



# Speiseplan für die 19. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.04.2025 09:04:52

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1

Rohkost 2

| Mo 05.05.2025                                                                                                                                                                                               | Di 06.05.2025                                                                                                                                       | Mi 07.05.2025                                                                                                                                                    | Fr 09.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                             | <b>Käsespätzle 100% Bio (a,a1,c,g,i)</b><br><br>Energie: 464.62 kcal / 1949.54 kJ, Fett: 19.54 g, Kohlenhydrate: 47.29 g, Eiweiss: 23.6 g, BE: 0 BE | <b>Letscho-Paprikagemüse mit Vollkorn Reis 100% Bio</b><br><br>Energie: 235.35 kcal / 996.67 kJ, Fett: 1.89 g, Kohlenhydrate: 47.15 g, Eiweiss: 5.66 g, BE: 0 BE | <b>Bio-Burgerbrötchen, Rindfleisch, Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, BURGERSAUCE und Kartoffeln gebacken (j,2,9,a,a1,a3,k,g)</b><br><br>Energie: 593.73 kcal / 2475.55 kJ, Fett: 26.17 g, Kohlenhydrate: 66.07 g, Eiweiss: 19.83 g, BE: 0 BE                         |
| <b>Gemüse Gratin (Kartoffel, Zucchini, Karotte, Porree) mit Gouda überbacken, 100% Bio (c,g)</b><br><br>Energie: 335.38 kcal / 1401.7 kJ, Fett: 18.31 g, Kohlenhydrate: 24.22 g, Eiweiss: 16.55 g, BE: 0 BE |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  | <b>Bio Burgerbrötchen, veget.Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, BURGERSAUCE und gebackenen Kartoffeln (2,9,a,a1,a3,k,g,j)</b><br><br>Energie: 602.88 kcal / 2518.15 kJ, Fett: 22.59 g, Kohlenhydrate: 80.42 g, Eiweiss: 14.99 g, BE: 0 BE |
| <b>Bio-Knabberrohkost</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                                                              | <b>Bio-Obst</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                | <b>Bio-Knabberrohkost</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                   | <b>Bio-Obst</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                             | <b>Knabberrohkost</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                          |                                                                                                                                                                  | <b>Bio-Salat mit Joghurt Dressing und geröstem Sesam (g,j,k)</b><br><br>Energie: 10.12 kcal / 41.98 kJ, Fett: 0.83 g, Kohlenhydrate: 0.24 g, Eiweiss: 0.32 g, BE: 0 BE                                                                                             |





# Speiseplan

## für die 20. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.04.2025 09:05:21

Menü 1



Menü 2

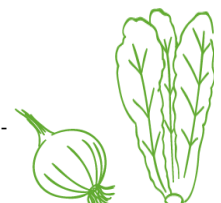
Rohkost 1



Rohkost 2

Dessert

| Mo 12.05.2025                                                                                                                                                                           | Di 13.05.2025                                                                                                                                                                       | Mi 14.05.2025                                                                                                                                                   | Do 15.05.2025                                                                                                                                                                                                    | Fr 16.05.2025                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                         | <b>Geflügelfrikassee mit Erbsen und Reis 100% Bio (g,i)</b><br><br>Energie: 301.42 kcal / 932.8 kJ, Fett: 7.72 g, Kohlenhydrate: 40.17 g, Eiweiss: 20.21 g, BE: 0 BE                |                                                                                                                                                                 | <b>Fisch im Tempura-Backteig mit Bio Paprika-Tomaten Ragout und Bio-Kartoffeln (a,a1)</b><br><br>Energie: 850.36 kcal / 936.18 kJ, Fett: 9.06 g, Kohlenhydrate: 50.09 g, Eiweiss: 12.77 g, BE: 0 BE              |                                                                                                                                                                                   |
| <b>Vollkorn-Pasta mit Tomatensauce mit Gouda gerieben, 100% Bio (g,a,a1)</b><br><br>Energie: 359.03 kcal / 1515.42 kJ, Fett: 5.26 g, Kohlenhydrate: 60.91 g, Eiweiss: 13.37 g, BE: 0 BE | <b>Schupfnudeln mit Karotten in heller Sauce, 100% Bio (g,i,a,a1,c)</b><br><br>Energie: 323.83 kcal / 1365.14 kJ, Fett: 12.48 g, Kohlenhydrate: 55.09 g, Eiweiss: 10.12 g, BE: 0 BE | <b>Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g)</b><br><br>Energie: 264.89 kcal / 1102.67 kJ, Fett: 12.7 g, Kohlenhydrate: 30.03 g, Eiweiss: 5.69 g, BE: 0 BE | <b>Bio Reis als warmer Salat mit Kidneybohnen, Mais und roter Paprika, cremiger Tomatensauce (f,3)</b><br><br>Energie: 256.12 kcal / 1079.54 kJ, Fett: 8.98 g, Kohlenhydrate: 32.51 g, Eiweiss: 7.91 g, BE: 0 BE | <b>Bio Kartoffeln mit Apfel-Curry-Honig Bio Quark, Leinsaat (g,i,3)</b><br><br>Energie: 201.78 kcal / 848.24 kJ, Fett: 1.33 g, Kohlenhydrate: 34.27 g, Eiweiss: 11.15 g, BE: 0 BE |
| <b>Bio-Obst</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                                                    | <b>Bio-Obst</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                                                | <b>Bio-Knabberrohkost</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                  | <b>Bio-Obst</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                                                                             | <b>Salat mit Mangodressing und Kürbiskernen (j,l,3,5)</b><br><br>Energie: 50.28 kcal / 207.68 kJ, Fett: 4.52 g, Kohlenhydrate: 1.23 g, Eiweiss: 1.03 g, BE: 0 BE                  |
| <b>Bio-Knabberrohkost</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                                          | <b>Bio-Knabberrohkost</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                                      |                                                                                                                                                                 | <b>Knabberrohkost</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     | <b>Bio Schokopudding (g)</b><br><br>Energie: 860 kcal / 3620 kJ, Fett: 18 g, Kohlenhydrate: 140 g, Eiweiss: 34 g, BE: 0 BE                                      |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |





# Speiseplan

## für die 21. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.04.2025 09:45:18

Menü 1



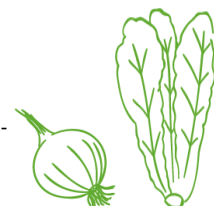
Menü 2

Rohkost 1



Rohkost 2

| Mo 19.05.2025                                                                                                                                                                                                               | Di 20.05.2025                                                                                                                                                                              | Mi 21.05.2025                                                                                                                                                                   | Do 22.05.2025                                                                                                                                                               | Fr 23.05.2025                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gemüse-Couscous-Pfanne<br/>(Couscous,Karotte,Mais,Sellerie,<br/>Kichererbsen und<br/>Zitronendip, 100% Bio (i,g)</b><br><br>Energie: 74 kcal / 308.32 kJ, Fett: 3.54 g, Kohlenhydrate: 5.57 g, Eiweiss: 3.84 g, BE: 0 BE |                                                                                                                                                                                            | <b>Rinder-Hackfleisch-Paprika<br/>Pfanne mit Kartoffeln, 100% Bio</b><br><br>Energie: 205.02 kcal / 859.51 kJ, Fett: 4.59 g, Kohlenhydrate: 26.98 g, Eiweiss: 12.12 g, BE: 0 BE | <b>Spiegelei mit Bio-Rahmspinat und Bio Kartoffelpüree (c,g)</b><br><br>Energie: 336.7 kcal / 1403.88 kJ, Fett: 17.32 g, Kohlenhydrate: 27.89 g, Eiweiss: 15.34 g, BE: 0 BE | <b>Falafel mit Bio-Tzatziki und Bio Bulgur (a,a1,j,g,i)</b><br><br>Energie: 388.62 kcal / 1626.78 kJ, Fett: 6.15 g, Kohlenhydrate: 65.78 g, Eiweiss: 11.68 g, BE: 0 BE |
|                                                                                                                                                                                                                             | <b>Karotteneintopf mit Sellerie, dazu Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k)</b><br><br>Energie: 114.78 kcal / 482.73 kJ, Fett: 1.46 g, Kohlenhydrate: 19.89 g, Eiweiss: 2.97 g, BE: 0 BE | <b>Blumenkohlcremesuppe, Bio-Milchreis mit Zimt-Zucker (g)</b><br><br>Energie: 190.54 kcal / 798.7 kJ, Fett: 5.04 g, Kohlenhydrate: 29.47 g, Eiweiss: 6.24 g, BE: 0 BE          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |
| <b>Bio-Knabberrohkost</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                                                                              | <b>Bio-Knabberrohkost</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                                             | <b>Bio-Obst</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                                            | <b>Bio-Knabberrohkost</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                              | <b>Knabberrohkost</b><br><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            | <b>Bio-Salat mit Himbeer Dressing und Sonnenblumkernen (l,3,5)</b><br><br>Energie: 55.87 kcal / 231.1 kJ, Fett: 4.93 g, Kohlenhydrate: 2.08 g, Eiweiss: 0.75 g, BE: 0 BE        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |





# Speiseplan

## für die 22. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.04.2025 09:05:55

Menü 1



Menü 2

Rohkost 1



Rohkost 2

Dessert

| Mo 26.05.2025                                                                                                                                                                                     | Di 27.05.2025                                                                                                                                                                         | Mi 28.05.2025                                                                                                                                                                                   | Fr 30.05.2025 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Fischfrikadelle, Kohlrabi in Rahmsauce mit Schnittlauch, Bio Dinkel Reis (g,a,a1,d,j)</b><br>Energie: 225.69 kcal / 939.49 kJ, Fett: 6.64 g, Kohlenhydrate: 31.77 g, Eiweiss: 8.28 g, BE: 0 BE | <b>Hühnergeschnetzeltes in Paprikarahm mit Bio Vollkorn Spirelli (g,a,a1)</b><br>Energie: 430.05 kcal / 1809.51 kJ, Fett: 12.06 g, Kohlenhydrate: 56.01 g, Eiweiss: 21.42 g, BE: 0 BE | <b>2 Eier in Senfsauce und Bio-Erbсен-Maisgemüse, dazu Bio-Dampfkartoffeln (c,g,i,j)</b><br>Energie: 318.95 kcal / 1332.86 kJ, Fett: 13.6 g, Kohlenhydrate: 29.12 g, Eiweiss: 17.86 g, BE: 0 BE |               |
| <b>Soja-Pilz-Geschnetzeltes mit Bio Spätzle (f,a,a1,c,3)</b><br>Energie: 324.57 kcal / 1367.2 kJ, Fett: 8.89 g, Kohlenhydrate: 43.72 g, Eiweiss: 15.2 g, BE: 0 BE                                 | <b>Grüne Bohneneintopf mit Bio-Vollkornbrot (l,3,5,a,a2,a3,a4,k)</b><br>Energie: 98.89 kcal / 413.98 kJ, Fett: 0.78 g, Kohlenhydrate: 18 g, Eiweiss: 3.29 g, BE: 0 BE                 |                                                                                                                                                                                                 |               |
| <b>Bio-Obst</b><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                                                                  | <b>Bio-Salat mit Joghurt Dressing und geröstem Sesam (g,j,k)</b><br>Energie: 10.12 kcal / 41.98 kJ, Fett: 0.83 g, Kohlenhydrate: 0.24 g, Eiweiss: 0.32 g, BE: 0 BE                    | <b>Bio-Knabberrohkost</b><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                                                      |               |
|                                                                                                                                                                                                   | <b>Knabberrohkost</b><br>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |               |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       | <b>Bio Vanillepudding (g)</b><br>Energie: 790 kcal / 3360 kJ, Fett: 14 g, Kohlenhydrate: 140 g, Eiweiss: 31 g, BE: 0 BE                                                                         |               |

