohlenhydrate: 46.4 g, Eiweiss: 5.8 g BE=4</p>	<p>Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (a,a1,f,g)</p> <p>Energie: 275.52 kcal / 950.94 kJ, Fett: 1.34 g, Kohlenhydrate: 40.88 g, Eiweiss: 10.36 g BE=3</p>
--	---	--	---	---

Rohkost 1

<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Krautsalat (l, 3, 5)</p> <p>Energie: 37.81 kcal / 156.84 kJ, Fett: 1.77 g, Kohlenhydrate: 4.4 g, Eiweiss: 0.8 g</p>	<p>Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>
---	---	---	---	---



3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt, 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, j - enth. Senf, k - enth. Sesam, l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite





Speiseplan für die 24. Kalenderwoche



Rohkost 2

<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>		<p>Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l, 3, 5)</p> <p>Energie: 37.71 kcal / 155.52 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 0.92 g, Eiweiss: 0.29 g</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	
				<p>Götterspeise Kirsch vegan</p> <p>Energie: 11.97 kcal / 51.11 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 2.85 g, Eiweiss: 0 g</p>



Dessert





Speiseplan für die 25. Kalenderwoche



Mo 15.06.2026

Di 16.06.2026



Mi 17.06.2026

Do 18.06.2026

Fr 19.06.2026



Menü 1

<p>Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (i,a,a1)</p> <p>Energie: 183.34 kcal / 774.59 kJ, Fett: 0.76 g, Kohlenhydrate: 35.63 g, Eiweiss: 6.17 g BE=3</p>	<p>Hähnchen in Tomaten-Sahnesauce, Vollkornpenne, 100% Bio (g,a,a1)</p>  <p>Energie: 660.4 kcal / 2507.83 kJ, Fett: 12.38 g, Kohlenhydrate: 103.13 g, Eiweiss: 30.98 g BE=9</p>	<p>Letscho-Paprikagemüse, Reis, 100% Bio</p> <p>Energie: 269.23 kcal / 1141.09 kJ, Fett: 1.53 g, Kohlenhydrate: 54.88 g, Eiweiss: 6.28 g BE=5</p>	<p>Käsespätzle, Karottensalat, 100% Bio (a,a1,a4,c,g)</p> <p>Energie: 471.47 kcal / 1977.38 kJ, Fett: 21.28 g, Kohlenhydrate: 47.71 g, Eiweiss: 20.9 g BE=4</p>	<p>Fischnuggets, Bio-Kartoffelstampf, Bio-Gurkensalat mit Joghurdressing (a,a1,c,d,g,i)</p>  <p>Energie: 273.5 kcal / 1131.21 kJ, Fett: 11.02 g, Kohlenhydrate: 27.08 g, Eiweiss: 14.5 g BE=2</p>
---	---	--	--	---



Menü 2

<p>Tomaten-Linsen Pfanne mit Brokkoli, Schupfnudeln, 100% Bio (a,a1,c,g)</p> <p>Energie: 379.69 kcal / 1599.41 kJ, Fett: 13.2 g, Kohlenhydrate: 60.15 g, Eiweiss: 14.27 g BE=5</p>	<p>Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Erbsen, Karotten), Bio-Vollkornreis (a,a4,c,g)</p> <p>Energie: 286.02 kcal / 1204.95 kJ, Fett: 8.28 g, Kohlenhydrate: 43.84 g, Eiweiss: 8.15 g BE=4</p>	<p>Maultaschenaufwurf mit Gemüsefüllung (Zwiebeln, Spinat, Karotten, Sellerie, Pastinake, Tomate), mit Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,a4,c,g,i)</p> <p>Energie: 485.51 kcal / 2035.95 kJ, Fett: 18.04 g, Kohlenhydrate: 59.25 g, Eiweiss: 19.15 g BE=5</p>	<p>Blumenkohl-Kichererbsencurry, Reis, 100 % Bio (i)</p> <p>Energie: 299.03 kcal / 1260.17 kJ, Fett: 6.45 g, Kohlenhydrate: 48.27 g, Eiweiss: 8.95 g BE=4</p>	<p>Linsenbolognese, Spaghetti, Gouda, 100% Bio (a,a1,g)</p> <p>Energie: 428.51 kcal / 1807.71 kJ, Fett: 6.38 g, Kohlenhydrate: 70.33 g, Eiweiss: 18.02 g BE=6</p>
---	---	---	--	--

Rohkost 1

<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Gurkensalat (j,l, 3, 5)</p> <p>Energie: 86.8 kcal / 358.54 kJ, Fett: 7.53 g, Kohlenhydrate: 3.94 g, Eiweiss: 0.45 g</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>
---	---	---	---	---



3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a4 - enth. Hafer, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf, k - enth. Sesam, l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite





Speiseplan

für die 25. Kalenderwoche



Rohkost 2

<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k)</p> <p>Energie: 26.28 kcal / 110.03 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.65 g, Eiweiss: 0.76 g</p>		
				<p>Bio-Beerenjoghurt (g)</p> <p>Energie: 74.21 kcal / 312.36 kJ, Fett: 1.22 g, Kohlenhydrate: 11.13 g, Eiweiss: 3.96 g</p>



Dessert



3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a4 - enth. Hafer, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf, k - enth. Sesam,, l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite





Speiseplan für die 26. Kalenderwoche



Mo 22.06.2026

Di 23.06.2026



Mi 24.06.2026

Do 25.06.2026

Fr 26.06.2026



Menü 1

<p>Griesbrei, Apfelmark, Vorsuppe: Erbseneintopf mit Kartoffel, 100 % Bio (i,a,a1,g, 3)</p> <p>Energie: 267.49 kcal / 1122.55 kJ, Fett: 2.95 g, Kohlenhydrate: 49.54 g, Eiweiss: 8.96 g BE=4</p>	<p>Mottotag Italien: Spaghetti "Carbonara" in Putenschinken-Sahnesauce (Bio-Sahne), Ofen-Zucchini (a,a4,g,i, 2, 3, 8,a1)</p>  <p>Energie: 400.56 kcal / 1682.2 kJ, Fett: 13.18 g, Kohlenhydrate: 53.87 g, Eiweiss: 14.37 g BE=4</p>	<p>Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,a1,d,g,i)</p>  <p>Energie: 479.41 kcal / 2015.84 kJ, Fett: 13.9 g, Kohlenhydrate: 65.78 g, Eiweiss: 20.43 g BE=5</p>	<p>Karotten-Sellerie-Eintopf, Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k)</p> <p>Energie: 149.35 kcal / 626.61 kJ, Fett: 1.43 g, Kohlenhydrate: 27.87 g, Eiweiss: 3.26 g BE=2</p>	<p>Gemüse-Bratlinge (Karotten, Pastinaken, Erbsen, Mais, Kohlrabi, Kartoffeln, Zwiebeln), Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Spätzle, Bratensauce (a,a1,c,g,3)</p> <p>Energie: 341.32 kcal / 1430.32 kJ, Fett: 8.99 g, Kohlenhydrate: 49.71 g, Eiweiss: 13.48 g BE=4</p>
---	---	--	--	--



Menü 2

<p>Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, geriebener Gouda, 100% Bio (a,a1,g,i)</p> <p>Energie: 372.97 kcal / 1566.51 kJ, Fett: 13.82 g, Kohlenhydrate: 50.62 g, Eiweiss: 12.91 g BE=4</p>	<p>Mottotag Italien: Bio-Gnocchi, Tomatensauce mit Basilikum und Bio-Frischkäse, Bio-Gouda (g,a,a1)</p> <p>Energie: 421.67 kcal / 1769.65 kJ, Fett: 16.66 g, Kohlenhydrate: 54.14 g, Eiweiss: 11.81 g BE=5</p>	<p>Bio-Kartoffel-Reibekuchen (herzhaft), Bio-Kräuterquark, Karottensalat (a,a1,c, 3,g,l, 5)</p> <p>Energie: 358.71 kcal / 1502.93 kJ, Fett: 11.81 g, Kohlenhydrate: 50.13 g, Eiweiss: 12.32 g BE=4</p>	<p>Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbsen, Bio-Vollkornreis (a,a1,f,i)</p> <p>Energie: 282.42 kcal / 1197.51 kJ, Fett: 4.3 g, Kohlenhydrate: 43.21 g, Eiweiss: 15.31 g BE=4</p>	<p>Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (a,a1,g)</p> <p>Energie: 346.32 kcal / 1461.34 kJ, Fett: 6.02 g, Kohlenhydrate: 57.49 g, Eiweiss: 13.08 g BE=5</p>
---	---	---	---	--

Rohkost 1

<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Cole Slaw (c,g,j,l, 3, 5)</p> <p>Energie: 91.18 kcal / 376.47 kJ, Fett: 8.05 g, Kohlenhydrate: 3.63 g, Eiweiss: 0.93 g</p>
---	---	---	---	--



2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt, 8 - mit Phosphat, 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, j - enth. Senf, k - enth. Sesam, l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite





Speiseplan für die 26. Kalenderwoche



Rohkost 2

	Bio-Obst	Bio-Obst	Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l, 3, 5)	
	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	Energie: 54.72 kcal / 225.96 kJ, Fett: 4.88 g, Kohlenhydrate: 1.02 g, Eiweiss: 1.34 g	
				Bio-Apfelmus (3)
				Energie: 58 kcal / 244 kJ, Fett: 0.6 g, Kohlenhydrate: 11 g, Eiweiss: 0.5 g



Dessert



2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt, 8 - mit Phosphat, 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, j - enth. Senf, k - enth. Sesam, l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite





Speiseplan für die 27. Kalenderwoche



Mo 29.06.2026

Di 30.06.2026

<p>Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (a,a4,d,g,i,a1)</p>  <p>Energie: 341.17 kcal / 1437.8 kJ, Fett: 9.34 g, Kohlenhydrate: 48.66 g, Eiweiss: 17.41 g BE=4</p>	<p>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</p> <p>Energie: 266.74 kcal / 1124.61 kJ, Fett: 7.14 g, Kohlenhydrate: 41.4 g, Eiweiss: 7.17 g BE=3</p>
<p>Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) mit Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3)</p> <p>Energie: 323.01 kcal / 1353.51 kJ, Fett: 4.52 g, Kohlenhydrate: 44.62 g, Eiweiss: 17.77 g BE=4</p>	<p>Ravioli-Auflauf mit Paprika und Gemüsefüllung (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), 100% Bio (a,a1,g,j)</p> <p>Energie: 375.48 kcal / 1581.21 kJ, Fett: 11.08 g, Kohlenhydrate: 53.48 g, Eiweiss: 13.7 g BE=4</p>
<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>



Menü 1



Menü 2

Rohkost 1



a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a3 - enth. Gerste, a4 - enth. Hafer, d - enth. Fisch, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf , k - enth. Sesam,





Speiseplan für die 27. Kalenderwoche



Rohkost 2

	Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k)
	Energie: 26.28 kcal / 110.03 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.65 g, Eiweiss: 0.76 g



a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a3 - enth. Gerste, a4 - enth. Hafer, d - enth. Fisch, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf , k - enth. Sesam,

