

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

Menüplan für KW 28 von 07.07.2025 bis 13.07.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 07.07.2025	Lauchcremesuppe	BIO Vollkorn-Penne mit BIO Spinat-Sahnesauce dazu Reibekäse  	Eine Geflügelbratwurst in Bratensauce dazu Kartoffelpüree und Kaisergemüse 	Ein Schweinesteak natur in Rahmsauce dazu Eierspätzle und Karottensalat 	Vier Reibekuchen mit Apfelmus 	BIO Milchpudding Schoko 
Dienstag, 08.07.2025	Paprikasamtsuppe	BIO Farfalle mit Lachs-Sahnesauce dazu BIO Blumenkohlgemüse  	BIO Spaghetti mit Bolognesesauce (Rind) dazu Reibekäse und Gurkensalat 	Geflügelgulasch in Paprikasauce dazu BIO Salzkartoffeln und ZucchiniGemüse 	Vegetarischer Maultaschenauflauf dazu Gurkensalat 	Fruchtquark-Dessert Birne
Mittwoch, 09.07.2025	Steckrübensuppe	Ein Eieromelette natur mit Baked Beans dazu BIO Salzkartoffeln und Karottensalat  	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Rahmsauce dazu BIO Basmati-Reis und Sommergemüse 	Ein Schweineschnitzel paniert mit Bratensauce dazu Käsespätzle (BIO Spätzle) und Karottensalat 	BIO Vollkorn-Spaghetti mit Zucchinisauce dazu BIO Reibekäse 	Stracciatella Joghurt
Donnerstag, 10.07.2025	Grießsuppe	Bunter Nudelauf mit BIO Gemüse dazu Rote-Bete-Salat  	Eine Scheibe Siedfleisch (Rind) in Meerrettichsauce dazu Bouillonkartoffeln und Rote-Bete-Salat 	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu sieben Kroketten und Erbsenrahmgemüse 	Ein Sellerie-Knusperschnitzel dazu BIO Penne und Basilikum-Pestosauce 	BIO Milchpudding Vanille 
Freitag, 11.07.2025	Linsensuppe	Sechs Chicken Nuggets mit Tomatensauce dazu BIO Bulgur und Mais-Paprikasalat  	Putencurry "Bombay" dazu BIO Basmati-Reis und Asiagemüse 	Eine Kohlroulade (Schwein) in Bratensauce dazu BIO Kräuterkartoffeln und Leipziger Allerlei 	Drei Eierpfannkuchen natur dazu Gemüsebolognese und Blattsalat mit Senfdressing 	Früchtequark Dessert Erdbeere
Samstag, 12.07.2025	Erbsensuppe		Gaisburger Marsch 	Vegetarischer Bauerntopf 		Fruchtjoghurt Heidelbeere
Sonntag, 13.07.2025	Nudel Suppe		Eine Scheibe Schweinebraten in feiner Sauce dazu zwei Semmelknödel und BohnenGemüse 	Ein Blumenkohl-Käse-Medaillon dazu Kräutersauce mit BIO Würfelkartoffeln und Karottengemüse 		Fruchtjoghurt Kirsche

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 28 von 07.07.2025 bis 13.07.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 07.07.2025	Lauchcremesuppe A,A1,A3,G,I	BIO Vollkorn-Penne mit A,A1 BIO Spinat-Sahnesauce dazu G,I Reibekäse G,12	Eine Geflügelbratwurst in I,J,3,8 Bratensauce dazu A,A1,A3 Kartoffelpüree und G,1 Kaisergemüse G,I,1	Ein Schweinesteak natur in A,A1 Rahmsauce dazu A,A1,A3,G,I Eierspätzle und A,A1,C,12 Karottensalat 2,3	Vier Reibekuchen mit A,A1,C Apfelmus 3	BIO Milchpudding Schoko G
Dienstag, 08.07.2025	Paprikasamtuppe A,A1,A3,G,I	BIO Farfalle mit Lachs-Sahnesauce dazu A,A1,A3,D,G BIO Blumenkohlgemüse G,1,2	BIO Spaghetti mit A,A1 Bolognesesauce (Rind) 12 Reibekäse und G,12 Gurkensalat 1	Geflügelgulasch in Paprikasauce dazu A,A1,A3,G,I BIO Salzkartoffeln und Zucchini gemüse G	Vegetarischer Maultaschenauflauf dazu A,A1,C,G,I Gurkensalat 1	Fruchtquark-Dessert Birne G
Mittwoch, 09.07.2025	Steckrübensuppe A,A1,A3,G,I	Ein Eieromelette natur mit C,G Baked Beans dazu BIO Salzkartoffeln und Karottensalat G,1	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Rahmsauce dazu A,A1,A3,G,1 BIO Basmati-Reis und Sommergemüse G	Ein Schweineschnitzel paniert mit A,A1 Bratensauce dazu A,A1,A3,I Käsespätzle (BIO Spätzle) und G,I Karottensalat G,1	BIO Vollkorn-Spaghetti mit A,A1 Zucchinisauce dazu G,I BIO Reibekäse G,12	Stracciatella Joghurt G
Donnerstag, 10.07.2025	Grießsuppe A,A1,I,4	Bunter Nudelauflauf mit A,A1,G,I BIO Gemüse dazu Rote-Bete-Salat 9	Eine Scheibe Siedfleisch (Rind) in Meerrettichsauce dazu A,A1,A3,G,L,3,5 Bouillontartoffeln und A,A1,I Rote-Bete-Salat 9	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu A,A1,A3,G,I sieben Kroketten und G Erbsenrahmgemüse A,A1,A3,G,I	Ein Sellerie-Knusperschnitzel dazu A,A1,I BIO Penne und A,A1 Basilikum-Pestosauce A,A1,A3,G,I,2,3	BIO Milchpudding Vanille G
Freitag, 11.07.2025	Linsensuppe A,A1,I,1,4	Sechs Chicken Nuggets mit A,A1,8 Tomatensauce dazu BIO Bulgur und A,A1 Mais-Paprikasalat J,L,5	Putencurry "Bombay" dazu G BIO Basmati-Reis und Asiagemüse G,I,1,2	Eine Kohlroulade (Schwein) in A,A1 Bratensauce dazu A,A1,A3,I BIO Kräuterkartoffeln und 1,2 Leipziger Allerlei G,1,2	Drei Eierpfannkuchen natur dazu A,A1,C,G Gemüsebolognese und G,I,12 Blattsalat mit Senfdressing J,1,2,4	Früchtequark Dessert Erdbeere G
Samstag, 12.07.2025	Erbsensuppe A,A1,G,I,4		Gaisburger Marsch A,A1,C,I	Vegetarischer Bauerntopf I		Fruchtjoghurt Heidelbeere G
Sonntag, 13.07.2025	Nudel Suppe A,A1,C A,A1,I,4		Eine Scheibe Schweinebraten in A,A1,A3,I feiner Sauce dazu zwei Semmelknödel und Bohnen gemüse G,I	Ein Blumenkohl-Käse-Medaillon dazu A,A1,G Kräutersauce mit A,A1,A3,G,I BIO Würfelkartoffeln und Karottengemüse G,1,2		Fruchtjoghurt Kirsche G,1

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

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 07.07.2025	Lauchcremesuppe kJ 83 / kcal 20 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,0	BIO Vollkorn-Penne mit kJ 574 / kcal 137 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 5,2 / Salz 0,0	Eine Geflügelbratwurst in kJ 920 / kcal 220 / Fett 17,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,8 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 16,0 / Salz 1,8	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	Vier Reibekuchen mit kJ 552 / kcal 132 / Fett 3,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 1,1	BIO Milchpudding Schoko kJ 360 / kcal 86 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,4 / Salz 0,1
		BIO Spinat-Sahnesauce dazu kJ 280 / kcal 67 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 6,1 / davon Zucker 4,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 2,0 / Salz 1,4	Bratensauce dazu kJ 6 / kcal 1 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Rahmsauce dazu kJ 240 / kcal 57 / Fett 5,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,7 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,0	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	
		Reibekäse kJ 1473 / kcal 352 / Fett 28,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 20,0 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 2,0	Kartoffelpüree und kJ 58 / kcal 14 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,3	Eierspätzle und kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,6	Karottensalat kJ 343 / kcal 82 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7	
			Kaisergemüse kJ 186 / kcal 44 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 3,8 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,5	Geflügelgulasch in Paprikasauce dazu kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,1	Vegetarischer Maultaschenauflauf dazu kJ 520 / kcal 124 / Fett 5,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 12,3 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 5,8 / Salz 1,3	Fruchtquark-Dessert Birne kJ 504 / kcal 120 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,1 / davon Zucker 12,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
Dienstag, 08.07.2025	Paprikasamtuppe kJ 116 / kcal 28 / Fett 1,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,2	BIO Farfalle 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 2,1	BIO Spaghetti mit kJ 501 / kcal 120 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,2	Geflügelgulasch in Paprikasauce dazu kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,1	Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	
		Lachs-Sahnesauce dazu kJ 341 / kcal 81 / Fett 5,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,0 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 5,2 / Salz 1,4	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	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		
		BIO Blumenkohlgemüse kJ 242 / kcal 58 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,8	Reibekäse und kJ 1536 / kcal 367 / Fett 27,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 18,9 / Kohlenhydrate 1,6 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 27,3 / Salz 1,2	ZucchiniGemüse kJ 101 / kcal 24 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,3		
			Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Ein Schweineschnitzel paniert mit kJ 1008 / kcal 241 / Fett 12,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 19,0 / Salz 1,6	Straciatella Joghurt kJ 493 / kcal 117 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,1 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,0 / Salz 0,1	
Mittwoch, 09.07.2025	Steckrübensuppe kJ 69 / kcal 16 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 2,3 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 0,7 / Salz 0,1	Ein Eieromelette natur mit kJ 615 / kcal 147 / Fett 9,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,7 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 11,0 / Salz 1,1	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	Ein Schweineschnitzel paniert mit kJ 1008 / kcal 241 / Fett 12,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 19,0 / Salz 1,6	BIO Vollkorn-Spaghetti mit kJ 478 / kcal 114 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 21,7 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 4,3 / Salz 1,9	
		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	Rahmsauce dazu kJ 184 / kcal 44 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	Bratensauce dazu kJ 3 / kcal 1 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,1 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Zuchinisauce dazu kJ 262 / kcal 63 / Fett 5,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,7 / Salz 0,2	
		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	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	Käsespätzle (BIO Spätzle) und kJ 376 / kcal 90 / Fett 6,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,1 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,7 / Salz 0,7	BIO Reibekäse kJ 1431 / kcal 342 / Fett 27,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 18,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	
		Karottensalat kJ 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	Sommersgemüse kJ 238 / kcal 57 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 7,1 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 3,6 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,8	Karottensalat kJ 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0		
Donnerstag, 10.07.2025	Grießsuppe kJ 49 / kcal 12 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,2	Bunter Nudelauflauf mit BIO Gemüse dazu kJ 695 / kcal 166 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 25,3 / davon Zucker 5,0 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 6,1 / Salz 1,1	Eine Scheibe Siedfleisch (Rind) in kJ 972 / kcal 232 / Fett 9,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 36,4 / Salz 0,7	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu kJ 463 / kcal 111 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 16,6 / Salz 0,4	Ein Sellerie-Knusper schnitz gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 4,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,4	BIO Milchpudding Vanille kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,1
		Rote-Bete-Salat kJ 92 / kcal 22 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9	Meerrettichsauce dazu kJ 285 / kcal 68 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,2 / Kohlenhydrate 1,6 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,9 / Salz 0,5	sieben Krokettchen und kJ 711 / kcal 170 / Fett 5,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 26,5 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8	BIO Penne und kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,1	
			Bouillionkartoffeln und kJ 106 / kcal 25 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 4,7 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,4	Erbsenrahmgemüse kJ 414 / kcal 99 / Fett 3,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 9,9 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 4,1 / Eiweiß 6,2 / Salz 0,8	Basilikum-Pestosauce kJ 269 / kcal 64 / Fett 5,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,6	
			Rote-Bete-Salat kJ 92 / kcal 22 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9			

Menüplan für KW 28 von 07.07.2025 bis 13.07.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Freitag, 11.07.2025	Linsensuppe kJ 108 / kcal 26 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 1,7 / Salz 0,2	Sechs Chiken Nuggets mit kJ 753 / kcal 180 / Fett 8,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 12,0 / Salz 0,9	Putencurry "Bombay" dazu kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,7 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 17,0 / Salz 0,4	Eine Kohlroulade (Schwein) in kJ 665 / kcal 159 / Fett 12,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 4,8 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 7,0 / Salz 1,0	Drei Eierpfannkuchen natur dazu kJ 728 / kcal 174 / Fett 5,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 7,3 / Salz 0,4	Früchtequark Dessert Erdbeere kJ 505 / kcal 120 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,2 / davon Zucker 12,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
		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	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	Bratensauce dazu kJ 3 / kcal 1 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,1 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Gemüsebolognese und kJ 151 / kcal 36 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,1 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,7	
		BIO Bulgur und kJ 619 / kcal 148 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 29,6 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 4,3 / Eiweiß 3,9 / Salz 3,6	Asiagemüse kJ 248 / kcal 59 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 9,2 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 2,9 / Eiweiß 2,2 / Salz 1,2	BIO Kräuterkartoffeln und kJ 342 / kcal 82 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,7	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	
		Mais-Paprikasalat kJ 387 / kcal 92 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,9		Leipziger Allerlei kJ 312 / kcal 75 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 8,8 / davon Zucker 3,9 / Ballaststoffe 4,0 / Eiweiß 3,8 / Salz 0,8	Senfdressing kJ 649 / kcal 155 / Fett 15,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2	
Samstag, 12.07.2025	Erbsensuppe kJ 160 / kcal 38 / Fett 1,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 2,8 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1		Gaisburger Marsch kJ 247 / kcal 59 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 6,3 / Salz 0,1	Vegetarischer Bauerntopf kJ 307 / kcal 73 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 11,2 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 4,5 / Salz 0,4	Fruchtjoghurt Heidelbeere kJ 440 / kcal 104 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 15,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,1	
Sonntag, 13.07.2025	Nudel kJ 1531 / kcal 366 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 70,0 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 0,0		Eine Scheibe Schweinebraten in kJ 1476 / kcal 353 / Fett 24,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 10,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 32,9 / Salz 0,2	Ein Blumenkohl-Käse-Medjona kJ 766 / kcal 183 / Fett 8,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 5,1 / Salz 1,0	Fruchtjoghurt Kirsche kJ 416 / kcal 99 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 13,2 / davon Zucker 12,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,9 / Salz 0,1	
	Suppe kJ 5 / kcal 1 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,2 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,3		feiner Sauce dazu kJ 3 / kcal 1 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,1 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Kräutersauce mit kJ 208 / kcal 50 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,4 / Salz 0,8		
			zwei Semmelknödel und 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	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		
			Bohngemüse kJ 145 / kcal 35 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,4	Karottengemüse kJ 237 / kcal 57 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 9,1 / davon Zucker 7,4 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,7 / Salz 1,3		

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

Menüplan für KW 29 von 14.07.2025 bis 20.07.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 14.07.2025	Königinsuppe	Fünf Fischstäbchen paniert mit BIO Kräutersauce dazu Kartoffelpüree und Erbsengemüse mit BIO Erbsen  	Geflügel-Würstchengulasch in Tomatensauce dazu BIO Fusilli und Mischgemüse 	Eine Rinderfrikadelle in Bratensauce dazu Kartoffelsalat 	Fünf Apfelküchle mit Vanillasauce 	Milchpudding Vanille 
Dienstag, 15.07.2025	Buchstaben Suppe	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Rahmsauce dazu BIO Knöpfe und Karottensalat  	Rindersaftgulasch dazu BIO Basmati-Reis und Kaisergemüse 	Straßburger Wurstsalat (Schwein) mit Bratkartoffeln 	Chili sin Carne dazu ein BIO Knusperbrötchen und Karottensalat 	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne
Mittwoch, 16.07.2025	Champignonrahmsuppe	BIO Gemüsegulasch dazu BIO Vollkorn-Fusilli  	Ein Seelachsfilet natur in Dillsauce dazu BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse 	Hähnchengeschnetzeltes in Zitronensauce dazu BIO Vollkorn-Reis und Gurkensalat 	Spätzle Auflauf mit Spinat dazu Gurkensalat 	Nuss-Nougat Pudding
Donnerstag, 17.07.2025	Tomatencremesuppe	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen paniert dazu Blumenkohl in Hollandaise und BIO Würfelkartoffeln  	Ein Hähnchenbrustfilet paniert mit Rahmsauce dazu Eierknöpfe und Sommergemüse 	Ein Schweinesteak natur in Jägersauce dazu Hörnchennudeln und Rote-Bete-Salat 	Zwei Spinatknödel mit Käsesauce dazu Blattsalat mit Frenchdressing 	Früchtequark Kirsche
Freitag, 18.07.2025	Gemüsebrühe mit Brunoise	Acht Vegane Sojabällchen mit Paprika-Dip dazu BIO Basmati-Reis und Mais-Paprikasalat  	Chili con Carne (Rind) mit BIO Basmati-Reis dazu Coleslaw Salat 	Eine Currywurst (Schwein) in pikanter Sauce dazu Wedges und Bohnengemüse 	Ein Blumenkohl-Käse-Medaillon in Kräutersauce dazu BIO Würfelkartoffeln und Mais-Paprikasalat 	Erdbeeryoghurt
Samstag, 19.07.2025	8-Kräutersüppchen		Kartoffeleintopf mit Gemüse und Kasslerwürfel (Schwein) 	Vegetarischer Gemüse-Curry-Eintopf 		Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja
Sonntag, 20.07.2025	Blumenkohlcremesuppe		Eine Scheibe Sauerbraten (Rind) in feiner Sauce dazu Eierspätzle und Karottengemüse 	Eine Paprika 'Vital' gefüllt dazu Kräutersauce und BIO Basmati-Reis 		Pudding Latte-Macchiato

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 29 von 14.07.2025 bis 20.07.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 14.07.2025	Königinsuppe G,I	Fünf Fischstäbchen paniert mit A,A1,D BIO Kräutersauce dazu G,I Kartoffelpüree und G,1 Erbsengemüse mit BIO G,1,2 Erbsen	Geflügel-Würstchengulasch in Tomatensauce dazu BIO Fusilli und A,A1 Mischgemüse G,1,2	Eine Rinderrikadelle in A,A1,C,I,J Bratensauce dazu A,A1,A3,F,I Kartoffelsalat J,1,2	Fünf Apfelküchle mit A,A1,C,G Vanillasauce G	Milchpudding Vanille G
Dienstag, 15.07.2025	Buchstaben A,A1,C Suppe A,A1,I,4	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Rahmsauce dazu A,A1,A3,G BIO Knöpfe und Karottensalat G,1	Rindersaftgulasch dazu A,A1,A3,F,I BIO Basmati-Reis und Kaisergemüse G,I,1	Straßburger Wurstsalat G,J,1,2,3,4,8,9,12 (Schwein) mit Bratkartoffeln	Chili sin Carne dazu ein BIO Knusperbrötchen und A,A1,A3 Karottensalat G,1	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne G
Mittwoch, 16.07.2025	Champignonrahmsuppe G	BIO Gemüsegulasch dazu G BIO Vollkorn-Fusilli A,A1	Ein Seelachsfilet natur in Dillsauce dazu A,A1,A3,G,I BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse G,I,1,2	Hähnchengeschnetzeltes in Zitronensauce dazu BIO Vollkorn-Reis und Gurkensalat 1	Spätzle Auflauf mit Spinat dazu Gurkensalat A,A1,A3,C,G 1	Nuss-Nougat Pudding
Donnerstag, 17.07.2025	Tomatencremesuppe G,I	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen paniert dazu Blumenkohl in Hollandaise und C,G,I BIO Würfelkartoffeln	Ein Hähnchenbrustfilet paniert mit A,A1,C,8 Rahmsauce dazu A,A1,A3,G,1 Eierknöpfe und Sommergemüse G	Ein Schweinesteak natur in A,A1 Jägersauce dazu A,A1,A3,F,I Hörnchennudeln und A,A1,C Rote-Bete-Salat 9	Zwei Spinatknödel mit A,A1,C,G Käsesauce dazu A,A1,A3,G Blattsalat mit Frenchdressing A,A1,C,I,J,1,2,4	Früchtequark Kirsche G
Freitag, 18.07.2025	Gemüsebrühe mit Brunoise A,A1,I,4	Acht Vegane Sojabällchen mit Paprika-Dip dazu G,2,3 BIO Basmati-Reis und Mais-Paprikasalat J,L,5	Chili con Carne (Rind) mit A,A1,A3,12 BIO Basmati-Reis dazu Coleslaw Salat C,G,2	Eine Currywurst 3 (Schwein) in pikanter Sauce dazu I,J Wedges und A,A1 Bohnengemüse G,I	Ein Blumenkohl-Käse-Medallion in A,A1,G Kräutersauce dazu A,A1,A3,G,I BIO Würfelkartoffeln und Mais-Paprikasalat J,L,5	Erdbeerjoghurt G
Samstag, 19.07.2025	8-Kräuterüppchen G		Kartoffeleintopf mit Gemüse und Kaslerwürfel (Schwein) A,A1,I,2,3,4,8	Vegetarischer Gemüse-Curry-Eintopf A,A1,A3,G,I		Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja G
Sonntag, 20.07.2025	Blumenkohlcremesuppe G		Eine Scheibe Sauerbraten (Rind) in A,A1,I,J,1 feiner Sauce dazu A,A1,A3,F,1 Eierspätzle und A,A1,C,12 Karottengemüse G,1,2	Eine Paprika 'Vital' gefüllt dazu A,G,2 Kräutersauce und A,A1,A3,G,I BIO Basmati-Reis		Pudding Latte-Macchiato G

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

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert		
Montag, 14.07.2025	Königsuppe kJ 28 / kcal 7 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 0,1	Fünf Fischstäbchen paniert mit kJ 383 / kcal 92 / Fett 4,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 9,6 / davon Zucker 7,8 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 2,2 / Salz 1,2	Geflügel-Würstchenglocke 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	Eine Rinderfrikadelle in kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0	Bratensauce dazu kJ 31 / kcal 7 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,6	Fünf Apfelküchle mit kJ 887 / kcal 212 / Fett 10,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 25,5 / davon Zucker 10,6 / Ballaststoffe 1,8 / Eiweiß 3,5 / Salz 0,1	Milchpudding Vanille kJ 326 / kcal 78 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,2 / Salz 0,2	
		BIO Kräutersauce dazu kJ 58 / kcal 14 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,3	BIO Fusilli und kJ 174 / kcal 42 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 5,9 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,4	Mischgemüse kJ 174 / kcal 42 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 5,9 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,4	Kartoffelsalat kJ 394 / kcal 94 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 13,4 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,6 / Salz 2,0	Vanillasauce kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2		
		Ersengemüse mit BIO Erbsen kJ 456 / kcal 109 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 12,1 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,3	Rindersaftgulasch dazu kJ 440 / kcal 105 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,9 / Salz 0,4	Sträuberger Würstsalat (Schwein) mit kJ 837 / kcal 200 / Fett 17,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,7 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 9,6 / Salz 1,6	Chili sin Carne dazu kJ 837 / kcal 200 / Fett 17,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,7 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 9,6 / Salz 1,6	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne kJ 505 / kcal 120 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,7 / Kohlenhydrate 17,1 / davon Zucker 16,5 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,5 / Salz 0,2		
		Rahmsauce dazu kJ 141 / kcal 34 / Fett 3,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 0,1	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	Bratkartoffeln kJ 510 / kcal 122 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 21,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,2	ein BIO Knusperbrötchen und kJ 866 / kcal 207 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 41,1 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 7,3 / Salz 1,9			
Dienstag, 15.07.2025	Buchstaben kJ 1556 / kcal 372 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 68,0 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 0,1	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	Rindersaftgulasch dazu kJ 440 / kcal 105 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,9 / Salz 0,4	Sträuberger Würstsalat (Schwein) mit kJ 837 / kcal 200 / Fett 17,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,7 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 9,6 / Salz 1,6	Chili sin Carne dazu kJ 837 / kcal 200 / Fett 17,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,7 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 9,6 / Salz 1,6	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne kJ 505 / kcal 120 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,7 / Kohlenhydrate 17,1 / davon Zucker 16,5 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,5 / Salz 0,2		
	Suppe kJ 5 / kcal 1 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,2 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,3	Rahmsauce dazu kJ 141 / kcal 34 / Fett 3,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 0,1	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	Bratkartoffeln kJ 510 / kcal 122 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 21,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,2	ein BIO Knusperbrötchen und kJ 866 / kcal 207 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 41,1 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 7,3 / Salz 1,9			
		BIO Knöpfe und 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	Kaisergemüse kJ 186 / kcal 44 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 3,8 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,5		Karottensalat kJ 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0			
		Karottensalat kJ 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0						
Mittwoch, 16.07.2025	Champignonrahmsuppe kJ 74 / kcal 18 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,4	BIO Gemüsegulasch dazu kJ 262 / kcal 63 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 6,7 / davon Zucker 4,6 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 1,9 / Salz 2,8	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	Hähnchengeschnetzeltes in Zitronensauce kJ 311 / kcal 74 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 1,3 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 9,5 / Salz 0,7	Spätzle Auflauf mit Spinat dazu kJ 612 / kcal 146 / Fett 7,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,2 / Kohlenhydrate 13,6 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 6,5 / Salz 0,7	Nuss-Nougat Pudding 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		
		BIO Vollkorn-Fusilli kJ 574 / kcal 137 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 5,2 / Salz 0,8	Dillsauce dazu kJ 267 / kcal 64 / Fett 4,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,1 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,4	BIO Vollkorn-Reis und kJ 497 / kcal 119 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 3,3 / Salz 0,3	BIO Vollkorn-Reis und kJ 497 / kcal 119 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 3,3 / Salz 0,3	Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8		
		BIO Salzkartoffeln und kJ 190 / kcal 45 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,5	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		Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8			
		Brokkoligemüse kJ 190 / kcal 45 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,5						
Donnerstag, 17.07.2025	Tomatencremesuppe kJ 179 / kcal 43 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 3,8 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,7 / Salz 0,6	Ein Spinat-Dinkel-Knuspergulasch paniert dazu kJ 979 / kcal 234 / Fett 13,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,9	Ein Hähnchenbrustfilet paniert mit kJ 540 / kcal 129 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 16,0 / Salz 1,3	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	Zwei Spinatknödel mit kJ 728 / kcal 174 / Fett 5,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,0 / Kohlenhydrate 21,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 9,4 / Salz 1,2	Kirsche kJ 506 / kcal 121 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 14,0 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 6,5 / Salz 0,1		
		Blumenkohl in Hollandaise und kJ 109 / kcal 26 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,3 / Salz 0,0	Rahmsauce dazu kJ 184 / kcal 44 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	Jägersauce dazu kJ 184 / kcal 44 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	Jägersauce dazu kJ 184 / kcal 44 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	Käsesauce dazu kJ 559 / kcal 134 / Fett 9,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,2 / Kohlenhydrate 7,8 / davon Zucker 3,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 4,7 / Salz 0,8		
		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	Eierknöpfe und 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	Hörnchennudeln und kJ 623 / kcal 149 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 27,2 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 6,0 / Salz 0,2	Hörnchennudeln und kJ 623 / kcal 149 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 27,2 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 6,0 / Salz 0,2	Blattsalat mit kJ 21 / kcal 5 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,0		
		Sommergemüse kJ 238 / kcal 57 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 7,1 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 3,6 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,8		Rote-Bete-Salat kJ 92 / kcal 22 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9	Rote-Bete-Salat kJ 92 / kcal 22 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9	Frenchdressing kJ 755 / kcal 180 / Fett 18,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 2,6 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,5		

Menüplan für KW 29 von 14.07.2025 bis 20.07.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Freitag, 18.07.2025	Gemüsebrühe mit Brunoise kJ 17 / kcal 4 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,0	Acht Vegane Sojabällchen mit 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	Chili con Carne (Rind) mit 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	Eine Currywurst (Schwein) in kJ 1084 / kcal 259 / Fett 23,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 9,2 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 12,0 / Salz 2,1	Ein Blumenkohl-Käse-Medjuga kJ 766 / kcal 183 / Fett 8,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 5,1 / Salz 1,0	Erdbeerjoghurt kJ 414 / kcal 99 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 13,2 / davon Zucker 12,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,9 / Salz 0,1
		Paprika-Dip dazu kJ 400 / kcal 96 / Fett 6,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,1 / Kohlenhydrate 6,2 / davon Zucker 6,1 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 3,3 / Salz 1,1	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	pikanter Sauce dazu kJ 285 / kcal 68 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 14,7 / davon Zucker 10,7 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,8 / Salz 2,3	Kräutersauce dazu kJ 208 / kcal 50 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,4 / Salz 0,8	
		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	Coleslaw Salat kJ 862 / kcal 206 / Fett 18,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,6 / Kohlenhydrate 8,0 / davon Zucker 6,5 / Ballaststoffe 2,7 / Eiweiß 1,1 / Salz 0,8	Wedges und kJ 628 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8	BIO Würfelpaprika 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	
		Mais-Paprikasalat kJ 387 / kcal 92 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,9		Bohnengemüse kJ 145 / kcal 35 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,4	Mais-Paprikasalat kJ 387 / kcal 92 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,9	
Samstag, 19.07.2025	8-Kräutersüppchen kJ 64 / kcal 15 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,3 / Salz 0,1		Kartoffeleintopf mit Gemüse und Kasslerwürfel (Schwein) kJ 146 / kcal 35 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 2,5 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 3,3 / Salz 0,6	Vegetarischer Gemüse-Curry-Eintopf kJ 269 / kcal 64 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 5,3 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 1,3 / Salz 0,2	Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja kJ 416 / kcal 99 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 13,2 / davon Zucker 12,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,9 / Salz 0,1	
Sonntag, 20.07.2025	Blumenkohlcremesuppe kJ 101 / kcal 24 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 1,3 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,5		Eine Scheibe Sauerbraten (Rind) in kJ 1000 / kcal 239 / Fett 9,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,1 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 36,5 / Salz 1,6	Eine Paprika 'Vital' gefüllt dazu kJ 527 / kcal 126 / Fett 7,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,2 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 4,2 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,7	pudding Latte-Macchiato kJ 568 / kcal 135 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 17,8 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,2	
			feiner Sauce dazu kJ 61 / kcal 15 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,2 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,0	Kräutersauce und kJ 208 / kcal 50 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,4 / Salz 0,8		
			Eierspätzle und kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,6	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		
			Karottengemüse kJ 237 / kcal 57 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 9,1 / davon Zucker 7,4 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,7 / Salz 1,3			

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

Menüplan für KW 30 von 21.07.2025 bis 27.07.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 21.07.2025	Zwiebelsuppe	Ein Seelachsfilet natur in BIO Kräutersauce dazu BIO Salzkartoffeln und ZucchiniGemüse  	Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Knöpfe und Blumenkohlgemüse 	Zwei Wiener Würstchen (Schwein) mit Wedges dazu Ketchup und Karottensalat 	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu Karottensalat 	Quark Dessert Vanilla
Dienstag, 22.07.2025	Bärlauchcremesuppe	BIO Allgäuer Käsespätzle dazu grüne Bohnen  	Ein Rinderhacksteak in Bratensauce dazu Kartoffelpüree und Mischgemüse 	Tortellini gefüllt mit Ricotta und Spinat dazu Schinken-Sahnesauce (Schwein) und Gurkensalat 	Eine vegetarische Frühlingsrolle mit Süß-Sauer-Dip dazu Asiagemüse und BIO Basmati-Reis  	Milchpudding Vanille
Mittwoch, 23.07.2025	Grünkernsuppe	BIO Vollkorn-Spaghetti mit BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu Reibekäse  	Ungarisches Rindersaftgulasch dazu Bandnudeln und Sommergemüse 	Eine Scheibe Geflügelfleischkäse in Geflügel-Thymiansauce dazu Kartoffelsalat 	BIO Salzkartoffeln dazu Kräuterquark und Blattsalat mit Kräuter dressing 	Buttermilch Dessert Heidelbeere
Donnerstag, 24.07.2025	Karottencremesuppe	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu BIO Fusilli und Karottensalat  	BIO Spaghetti mit Zucchinisauce dazu BIO Reibekäse 	Linzen mit Spätzle dazu zwei Saitenwürste (Schwein) 	Drei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung dazu Vanillasauce  	Milchpudding Butterkeks
Freitag, 25.07.2025	Gemüsecremesuppe	BIO Penne mit Käsesauce dazu BIO Reibekäse und Gurkensalat  	Ein Putenschnitzel paniert mit Geflügel-Kräutersauce dazu Eierspätzle und Leipziger Allerlei 	Sechs Kibbelinge in Backteig mit Tomatensauce dazu BIO Salzkartoffeln und Gurkensalat 	Drei Gemüsemaultaschen in Gemüsebrühe dazu Kartoffelsalat 	Fruchtjoghurt Kirsch-Banane
Samstag, 26.07.2025	Currysuppe		Rigatoni al forno dazu Krautsalat 	Vegetarischer Bauerntopf 		Pudding Karamell
Sonntag, 27.07.2025	Buchstaben Suppe		Putengeschnetzeltes in Kräutersauce dazu BIO Basmati-Reis und Kaisergemüse 	Ein Vegetarisches Schnitzel "Wiener Art" mit vegetarischer Bratensauce dazu Hörnchennudeln und Bohnensalat 		Stracciatella Joghurt

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 30 von 21.07.2025 bis 27.07.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 21.07.2025	Zwiebelsuppe I	Ein Seelachsfilet natur in BIO Kräutersauce dazu G,I BIO Salzkartoffeln und ZucchiniGemüse G	Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Knöpfle und Blumenkohlgemüse G,1,2	Zwei Wiener Würstchen (Schwein) mit Wedges dazu A,A1 Ketchup und Karottensalat 2,3	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu Karottensalat 2,3	Quark Dessert Vanilla G
Dienstag, 22.07.2025	Bärlauchcremesuppe A,A1,A3,G,I	BIO Allgäuer Käsespätzle dazu grüne Bohnen G,I	Ein Rinderhacksteak in Bratensauce dazu A,A1 Kartoffelpüree und Mischgemüse G,1,2	Tortellini gefüllt mit Ricotta und Spinat dazu A,A1,C,G Schinken-Sahnesauce (Schwein) und Gurkensalat A,A1,A3,G,I,2,3,8 1	Eine vegetarische Frühlingsrolle mit Süß-Sauer-Dip dazu 1 Asiagemüse und BIO Basmati-Reis G,I,1,2	Milchpudding Vanille G
Mittwoch, 23.07.2025	Grünkernsuppe A,A1,G,I,4	BIO Vollkorn-Spaghetti mit BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu G Reibekäse G,12	Ungarisches Rindersaftgulasch dazu A,A1,A3,I Bandnudeln und Sommergemüse A,A1,C G	Eine Scheibe Geflügelfleischkäse in Geflügel-Thymiansauce dazu A,A1,G,I Kartoffelsalat J,1,2	BIO Salzkartoffeln dazu Kräuterquark und Blattsalat mit Kräuterdressing G 1,2,4	Buttermilch Dessert Heidelbeere G
Donnerstag, 24.07.2025	Karottencremesuppe A,A1,G,I,4	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu A,A1,A3,G BIO Fusilli und Karottensalat A,A1 G,1	BIO Spaghetti mit Zucchinihsauce dazu A,A1 BIO Reibekäse G,12	Linsen mit Spätzle dazu A,A1,A3,I,1 A,A1,C,12 zwei Saitenwürste (Schwein) 2,3,8,12	Drei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung dazu Vanillasauce A,A1,C,G G	Milchpudding Butterkeks A,A1,G
Freitag, 25.07.2025	Gemüsecremesuppe A,A1,G,I,4	BIO Penne mit Käsesauce dazu G,I BIO Reibekäse und Gurkensalat G,12 1	Ein Putenschnitzel paniert mit Geflügel-Kräutersauce dazu A,A1,A3 Eierspätzle und Leipziger Allerlei A,A1,C,12 G,1,2	Sechs Kibbelinge in Backteig mit Tomatensauce dazu BIO Salzkartoffeln und Gurkensalat A,A1,C,D,J 1	Drei Gemüseaultaschen in Gemüsebrühe dazu BIO Salzkartoffeln und Kartoffelsalat A,A1,C,I A,A1,I,4 J,1,2	Fruchtjoghurt Kirsch-Banane G
Samstag, 26.07.2025	Currysuppe A,A1,A3,G,I		Rigatoni al forno dazu Krautsalat A,A1,G,12 3	Vegetarischer Bauerntopf I		Pudding Karamell G
Sonntag, 27.07.2025	Buchstaben Suppe A,A1,C A,A1,I,4		Putengeschnetzeltes in Kräutersauce dazu BIO Basmati-Reis und Kaisergemüse A,A1,A3 G,I,1	Ein Vegetarisches Schnitzel "Wiener Art" mit vegetarischer Bratensauce dazu Hörchnennudeln und Bohnensalat A,A1,C,F A,A1,A3,I A,A1,C 2		Stracciatella Joghurt G

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) Allergenfremd

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

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert		
Montag, 21.07.2025	Zwiebelsuppe kJ 49 / kcal 12 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,6	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	Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu kJ 305 / kcal 73 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 9,5 / Salz 1,2	Zwei Wiener Würstchen (Schwein) mit kJ 628 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8	KJ 1163 / kcal 278 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 9,1 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,5	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu kJ 345 / kcal 83 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 8,6 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,4	Quark Dessert Vanille kJ 497 / kcal 118 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 13,8 / davon Zucker 12,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1	
		BIO Kräutersauce dazu kJ 383 / kcal 92 / Fett 4,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 9,6 / davon Zucker 7,8 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 2,2 / Salz 1,2	BIO Knöpfe und 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	Wedges dazu kJ 628 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8	Karottensalat kJ 343 / kcal 82 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7			
		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	Blumenkohlgemüse kJ 242 / kcal 58 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,6	Ketchup und kJ 331 / 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	Karottensalat kJ 343 / kcal 82 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7			
		ZucchiniGemüse kJ 101 / kcal 24 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,3						
Dienstag, 22.07.2025	Bärlauchcremesuppe kJ 165 / kcal 40 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,2	BIO Allgäuer Käsespätzle dazu kJ 376 / kcal 90 / Fett 6,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,1 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,7 / Salz 1,7	Ein Rinderhacksteak in kJ 971 / kcal 232 / Fett 14,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,6 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 15,0 / Salz 1,7	Tortellini gefüllt mit Ricotta und Spinat dazu kJ 724 / kcal 173 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 31,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 7,4 / Salz 0,8	KJ 724 / kcal 173 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 31,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 7,4 / Salz 0,8	Eine vegetarische Frühlingsrolle mit kJ 649 / kcal 155 / Fett 5,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 22,8 / davon Zucker 5,2 / Ballaststoffe 4,1 / Eiweiß 3,1 / Salz 1,3	Milchpudding Vanille kJ 326 / kcal 78 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,2 / Salz 0,2	
		grüne Bohnen kJ 138 / kcal 33 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0	Bratensauce dazu kJ 31 / kcal 7 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,6	Schinken-Sahnesauce (Schwein) und kJ 439 / kcal 105 / Fett 7,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,5 / Kohlenhydrate 4,3 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 5,9 / Salz 0,8	Süß-Sauer-Dip dazu kJ 439 / kcal 105 / Fett 7,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,5 / Kohlenhydrate 4,3 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 5,9 / Salz 0,8			
			Kartoffelpüree und kJ 58 / kcal 14 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,3	Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Asiagemüse und kJ 248 / kcal 59 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 9,2 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 2,9 / Eiweiß 2,2 / Salz 1,2			
			Mischgemüse kJ 174 / kcal 42 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 5,9 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,4		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			
Mittwoch, 23.07.2025	Grünkernsuppe kJ 169 / kcal 40 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,4	BIO Vollkorn-Spaghetti mit kJ 478 / kcal 114 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 21,7 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 4,3 / Salz 1,9	Ungarisches Rindersaftgulasch dazu kJ 376 / kcal 90 / Fett 4,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 11,7 / Salz 0,4	Eine Scheibe Geflügelfleischkäse in kJ 720 / kcal 172 / Fett 12,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,0 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 2,5	KJ 720 / kcal 172 / Fett 12,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,0 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 2,5	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	Buttermilch Dessert Heidelbeere kJ 447 / kcal 106 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,1	
		BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu kJ 286 / kcal 69 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 5,4 / davon Zucker 3,5 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 3,1 / Salz 1,2	Bandnudeln und kJ 519 / kcal 124 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 22,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2	Geflügel-Thymiansauce dazu kJ 299 / kcal 7 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,1	Kräuterquark und kJ 360 / kcal 96 / Fett 3,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 4,0 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 9,3 / Salz 1,0			
		Reibekäse kJ 1314 / kcal 314 / Fett 23,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 15,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 25,0 / Salz 1,7	Sommergemüse kJ 238 / kcal 57 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 7,1 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 3,6 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,8	Kartoffelsalat kJ 394 / kcal 94 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 13,4 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,6 / Salz 2,0	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			
				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				
Donnerstag, 24.07.2025	Karottencremesuppe kJ 105 / kcal 25 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,3	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce kJ 121 / kcal 29 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,7 / Salz 0,1	BIO Spaghetti mit kJ 501 / kcal 120 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,2	Linsen mit kJ 252 / kcal 60 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,6	KJ 252 / kcal 60 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,6	Drei Eierpannkuchen mit Kirschfüllung dazu kJ 715 / kcal 171 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 28,7 / davon Zucker 12,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,5 / Salz 0,4	Milchpudding Butterkekse kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2	
		BIO Fusilli und kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0	ZucchiniSauce dazu kJ 262 / kcal 63 / Fett 5,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,7 / Salz 0,2	Spätzle dazu kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,6	Vanillasauce kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2			
		Karottensalat kJ 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	BIO Reibekäse kJ 1431 / kcal 342 / Fett 27,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 18,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	zwei Saitenwürste (Schwein) kJ 1431 / kcal 342 / Fett 27,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 18,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7				

Menüplan für KW 30 von 21.07.2025 bis 27.07.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Freitag, 25.07.2025	Gemüsecremesuppe kJ 211 / kcal 50 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 1,4 / Salz 0,1	BIO Penne mit Käsesauce dazu kJ 510 / kcal 122 / Fett 7,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,9 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 4,9 / Salz 1,0	Ein Putenschnitzel paniert mit Geflügel-Kräutersauce dazu kJ 6 / kcal 1 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Sechs Kibbelinge in Backteig mit Tomatensauce dazu kJ 845 / kcal 202 / Fett 9,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 17,2 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 12,2 / Salz 0,9	Drei Gemüseautaschen in Gemüsebrühe dazu kJ 770 / kcal 184 / Fett 2,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 33,9 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 6,9 / Salz 1,1	Fruchtojoghurt Kirsch-Banane kJ 402 / kcal 96 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 12,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,9 / Salz 0,0
		BIO Reibekäse und Gurkensalat kJ 1431 / kcal 342 / Fett 27,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 18,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7 kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Eierspätzle und Leipziger Allerlei kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,6 kJ 312 / kcal 75 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 8,8 / davon Zucker 3,9 / Ballaststoffe 4,0 / Eiweiß 3,8 / Salz 0,8	BIO Salzkartoffeln und Gurkensalat 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 kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Kartoffelsalat kJ 394 / kcal 94 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 13,4 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,6 / Salz 2,0	
	Currysuppe kJ 154 / kcal 37 / Fett 3,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,8 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,1		Rigatoni al forno dazu kJ 622 / kcal 149 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,3 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 10,1 / Salz 1,0	Vegetarischer Bauerntopf kJ 307 / kcal 73 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 11,2 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 4,5 / Salz 0,4		Pudding Karamell kJ 553 / kcal 132 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,6 / Salz 0,2
			Kräutsalat 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, 27.07.2025	Buchstaben kJ 1556 / kcal 372 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 68,0 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 0,1	Putengeschnetzeltes in Kräutersauce dazu kJ 291 / kcal 70 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,4 / Salz 0,2	BIO Basmati-Reis und Kaisergemüse 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 kJ 186 / kcal 44 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 3,8 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,5	Ein Vegetarisches Schnitzel "Wiener Art" mit vegetarischer Bratensauce dazu kJ 1163 / kcal 278 / Fett 15,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 16,0 / Salz 0,8 kJ 42 / kcal 10 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,1		Stracciatella Joghurt kJ 493 / kcal 117 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,7 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,0 / Salz 0,1
	Suppe kJ 5 / kcal 1 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,2 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,3			Hörnchennudeln und Bohnensalat kJ 623 / kcal 149 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 27,2 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 6,0 / Salz 0,2 kJ 176 / kcal 42 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,3 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 0,7 / Salz 1,7		

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

Menüplan für KW 31 von 28.07.2025 bis 03.08.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 28.07.2025	Eiermuschelsuppe	Zwei Eier mit BIO Rahmspinat dazu BIO Salzkartoffeln  	Makkaroni-Hackfleisch Auflauf (Rind) dazu Karottensalat 	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Basmati-Reis und Sommergemüse 	Zwei Apfelstrudel dazu Vanillasauce 	Pudding Schokolade
Dienstag, 29.07.2025	Kohlrabisüppchen	BIO Rote-Linsenbolognese mit Rigatoni dazu Gurkensalat  	Hühnerfrikassee mit BIO Basmati-Reis dazu Erbsengemüse 	Ein Schweinesteak natur in Jägersauce dazu Hörnchennudeln und Gurkensalat 	Zwei Semmelknödel mit Champignon-Ragout dazu Gurkensalat 	Fruchtquark Dessert Mandarine
Mittwoch, 30.07.2025	Champignonrahmsuppe	Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce mit BIO Gnocchi dazu Mais-Paprikasalat  	Eine Currywurst (Geflügel) in pikanter Sauce dazu Wedges und Mais-Paprikasalat 	Rindergeschnetzeltes Stroganoff dazu BIO Basmati-Reis und Karottengemüse 	Vegetarischer Maultaschenaufauf mit Spinat und Feta dazu Blattsalat mit Senfdressing 	Fruchtjoghurt Apfel-Granatapfel
Donnerstag, 31.07.2025	Brokkolicremesuppe	Lachs-Kartoffelsuppe dazu eine Scheibe BIO Vollkorn- Brot  	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Paprikasauce dazu Farfalle und Sommergemüse 	Straßburger Wurstsalat (Schwein) dazu Bratkartoffeln 	Zwei Kartoffeltaschen mit Kräuter- Frischkäsefüllung dazu Blumenkohl in Hollandaise und Karottensalat 	Nuss-Nougat Pudding
Freitag, 01.08.2025	Zucchini cremesuppe	Gemüsebolognese mit BIO Gemüse dazu BIO Fusilli  	Ein Pangasiusfilet natur in Dillsauce dazu BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse 	Zwei Schwäbische Maultaschen (Schwein) in Zwiebelsauce dazu Kartoffelsalat 	Vegetarische Paella dazu Zitronen-Dip und Blattsalat mit Kräuter dressing 	Fruchtjoghurt Mango
Samstag, 02.08.2025	Flädle Suppe		Kartoffelsuppe dazu zwei Geflügelwiener 	Bandnudeln mit Tomaten-Paprika-Ragout 		Pudding Karamell
Sonntag, 03.08.2025	Sellerie cremesuppe		Elne Scheibe Rinderbraten in feiner Sauce dazu Eierspätzle und Rahmgemüse 	Ein Spinat-Dinkel- Knusperplätzchen dazu Bechamelsauce und Farfalle 		Vanillepudding

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 31 von 28.07.2025 bis 03.08.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 28.07.2025	Eiermuschelsuppe A,A1,C,I,4	Zwei Eier mit C BIO Rahmspinat dazu G BIO Salzkartoffeln	Makkaroni-Hackfleisch A,A1,A3,C,G,I,12 Auflauf (Rind) dazu Karottensalat 2,3	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu A,A1,A3,G,I BIO Basmati-Reis und Sommergemüse G	Zwei Apfelstrudel dazu A,A1 Vanillasauce G	Pudding Schokolade G
Dienstag, 29.07.2025	Kohlrabisüppchen A,A1,A3,G,I	BIO Rote-Linsenbolognese mit Rigatoni dazu A,A1 Gurkensalat 1	Hühnerfrikassee mit A,A1,A3,G,I BIO Basmati-Reis dazu Erbsengemüse G,1,2	Ein Schweinesteak natur in A,A1 Jägersauce dazu A,A1,A3,F,I Hörnchennudeln und Gurkensalat A,A1,C 1	Zwei Semmelknödel mit Champignon-Ragout dazu G,I Gurkensalat 1	Fruchtquark Dessert Mandarine G
Mittwoch, 30.07.2025	Champignonrahmsuppe G	Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce mit BIO Gnocchi dazu A Mais-Paprikasalat J,L,5	Eine Currywurst (Geflügel) in pikanter Sauce dazu I,J Wedges und A,A1 Mais-Paprikasalat J,L,5	Rindergeschnetzeltes Stroganoff dazu A,A1,A3,F,J,9 BIO Basmati-Reis und Karottengemüse G,1,2	Vegetarischer Maultaschenauflauf mit Spinat und Feta dazu Blattsalat mit Senfdressing J,1,2,4	Fruchtjoghurt Apfel-Granatapfel G
Donnerstag, 31.07.2025	Brokkolicremesuppe A,A1,A3,G,I	Lachs-Kartoffelsuppe dazu A,A1,D,G,I,4 eine Scheibe BIO Vollkorn- Brot A,A1,A2,A4	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Paprikasauce dazu A,A1,A3,G,I Farfalle und A,A1 Sommergemüse G	Straßburger Wurstsalat (Schwein) dazu G,J,1,2,3,4,8,9,12 Bratkartoffeln	Zwei Kartoffeltaschen mit Kräuter-Frischkäsefüllung dazu G Blumenkohl in Hollandaise und Karottensalat C,G,I G,1	Nuss-Nougat Pudding
Freitag, 01.08.2025	Zucchini cremesuppe A,A1,G	Gemüsebolognese mit BIO Gemüse dazu I,12 BIO Fusilli A,A1	Ein Pangasiusfilet natur in Dillsauce dazu A,A1,A3,G,I BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse G,I,1,2	Zwei Schwäbische Maultaschen (Schwein) in A,A1,C,I Zwiebelsauce dazu A,A1,A3,I,J Kartoffelsalat J,1,2	Vegetarische Paella dazu G,I Zitronen-Dip und G Blattsalat mit Kräuterdressing 1,2,4	Fruchtjoghurt Mango G
Samstag, 02.08.2025	Flädle A,A1,C,G Suppe A,A1,I,4		Kartoffelsuppe dazu G,I zwei Geflügelwiener 2,3,8,12	Bandnudeln mit A,A1,C Tomaten-Paprika-Ragout A,A1,A3,G,I		Pudding Karamell G
Sonntag, 03.08.2025	Sellerie cremesuppe A,A1,A3,G,I		Eine Scheibe Rinderbraten in feiner Sauce dazu A,A1,A3,F,I Eierspätzle und A,A1,C,12 Rahmgemüse A,A1,A3,G,I	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzche dazu A,A1,C,G,I Bechamelsauce und A,A1,A3,G,I,1 Farfalle A,A1		Vanillepudding G

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

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert	
Montag, 28.07.2025	Eiermuschelsuppe kJ 9 / kcal 2 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,4 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,1	Zwei Eier mit kJ 638 / 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	Makkaroni-Hackfleisch Auflauf (Rind) dazu kJ 584 / kcal 139 / Fett 7,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 9,5 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 8,3 / Salz 0,3	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu kJ 463 / kcal 111 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 16,6 / Salz 0,4	Zwei Apfelstrudel dazu kJ 661 / kcal 158 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 33,0 / davon Zucker 15,0 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,4	Puttling Schokolade kJ 555 / kcal 132 / Fett 6,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,6 / davon Zucker 12,1 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 3,2 / Salz 0,2	
		BIO Rahmspinat dazu kJ 265 / kcal 63 / Fett 3,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0	Karottensalat kJ 343 / kcal 82 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7	BIO Basmati-Reis und Sommergemüse 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	Vanillasauce kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2		
		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	Hühnerfrikassee 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	KJ 293 / kcal 70 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 7,2 / Salz 0,6	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	Zwei Semmelknödel 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	Fruchtquark Dessert Mandarine kJ 505 / kcal 120 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,2 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
Dienstag, 29.07.2025	Kohlrabisuppchen kJ 34 / kcal 8 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,3	BIO Rote-Linsenbolognese mit Rigatoni dazu kJ 582 / kcal 139 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,2 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,3	BIO Basmati-Reis und Erbisengemüse kJ 447 / kcal 107 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 11,3 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 5,0 / Eiweiß 6,8 / Salz 0,3	Jägersauce dazu Hörnchennudeln und Gurkensalat kJ 21 / kcal 5 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,0	Champignon-Ragout dazu kJ 195 / kcal 47 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,5		
		Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Eine Currywurst (Geflügel) in pikanter Sauce 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	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	Rindergeschnetzeltes Stroganoff dazu kJ 340 / kcal 81 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 0,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 13,5 / Salz 0,3	Vegetarischer Maultaschenauflauf mit Spinat und Feta dazu kJ 666 / kcal 159 / Fett 8,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,8 / Kohlenhydrate 13,2 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 6,8 / Salz 1,3	Fruchtjoghurt Apfel-Granatapfel kJ 424 / kcal 101 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 14,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,1
		Championnrahmsupp kJ 74 / kcal 18 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,4	BIO Gnocchi dazu kJ 639 / kcal 153 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 32,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 3,8 / Salz 0,2	Wedges und Mais-Paprikasalat kJ 628 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8	BIO Basmati-Reis und Karottengemüse 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	Blattsalat mit Senfdressing 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	
Mittwoch, 30.07.2025	Brokkoliremesuppe kJ 108 / kcal 26 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 0,6 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,3	Lachs-Kartoffelsuppe dazu eine Scheibe BIO Vollkorn- Brot kJ 248 / kcal 59 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 6,3 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,7	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Paprikasauce dazu 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	Straßburger Wurstsalat (Schwein) dazu Bratkartoffeln kJ 837 / kcal 200 / Fett 17,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,7 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 9,6 / Salz 1,6	Zwei Kartoffeltaschen mit Kräuter-Frischkäsefüllung dazu Blumenkohl in Hollandaise und Karottensalat kJ 761 / kcal 182 / Fett 10,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 3,0 / Salz 1,5	Nuss-Nougat Pudding 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	
			Farfalle und Sommergemüse kJ 971 / kcal 232 / Fett 4,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 36,0 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 8,8 / Eiweiß 6,4 / Salz 1,2				
Donnerstag, 31.07.2025							

Menüplan für KW 31 von 28.07.2025 bis 03.08.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Freitag, 01.08.2025	Zucchini-cremesuppe kJ 58 / kcal 14 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,5	Gemüsebolognese mit BIO Gemüse dazu kJ 156 / kcal 37 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,6	Ein Pangasiusfilet 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	Zwei Schwäbische Maultaschen (Schwein) in kJ 925 / kcal 221 / Fett 7,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 29,5 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 2,4 / Eiweiß 8,8 / Salz 1,5	Vegetarische Paella dazu kJ 363 / kcal 87 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 17,8 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 2,6 / Salz 0,1	Fruchtojoghurt Mango kJ 422 / kcal 100 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 14,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,1
		BIO Fusilli kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0	Dillsauce dazu kJ 267 / kcal 64 / Fett 4,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,1 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,4	Zwiebelsauce dazu kJ 40 / kcal 9 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 0,1	Zitronen-Dip und kJ 729 / kcal 174 / Fett 14,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 9,4 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 4,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 6,4 / Salz 0,7	
			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	Kartoffelsalat kJ 394 / kcal 94 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 13,4 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,6 / Salz 2,0	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	
			Brokkoligemüse kJ 190 / kcal 45 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,5		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	
Samstag, 02.08.2025	Flädle kJ 1377 / kcal 329 / Fett 21,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 25,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 3,4 / Eiweiß 9,0 / Salz 0,9		Kartoffelsuppe dazu kJ 167 / kcal 40 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 4,7 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,2	Bandnudeln mit kJ 519 / kcal 124 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 22,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2		pudding Karamell kJ 553 / kcal 132 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,6 / Salz 0,2
	Suppe kJ 5 / kcal 1 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,2 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,3		zwei Geflügelwiener kJ 975 / kcal 233 / Fett 20,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,1 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 13,0 / Salz 2,2	Tomaten-Paprika-Ragout kJ 107 / kcal 26 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 0,9 / Salz 0,3		
Sonntag, 03.08.2025	Selleriecremesuppe kJ 106 / kcal 25 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,4		Elne Scheibe Rinderbraten in kJ 972 / kcal 232 / Fett 9,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 36,4 / Salz 0,2	Ein Spinat-Dinkel-Knusperndazu kJ 979 / kcal 234 / Fett 13,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,9		Vanillepudding kJ 444 / kcal 106 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 16,5 / davon Zucker 12,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,1
			feiner Sauce dazu kJ 31 / kcal 7 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,6	Bechamelsauce und kJ 223 / kcal 53 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 2,8 / davon Zucker 2,6 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 1,7 / Salz 0,6		
			Eierspätzle und kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,6	Farfalle kJ 560 / kcal 134 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 27,1 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,2		
			Rahmgemüse kJ 317 / kcal 76 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 7,4 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,2			