

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 28 von 07.07.2025 bis 13.07.2025

	Allergieessen 1	Allergieessen 2
Montag, 07.07.2025	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu (A) BIO Basmati-Reis 	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Vier Reibekuchen mit (A) Apfelmus 
Dienstag, 08.07.2025	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Ein Seelachs Filet natur in (A) Dill-Sahnesauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln 	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Ketchup dazu (A) Gurkensalat 
Mittwoch, 09.07.2025	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Bohnengemüse 	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Fusilli mit (A) Brokkoli-Sahnesauce dazu (A) Krautsalat 
Donnerstag, 10.07.2025	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Drei Cevapcici (Rind) dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Schmand-Dip 	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Acht Vegane Sojabällchen dazu (A) BIO Salzkartoffeln und (A) Gurkensalat 
Freitag, 11.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Schweinesteak natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Karottensalat 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Champignonragout 
Samstag, 12.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce dazu (A) Fusilli und (A) Möhrengemüse 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Tomatensauce dazu (A) Krautsalat 
Sonntag, 13.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) ZucchiniGemüse 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Würfelkartoffeln dazu (A) Spinat-Sahnesauce 

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 28 von 07.07.2025 bis 13.07.2025

	Allergieessen 1	Allergieessen 2
Montag, 07.07.2025	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu (A) BIO Basmati-Reis	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Vier Reibekuchen mit C (A) Apfelmus 3
Dienstag, 08.07.2025	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Ein Seelachs Filet natur in (A) Dill-Sahnesauce dazu G (A) BIO Würfelkartoffeln	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Ketchup dazu (A) Gurkensalat 1
Mittwoch, 09.07.2025	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit A,A1,A3 (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Bohnengemüse 1,2	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Fusilli mit (A) Brokkoli-Sahnesauce dazu G (A) Krautsalat 3
Donnerstag, 10.07.2025	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Drei Cevapcici (Rind) dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Schmand-Dip G	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Acht Vegane Sojabällchen dazu F (A) BIO Salzkartoffeln und (A) Gurkensalat 1
Freitag, 11.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Schweinesteak natur in A,A1 (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Karottensalat 1	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Salzkartoffeln dazu G (A) Champignonragout
Samstag, 12.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce dazu 2,3,8 (A) Fusilli und (A) Möhrengemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Tomatensauce dazu (A) Krautsalat 3
Sonntag, 13.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) ZucchiniGemüse 1,2	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Würfelkartoffeln dazu (A) Spinat-Sahnesauce G,I

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 28 von 07.07.2025 bis 13.07.2025

	Allergieessen 1		Allergieessen 2	
Montag, 07.07.2025	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu	kJ 97 / kcal 23 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 3,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,6	(A) Vier Reibekuchen mit	kJ 473 / kcal 113 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 1,0
	(A) BIO Basmati-Reis	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) Apfelmus	kJ 289 / kcal 69 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,8 / davon Zucker 14,3 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,0
Dienstag, 08.07.2025	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Seelachs Filet natur in	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Wedges mit	kJ 565 / kcal 135 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,6
	(A) Dill-Sahnesauce dazu	kJ 419 / kcal 100 / Fett 8,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,5 / Kohlenhydrate 4,3 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,6 / Salz 0,9	(A) Ketchup dazu	kJ 326 / kcal 78 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 11,6 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,0 / Salz 2,7
Mittwoch, 09.07.2025	(A) BIO Würfelkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	(A) Gurkensalat	kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8
	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit	kJ 362 / kcal 87 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,1 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 12,8 / Salz 0,0	(A) Fusilli mit	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
Donnerstag, 10.07.2025	(A) BIO Basmati-Reis dazu	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) Brokkoli-Sahnesauce dazu	kJ 311 / kcal 74 / Fett 5,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 2,3 / Salz 0,7
	(A) Bohnengemüse	kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0	(A) Krautsalat	kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5
	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
Freitag, 11.07.2025	(A) Drei Cevapcici (Rind) dazu	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Acht Vegane Sojabällchen dazu	kJ 724 / kcal 173 / Fett 4,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 4,9 / Eiweiß 16,3 / Salz 1,5
	(A) BIO Basmati-Reis und	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) BIO Salzkartoffeln und	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1
	(A) Schmand-Dip	kJ 1000 / kcal 239 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 15,8 / Kohlenhydrate 2,9 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,1	(A) Gurkensalat	kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8
Samstag, 12.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Schweinesteak natur in	kJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 24,0 / Salz 1,3	(A) BIO Salzkartoffeln dazu	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1
	(A) feiner Sauce dazu	kJ 25 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,1	(A) Champignonragout	kJ 309 / kcal 74 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 4,8 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,9
Sonntag, 13.07.2025	(A) BIO Basmati-Reis und	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3		
	(A) Karottensalat	kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0		
	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
Sonntag, 13.07.2025	(A) Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce dazu	kJ 555 / kcal 133 / Fett 10,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 5,9 / Salz 1,5	(A) Spaghetti mit	kJ 506 / kcal 121 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3
	(A) Fusilli und	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) Tomatensauce dazu	kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1
	(A) Möhrengemüse	kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1	(A) Krautsalat	kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5
Sonntag, 13.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in	kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	(A) BIO Würfelkartoffeln dazu	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1
	(A) feiner Sauce dazu	kJ 25 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,1	(A) Spinat-Sahnesauce	kJ 334 / kcal 80 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 2,0 / Salz 1,4
Sonntag, 13.07.2025	(A) BIO Basmati-Reis und	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3		
	(A) ZucchiniGemüse	kJ 108 / kcal 26 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,0		

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 29 von 14.07.2025 bis 20.07.2025

	Allergieessen 1	Allergieessen 2
Montag, 14.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Carbonarasauce (Schwein) 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Rote-Linsenbolognese mit (A) BIO Salzkartoffeln 
Dienstag, 15.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln und (A) Möhrengemüse 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) Rahmspinat 
Mittwoch, 16.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Hühnerfrikassee dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Ratatouille Gemüse 
Donnerstag, 17.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili con Carne (Rind) dazu (A) ein Brötchen 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Kräuterquark mit (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 
Freitag, 18.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Lachs-Dillsauce dazu (A) Gurkensalat 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili sin Carne mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Gurkensalat 
Samstag, 19.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Putenschnitzel natur in (A) feiner Sauce dazu (A) Fusilli und (A) Bohnengemüse 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Milchreis dazu (A) Rote Grütze 
Sonntag, 20.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Hokifilet natur dazu (A) Rahmspinat und (A) BIO Salzkartoffeln 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Tomatensauce dazu (A) Gurkensalat 

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 29 von 14.07.2025 bis 20.07.2025

	Allergieessen 1	Allergieessen 2
Montag, 14.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Carbonarasauce (Schwein)G,2,3,8	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Rote-Linsenbolognese mit (A) BIO Salzkartoffeln
Dienstag, 15.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln und (A) Möhrengemüse	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) RahmspinatG
Mittwoch, 16.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Hühnerfrikassee dazuG,3 (A) BIO Basmati-Reis und (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen1,2	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Ratatouille Gemüse
Donnerstag, 17.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili con Carne (Rind) dazuA,A1,A3,12 (A) ein BrötchenF	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Kräuterquark mitG (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing1,2,4
Freitag, 18.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Lachs-Dillsauce dazuD,G (A) Gurkensalat1	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili sin Carne mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Gurkensalat1
Samstag, 19.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Putenschnitzel natur in (A) feiner Sauce dazu (A) Fusilli und (A) Bohnengemüse1,2	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Milchreis dazuG (A) Rote Grütze
Sonntag, 20.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Hokifilet natur dazu (A) Rahmspinat undG (A) BIO Salzkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Tomatensauce dazu (A) Gurkensalat1

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 29 von 14.07.2025 bis 20.07.2025

	Allergieessen 1		Allergieessen 2	
Montag, 14.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Spaghetti mit	kJ 506 / kcal 121 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3	(A) BIO Rote-Linsenbolognese mit	kJ 287 / kcal 69 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 8,8 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,5 / Salz 3,7
Dienstag, 15.07.2025	(A) Carbonarasauce (Schwein)	kJ 473 / kcal 113 / Fett 8,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,3 / Salz 1,3	(A) BIO Salzkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1
	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in	kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	(A) Fusilli mit	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) feiner Sauce dazu	kJ 25 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,1	(A) Rahmspinat	kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0
Mittwoch, 16.07.2025	(A) BIO Würfelkartoffeln und	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1		
	(A) Möhrengemüse	kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1		
	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Hühnerfrikassee dazu	kJ 168 / kcal 40 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,8	(A) Penne mit	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) BIO Basmati-Reis und	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) Ratatouille Gemüse	kJ 114 / kcal 27 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 3,5 / Eiweiß 1,1 / Salz 2,7
	(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen	kJ 424 / kcal 101 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,0		
Donnerstag, 17.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Chili con Carne (Rind) dazu	kJ 333 / kcal 79 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 4,9 / Salz 2,0	(A) Kräuterquark mit	kJ 283 / kcal 68 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 4,6 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 6,4 / Salz 1,6
	(A) ein Brötchen	kJ 1017 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3	(A) BIO Salzkartoffeln dazu	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1
			(A) Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
			(A) Kräuterdressing	kJ 654 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3
Freitag, 18.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Spaghetti mit	kJ 506 / kcal 121 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3	(A) Chili sin Carne mit	kJ 252 / kcal 60 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 8,6 / davon Zucker 4,1 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,9
	(A) Lachs-Dillsauce dazu	kJ 383 / kcal 92 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,2 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 5,2 / Salz 1,3	(A) BIO Basmati-Reis dazu	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) Gurkensalat	kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	(A) Gurkensalat	kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8
	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Putenschnitzel natur in	kJ 397 / kcal 95 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,3	(A) Milchreis dazu	kJ 456 / kcal 109 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 18,7 / davon Zucker 10,2 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,1
Samstag, 19.07.2025	(A) feiner Sauce dazu	kJ 25 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,1	(A) Rote Grütze	kJ 418 / kcal 100 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 23,3 / davon Zucker 20,2 / Ballaststoffe 2,7 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,0
	(A) Fusilli und	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3		
	(A) Bohnengemüse	kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0		
Sonntag, 20.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Hokifilet natur dazu	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Penne mit	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) Rahmspinat und	kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0	(A) Tomatensauce dazu	kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1
	(A) BIO Salzkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	(A) Gurkensalat	kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 30 von 21.07.2025 bis 27.07.2025

	Allergieessen 1	Allergieessen 2
Montag, 21.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Bolognesesauce (Rind) dazu (A) Gurkensalat 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu (A) Gurkensalat 
Dienstag, 22.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Rindersaftgulasch dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Bohnengemüse 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Gemüsebolognese dazu (A) Gurkensalat 
Mittwoch, 23.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe mit (A) einer Rindswurst dazu (A) eine Kaisersemmel 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Basilikumsauce Soja dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 
Donnerstag, 24.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Hokifilet natur in (A) Kräutersauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Brokkoligemüse 
Freitag, 25.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Eine Rindswurst in (A) Sauce dazu (A) Fusilli und (A) Blumenkohlgemüse 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Kräutersauce und (A) ZucchiniGemüse 
Samstag, 26.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Seelachsfilet natur dazu (A) Rahmspinat und (A) BIO Würfelkartoffeln 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Erbseneintopf dazu (A) ein Brötchen 
Sonntag, 27.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) Kräutersauce dazu (A) Möhrengemüse und (A) BIO Basmati-Reis 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Baked Beans dazu (A) BIO Salzkartoffeln 

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 30 von 21.07.2025 bis 27.07.2025

	Allergieessen 1	Allergieessen 2
Montag, 21.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Spaghetti mit	(A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu
	(A) Bolognesesauce (Rind) dazu	
	(A) Gurkensalat	
Dienstag, 22.07.2025		
	Glutenfrei und Laktosefrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Rindersaftgulasch dazu	(A) Spaghetti mit
	(A) BIO Basmati-Reis und	(A) Gemüsebolognese dazu
Mittwoch, 23.07.2025	(A) Bohnengemüse	(A) Gurkensalat
	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Kartoffelsuppe mit	(A) Penne mit
Donnerstag, 24.07.2025	(A) einer Rindswurst dazu	(A) Basilikumsauce Soja dazu
	(A) eine Kaisersemmel	(A) Blattsalat mit
		(A) Kräuterdressing
Freitag, 25.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Ein Hokifilet natur in	(A) Wedges mit
	(A) Kräutersauce dazu	(A) Tomatensauce dazu
	(A) BIO Würfelkartoffeln	(A) Brokkoligemüse
Samstag, 26.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei und Laktosefrei:
	(A) Eine Rindswurst in	(A) BIO Basmati-Reis dazu
	(A) Sauce dazu	(A) Kräutersauce und
	(A) Fusilli und	(A) ZucchiniGemüse
Sonntag, 27.07.2025	(A) BlumenkohlGemüse	
	Glutenfrei und Laktosefrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Ein Seelachsfilet natur dazu	(A) Erbseneintopf dazu
	(A) Rahmspinat und	(A) ein Brötchen
	(A) BIO Würfelkartoffeln	
	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in	(A) Baked Beans dazu
	(A) Kräutersauce dazu	(A) BIO Salzkartoffeln
	(A) Möhrengemüse und	
	(A) BIO Basmati-Reis	

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 30 von 21.07.2025 bis 27.07.2025

	Allergieessen 1		Allergieessen 2	
Montag, 21.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Spaghetti mit	kJ 506 / kcal 121 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3	(A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu	kJ 98 / kcal 23 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,7 / Salz 2,8
	(A) Bolognesesauce (Rind) dazu	kJ 464 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 11,2 / Salz 0,3	(A) Gurkensalat	kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6
	(A) Gurkensalat	kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6		
Dienstag, 22.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Rindersaftgulasch dazu	kJ 424 / kcal 101 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,9 / Salz 0,1	(A) Spaghetti mit	kJ 506 / kcal 121 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3
	(A) BIO Basmati-Reis und	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) Gemüsebolognese dazu	kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,3 / Salz 3,1
	(A) Bohnengemüse	kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0	(A) Gurkensalat	kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8
Mittwoch, 23.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Kartoffelsuppe mit	kJ 128 / kcal 31 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 6,2 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,0	(A) Penne mit	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) einer Rindswurst dazu	kJ 862 / kcal 206 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,7 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,2	(A) Basilikumsauce Soja dazu	kJ 358 / kcal 86 / Fett 7,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,0
	(A) eine Kaisersemmel	kJ 1017 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3	(A) Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
Donnerstag, 24.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Hokifilet natur in	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Wedges mit	kJ 565 / kcal 135 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,6
	(A) Kräutersauce dazu	kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8	(A) Tomatensauce dazu	kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1
	(A) BIO Würfelkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	(A) Brokkoligemüse	kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,4
Freitag, 25.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Eine Rindswurst in	kJ 862 / kcal 206 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,7 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,2	(A) BIO Basmati-Reis dazu	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) Sauce dazu	kJ 25 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,1	(A) Kräutersauce und	kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8
	(A) Fusilli und	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) ZucchiniGemüse	kJ 108 / kcal 26 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,0
Samstag, 26.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Seelachsfilet natur dazu	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Erbseneintopf dazu	kJ 120 / kcal 29 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 1,6 / Salz 0,8
	(A) Rahmspinat und	kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0	(A) ein Brötchen	kJ 1017 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3
	(A) BIO Würfelkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1		
Sonntag, 27.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in	kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	(A) Baked Beans dazu	kJ 465 / kcal 111 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,4 / davon Zucker 4,6 / Ballaststoffe 6,5 / Eiweiß 6,4 / Salz 1,6
	(A) Kräutersauce dazu	kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8	(A) BIO Salzkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1
	(A) Möhregemüse und	kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1		
	(A) BIO Basmati-Reis	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3		

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 31 von 28.07.2025 bis 03.08.2025

	Allergieessen 1	Allergieessen 2
Montag, 28.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Rindergeschnetzeltes dazu (A) Fusilli und (A) Blumenkohlgemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe dazu (A) ein Brötchen
Dienstag, 29.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Zwei Geflügelwiener in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Salzkartoffeln	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Drei Kartoffelpuffer mit (A) Kräuterquark und (A) Karottensalat
Mittwoch, 30.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Putenschnitzel natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Brokkoligemüse	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Eier mit (A) Spaghetti dazu (A) Rahmspinat
Donnerstag, 31.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Seelachsfilet natur in (A) Kräutersauce dazu (A) BIO Würfelskartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen
Freitag, 01.08.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Schweinesteak natur mit (A) Fusilli dazu (A) Champignonsauce und (A) Möhrengemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Drei Polenta Medallions dazu (A) Gemüsebolognese mit BIO Gemüse und (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing
Samstag, 02.08.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Haschee (Rind) dazu (A) Penne	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ratatouille Gemüse dazu (A) BIO Basmati-Reis
Sonntag, 03.08.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Bolognesesauce (Rind) dazu (A) Gurkensalat	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Salzkartoffeln mit (A) Möhrenragout

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 31 von 28.07.2025 bis 03.08.2025

	Allergieessen 1	Allergieessen 2
Montag, 28.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Rindergeschnetzeltes dazu (A) Fusilli und (A) Blumenkohlgemüse1,2	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe dazuI (A) ein BrötchenF
Dienstag, 29.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Zwei Geflügelwiener in2,3,8 (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Salzkartoffeln	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Drei Kartoffelpuffer mitC (A) Kräuterquark undG (A) Karottensalat1
Mittwoch, 30.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Putenschnitzel natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Brokkoligemüse	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Eier mitC (A) Spaghetti dazu (A) RahmspinatG
Donnerstag, 31.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Seelachsfilet natur in (A) Kräutersauce dazuG (A) BIO Würfelkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen1,2
Freitag, 01.08.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Schweinesteak natur mitA,A1 (A) Fusilli dazu (A) Champignonsauce undG (A) Möhrengemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Drei Polenta Medallions dazu (A) Gemüsebolognese mit BIO Gemüse undI,12 (A) Blattsalat mit1,2,4 (A) Kräuterdressing
Samstag, 02.08.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Haschee (Rind) dazu (A) Penne	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ratatouille Gemüse dazu (A) BIO Basmati-Reis
Sonntag, 03.08.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit12 (A) Bolognesesauce (Rind) dazu2,3 (A) Gurkensalat	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Salzkartoffeln mit (A) MöhrenragoutG

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 31 von 28.07.2025 bis 03.08.2025

	Allergieessen 1		Allergieessen 2	
Montag, 28.07.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Rindergeschnetzeltes dazu	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Kartoffelsuppe dazu	kJ 128 / kcal 31 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 6,2 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,0
	(A) Fusilli und	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) ein Brötchen	kJ 1017 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3
	(A) Blumenkohlgemüse	kJ 209 / kcal 50 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,3		
Dienstag, 29.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Zwei Geflügelwiener in	kJ 1146 / kcal 274 / Fett 24,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,8 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 13,2 / Salz 2,2	(A) Drei Kartoffelpuffer mit	kJ 473 / kcal 113 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 1,0
	(A) feiner Sauce dazu	kJ 25 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,1	(A) Kräuterquark und	kJ 283 / kcal 68 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 4,6 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 6,4 / Salz 1,6
	(A) BIO Salzkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	(A) Karottensalat	kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0
Mittwoch, 30.07.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Putenschnitzel natur in	kJ 397 / kcal 95 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,3	(A) Zwei Eier mit	kJ 640 / kcal 153 / Fett 11,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,3 / Kohlenhydrate 0,6 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 13,1 / Salz 0,8
	(A) feiner Sauce dazu	kJ 25 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,1	(A) Spaghetti dazu	kJ 506 / kcal 121 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3
	(A) BIO Basmati-Reis und	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) Rahmspinat	kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0
Donnerstag, 31.07.2025	(A) Brokkoligemüse	kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,4		
	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Seelachsfilet natur in	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Wedges mit	kJ 565 / kcal 135 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,6
	(A) Kräutersauce dazu	kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8	(A) Tomatensauce dazu	kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1
Freitag, 01.08.2025	(A) BIO Würfelkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen	kJ 424 / kcal 101 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,0
	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Schweinesteak natur mit	kJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 24,0 / Salz 1,3	(A) Drei Polenta Medallions dazu	kJ 464 / kcal 111 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,7
	(A) Fusilli dazu	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) Gemüsebolognese mit BIO Gemüse und	kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,3 / Salz 3,1
Samstag, 02.08.2025	(A) Champignonsauce und	kJ 309 / kcal 74 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 4,8 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,9	(A) Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Möhrengemüse	kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1	(A) Kräuterdressing	kJ 654 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3
	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Haschee (Rind) dazu	kJ 462 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 10,2 / Salz 0,9	(A) Ratatouille Gemüse dazu	kJ 114 / kcal 27 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 3,5 / Eiweiß 1,1 / Salz 2,7
Sonntag, 03.08.2025	(A) Penne	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) BIO Basmati-Reis	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Spaghetti mit	kJ 506 / kcal 121 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3	(A) BIO Salzkartoffeln mit	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1
	(A) Bolognesesauce (Rind) dazu	kJ 464 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 11,2 / Salz 0,3	(A) Möhrenragout	kJ 256 / kcal 61 / Fett 2,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 7,9 / davon Zucker 6,4 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,8
	(A) Gurkensalat	kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6		