



Speiseplan für die 10. Kalenderwoche



Mo 02.03.2026

Di 03.03.2026

Mi 04.03.2026

Do 05.03.2026

Fr 06.03.2026



Menü 1 Lactose/Milchfrei

<p>Tomatensuppe, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k)</p> <p>Energie: 292.64 kcal / 1234.95 kJ, Fett: 3.89 g, Kohlenhydrate: 48.9 g, Eiweiss: 8.23 g</p>	<p>Fischstäbchen, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken), Rote-Bete-Ketchup (a,a1,d,j,l, 3, 5)</p> <p>Energie: 374.18 kcal / 1534.48 kJ, Fett: 14.67 g, Kohlenhydrate: 42.72 g, Eiweiss: 15.73 g</p>	<p>Tomatisierte Bio-Gerste, dazu Ofengemüse (Karotte, Kürbis, Sellerie) (a,a3,i)</p> <p>Energie: 257.03 kcal / 1084.11 kJ, Fett: 2.94 g, Kohlenhydrate: 44.66 g, Eiweiss: 7.44 g</p>	<p>Spinat-Nudelauflauf, 100% Bio (a,a1,i)</p> <p>Energie: 278.17 kcal / 1178.01 kJ, Fett: 1.82 g, Kohlenhydrate: 52.67 g, Eiweiss: 9.94 g</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (f)</p> <p>Energie: 283.38 kcal / 1195.17 kJ, Fett: 5.83 g, Kohlenhydrate: 45.47 g, Eiweiss: 10.53 g</p>
--	--	---	--	--

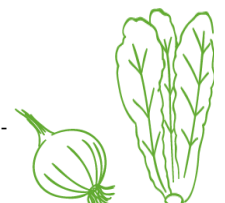


Menü 2 Lactose/Milchfrei

<p>Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurt, Bio-Vollkornreis (f, 3)</p> <p>Energie: 339.18 kcal / 1424.37 kJ, Fett: 4.08 g, Kohlenhydrate: 54.9 g, Eiweiss: 14.8 g</p>	<p>Falafel, Soja-Tzatziki, Bio-Dinkel (f, 3,a,a1,a5)</p> <p>Energie: 217.8 kcal / 910.03 kJ, Fett: 2.76 g, Kohlenhydrate: 35.23 g, Eiweiss: 10.68 g</p>	<p>Bio-Farfalle, Bio-Erbesen, Sahnesauce (f,i,a,a1)</p> <p>Energie: 325.06 kcal / 1369.33 kJ, Fett: 3.52 g, Kohlenhydrate: 56.08 g, Eiweiss: 13.89 g</p>	<p>Bayrisch Kraut, pflanzliche Bällchen (auf Soja-Basis), Bratensauce, Bio-Kartoffeln (f, 3)</p> <p>Energie: 136.33 kcal / 571.49 kJ, Fett: 0.87 g, Kohlenhydrate: 25.75 g, Eiweiss: 3.28 g</p>	<p>Milchreis, Zimt-Zucker, Broccoli-Cremesuppe (f,i)</p> <p>Energie: 249.45 kcal / 1053.72 kJ, Fett: 4.28 g, Kohlenhydrate: 46.7 g, Eiweiss: 6.27 g</p>
---	--	---	--	--

Menü 1 Glutenfrei

<p>Bio-Tomatensuppe, glutenfreies Brötchen (f)</p> <p>Energie: 340.29 kcal / 1432.15 kJ, Fett: 8.79 g, Kohlenhydrate: 48.69 g, Eiweiss: 9.58 g</p>	<p>Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken), Rote-Bete-Ketchup (d, 3,j,l, 5)</p> <p>Energie: 297.67 kcal / 1214.02 kJ, Fett: 7.19 g, Kohlenhydrate: 30.29 g, Eiweiss: 26.02 g</p>	<p>Bio-Reis, dazu Ofengemüse (Karotte, Kürbis, Sellerie) (i)</p> <p>Energie: 271.82 kcal / 1152.66 kJ, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 55.6 g, Eiweiss: 5.03 g</p>	<p>Spinat-Nudelauflauf (i)</p> <p>Energie: 301.34 kcal / 1276.22 kJ, Fett: 2.42 g, Kohlenhydrate: 60.31 g, Eiweiss: 7.32 g</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Erbsen, Reis, 100% Bio (g,i)</p> <p>Energie: 334.83 kcal / 1048.2 kJ, Fett: 8.09 g, Kohlenhydrate: 46.16 g, Eiweiss: 21.72 g</p>
---	---	---	---	--





Speiseplan für die 10. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p>Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Vollkornreis, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 499.9 kcal / 2093.01 kJ, Fett: 21.52 g, Kohlenhydrate: 56.05 g, Eiweiss: 13.89 g</p>	<p>Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Reis (g)</p> <p>Energie: 223.48 kcal / 945.11 kJ, Fett: 2.9 g, Kohlenhydrate: 42.08 g, Eiweiss: 6.12 g</p>	<p>glutenfreie Spiralen, Bio-Erbsen, Bio-Käse-Sahnesauce (g)</p> <p>Energie: 401.37 kcal / 1686.26 kJ, Fett: 9.46 g, Kohlenhydrate: 60.86 g, Eiweiss: 15.35 g</p>	<p>Bayrisch Kraut, pflanzliche Bällchen (auf Soja-Basis), Bratensauce, Bio-Kartoffeln (f, 3)</p> <p>Energie: 136.33 kcal / 571.49 kJ, Fett: 0.87 g, Kohlenhydrate: 25.75 g, Eiweiss: 3.28 g</p>	<p>Milchreis, Zimt-Zucker, Brokkoli-Cremesuppe, 100% Bio (g,i)</p> <p>Energie: 206.65 kcal / 870.49 kJ, Fett: 3.69 g, Kohlenhydrate: 37.07 g, Eiweiss: 6.66 g</p>
---	---	--	--	--



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Bio-Tomatensuppe, glutenfreies Brötchen (f)</p> <p>Energie: 340.29 kcal / 1432.15 kJ, Fett: 8.79 g, Kohlenhydrate: 48.69 g, Eiweiss: 9.58 g</p>	<p>Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken), Rote-Bete-Ketchup (d, 3,j,l, 5)</p> <p>Energie: 297.67 kcal / 1214.02 kJ, Fett: 7.19 g, Kohlenhydrate: 30.29 g, Eiweiss: 26.02 g</p>	<p>Bio-Reis, dazu Ofengemüse (Karotte, Kürbis, Sellerie) (i)</p> <p>Energie: 271.82 kcal / 1152.66 kJ, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 55.6 g, Eiweiss: 5.03 g</p>	<p>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce</p> <p>Energie: 305.05 kcal / 1292.34 kJ, Fett: 2.26 g, Kohlenhydrate: 61.97 g, Eiweiss: 7.01 g</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f)</p> <p>Energie: 283.38 kcal / 1195.17 kJ, Fett: 5.83 g, Kohlenhydrate: 45.47 g, Eiweiss: 10.53 g</p>
---	---	---	--	---

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurdip, Bio-Vollkornreis (f, 3)</p> <p>Energie: 339.18 kcal / 1424.37 kJ, Fett: 4.08 g, Kohlenhydrate: 54.9 g, Eiweiss: 14.8 g</p>	<p>Falafel, Soja-Tzatziki, Bio-Reis (f, 3)</p> <p>Energie: 205.73 kcal / 873.39 kJ, Fett: 2.02 g, Kohlenhydrate: 38.89 g, Eiweiss: 6.37 g</p>	<p>glutenfreie Spiralen, Bio-Erbsen, Sahnesauce (f,i)</p> <p>Energie: 326.26 kcal / 1374.13 kJ, Fett: 3.76 g, Kohlenhydrate: 59.08 g, Eiweiss: 11.07 g</p>	<p>Bayrisch Kraut, pflanzliche Bällchen (auf Soja-Basis), Bratensauce, Bio-Kartoffeln (f, 3)</p> <p>Energie: 136.33 kcal / 571.49 kJ, Fett: 0.87 g, Kohlenhydrate: 25.75 g, Eiweiss: 3.28 g</p>	<p>Milchreis, Zimt-Zucker, Brokkoli-Cremesuppe (f,i)</p> <p>Energie: 249.45 kcal / 1053.72 kJ, Fett: 4.28 g, Kohlenhydrate: 46.7 g, Eiweiss: 6.27 g</p>
---	--	---	--	--





Speiseplan für die 10. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p>Tomatensuppe, Vollkornbrot, 100% Bio (a,a2,a3,a4,k)</p> <p>Energie: 292.64 kcal / 1234.95 kJ, Fett: 3.89 g, Kohlenhydrate: 48.9 g, Eiweiss: 8.23 g</p>	<p>Fischstäbchen, Gurkensalat, Rote-Bete-Ketchup, Bio-Kartoffeln (a,a1,d,g,j)</p> <p>Energie: 330.43 kcal / 1383.69 kJ, Fett: 10.35 g, Kohlenhydrate: 41.11 g, Eiweiss: 15.7 g</p>	<p>Gerstenrisotto (Bio-Gouda, Bio-Gerste), dazu Ofengemüse (Karotte, Kürbis, Sellerie) (a,a3,g,i)</p> <p>Energie: 337.22 kcal / 1410.76 kJ, Fett: 14.37 g, Kohlenhydrate: 38.02 g, Eiweiss: 9.09 g</p>	<p>Spinat-Nudelauflauf, 100% Bio (a,a1,i)</p> <p>Energie: 278.17 kcal / 1178.01 kJ, Fett: 1.82 g, Kohlenhydrate: 52.67 g, Eiweiss: 9.94 g</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f)</p> <p>Energie: 283.38 kcal / 1195.17 kJ, Fett: 5.83 g, Kohlenhydrate: 45.47 g, Eiweiss: 10.53 g</p>
<p>Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Vollkornreis, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 499.9 kcal / 2093.01 kJ, Fett: 21.52 g, Kohlenhydrate: 56.05 g, Eiweiss: 13.89 g</p>	<p>Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Dinkel (g,a,a1,a5)</p> <p>Energie: 235.55 kcal / 981.75 kJ, Fett: 3.64 g, Kohlenhydrate: 38.42 g, Eiweiss: 10.42 g</p>	<p>Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (g,a,a1)</p> <p>Energie: 400.17 kcal / 1681.46 kJ, Fett: 9.22 g, Kohlenhydrate: 57.86 g, Eiweiss: 18.17 g</p>	<p>Bayrisch Kraut, pflanzliche Bällchen (auf Soja-Basis), Bratensauce, Bio-Kartoffeln (f, 3)</p> <p>Energie: 136.33 kcal / 571.49 kJ, Fett: 0.87 g, Kohlenhydrate: 25.75 g, Eiweiss: 3.28 g</p>	<p>Milchreis, Zimt-Zucker, Brokkoli-Cremesuppe, 100% Bio (g,i)</p> <p>Energie: 206.65 kcal / 870.49 kJ, Fett: 3.69 g, Kohlenhydrate: 37.07 g, Eiweiss: 6.66 g</p>



Menü 2 ohne Ei





Speiseplan für die 11. Kalenderwoche



Mo 09.03.2026

Di 10.03.2026

Mi 11.03.2026

Do 12.03.2026

Fr 13.03.2026

Mo 09.03.2026	Di 10.03.2026	Mi 11.03.2026	Do 12.03.2026	Fr 13.03.2026
<p>Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), Bio-Penne (2,a,a1)</p> <p>Energie: 392.87 kcal / 1659.1 kJ, Fett: 11.36 g, Kohlenhydrate: 54.46 g, Eiweiss: 14.75 g</p>	<p>Lachs in Rahm mit Bio-Erbсен, Bio-Reis (d,f)</p> <p>Energie: 341.51 kcal / 1434.33 kJ, Fett: 11.24 g, Kohlenhydrate: 44.07 g, Eiweiss: 14.22 g</p>	<p>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Vollkornbrot (a,a2,a3,a4,k)</p> <p>Energie: 393.66 kcal / 1646.14 kJ, Fett: 16.66 g, Kohlenhydrate: 42.52 g, Eiweiss: 13.24 g</p>	<p>Nudeln mit Tomatensauce, 100% Bio (a,a1)</p> <p>Energie: 292.04 kcal / 1236.97 kJ, Fett: 1.83 g, Kohlenhydrate: 56.19 g, Eiweiss: 9.71 g</p>	<p>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffeln (c,f,j,l, 3, 5)</p> <p>Energie: 275.48 kcal / 1154.49 kJ, Fett: 9.05 g, Kohlenhydrate: 32.93 g, Eiweiss: 13.46 g</p>
<p>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Brokkoli), Sonnenblumenkerne, Kräuter-Sojadip (f, 3,c)</p> <p>Energie: 297.31 kcal / 1243.84 kJ, Fett: 15.45 g, Kohlenhydrate: 25.61 g, Eiweiss: 11.72 g</p>	<p>Basilikumpesto, Bio-Spaghetti (a,a1)</p> <p>Energie: 489.86 kcal / 2059.22 kJ, Fett: 12.6 g, Kohlenhydrate: 75.42 g, Eiweiss: 16.04 g</p>	<p>Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Vollkornreis, 100% Bio</p> <p>Energie: 236.09 kcal / 988.48 kJ, Fett: 2.64 g, Kohlenhydrate: 43.98 g, Eiweiss: 6.71 g</p>	<p>Karotteneintopf mit Sellerie, dazu Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3)</p> <p>Energie: 228.45 kcal / 957.18 kJ, Fett: 1.81 g, Kohlenhydrate: 43.55 g, Eiweiss: 6.36 g</p>	<p>Bio-Farfalle in Tomatensauce (f, 3,a,a1)</p> <p>Energie: 330.91 kcal / 1401.21 kJ, Fett: 3.43 g, Kohlenhydrate: 60.46 g, Eiweiss: 11.48 g</p>
<p>Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln (2)</p> <p>Energie: 397.07 kcal / 1677.1 kJ, Fett: 11.78 g, Kohlenhydrate: 58.06 g, Eiweiss: 11.93 g</p>	<p>Lachs und Seelachs mit Erbsen in Rahmsauce (Bio-Sahne), Bio-Reis (d,g)</p> <p>Energie: 340.26 kcal / 1433.89 kJ, Fett: 9.06 g, Kohlenhydrate: 46.25 g, Eiweiss: 16.98 g</p>	<p>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), glutenfreies Brötchen (f)</p> <p>Energie: 496.57 kcal / 2075.03 kJ, Fett: 22.38 g, Kohlenhydrate: 51.34 g, Eiweiss: 16 g</p>	<p>Glutenfreie Nudeln mit Tomatensauce</p> <p>Energie: 296.24 kcal / 1254.97 kJ, Fett: 2.25 g, Kohlenhydrate: 59.79 g, Eiweiss: 6.89 g</p>	<p>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (c,g,i,j,f, 3)</p> <p>Energie: 310.94 kcal / 1300.4 kJ, Fett: 12.66 g, Kohlenhydrate: 33.72 g, Eiweiss: 13.27 g</p>



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei





Speiseplan für die 11. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p>Gemüsegratin (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Gouda überbacken, Kräuterdip, 100% Bio (g,c)</p> <p>Energie: 339.11 kcal / 1414.55 kJ, Fett: 16.39 g, Kohlenhydrate: 28.21 g, Eiweiss: 17.98 g</p>	<p>Glutenfreie Pasta, Basilikumpesto</p> <p>Energie: 425.46 kcal / 1786.62 kJ, Fett: 12.92 g, Kohlenhydrate: 66.02 g, Eiweiss: 9.88 g</p>	<p>Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Vollkornreis, 100% Bio</p> <p>Energie: 236.09 kcal / 988.48 kJ, Fett: 2.64 g, Kohlenhydrate: 43.98 g, Eiweiss: 6.71 g</p>	<p>Karotteneintopf mit Sellerie, 100% Bio, dazu glutenfreie Brötchen (i,c)</p> <p>Energie: 251.03 kcal / 1059.2 kJ, Fett: 6.31 g, Kohlenhydrate: 41.87 g, Eiweiss: 5.68 g</p>	<p>Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), glutenfreie Nudeln, Bio-Gouda (g,f, 3)</p> <p>Energie: 455.99 kcal / 1922.23 kJ, Fett: 10.79 g, Kohlenhydrate: 75.14 g, Eiweiss: 11.54 g</p>
---	--	--	--	--



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln (2)</p> <p>Energie: 397.07 kcal / 1677.1 kJ, Fett: 11.78 g, Kohlenhydrate: 58.06 g, Eiweiss: 11.93 g</p>	<p>Lachs in Rahm mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (d,f)</p> <p>Energie: 341.51 kcal / 1434.33 kJ, Fett: 11.24 g, Kohlenhydrate: 44.07 g, Eiweiss: 14.22 g</p>	<p>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), glutenfreies Brötchen (f)</p> <p>Energie: 496.57 kcal / 2075.03 kJ, Fett: 22.38 g, Kohlenhydrate: 51.34 g, Eiweiss: 16 g</p>	<p>Glutenfreie Nudeln mit Tomatensauce</p> <p>Energie: 276.49 kcal / 1171.3 kJ, Fett: 2.1 g, Kohlenhydrate: 55.81 g, Eiweiss: 6.43 g</p>	<p>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffeln (c,f,j,l, 3, 5)</p> <p>Energie: 275.48 kcal / 1154.49 kJ, Fett: 9.05 g, Kohlenhydrate: 32.93 g, Eiweiss: 13.46 g</p>
---	---	--	---	--

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Brokkoli), Sonnenblumenkerne, Kräuterdip (f, 3,c)</p> <p>Energie: 297.31 kcal / 1243.84 kJ, Fett: 15.45 g, Kohlenhydrate: 25.61 g, Eiweiss: 11.72 g</p>	<p>Glutenfreie Pasta, Basilikumpesto</p> <p>Energie: 425.46 kcal / 1786.62 kJ, Fett: 12.92 g, Kohlenhydrate: 66.02 g, Eiweiss: 9.88 g</p>	<p>Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Vollkornreis, 100% Bio</p> <p>Energie: 236.09 kcal / 988.48 kJ, Fett: 2.64 g, Kohlenhydrate: 43.98 g, Eiweiss: 6.71 g</p>	<p>Karotteneintopf mit Sellerie, 100% Bio, dazu glutenfreie Brötchen (i,c)</p> <p>Energie: 251.03 kcal / 1059.2 kJ, Fett: 6.31 g, Kohlenhydrate: 41.87 g, Eiweiss: 5.68 g</p>	<p>Tomatensauce, glutenfreie Nudeln (f, 3)</p> <p>Energie: 317.83 kcal / 1345.49 kJ, Fett: 3.59 g, Kohlenhydrate: 60.38 g, Eiweiss: 8.37 g</p>
--	--	--	--	---





Speiseplan für die 11. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p>Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln (2)</p> <p>Energie: 397.07 kcal / 1677.1 kJ, Fett: 11.78 g, Kohlenhydrate: 58.06 g, Eiweiss: 11.93 g</p>	<p>Lachs und Seelachs mit Erbsen in Rahmsauce (Bio-Sahne), Bio-Reis (d,g)</p> <p>Energie: 340.26 kcal / 1433.89 kJ, Fett: 9.06 g, Kohlenhydrate: 46.25 g, Eiweiss: 16.98 g</p>	<p>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Vollkornbrot (a,a2,a3,a4,k)</p> <p>Energie: 393.66 kcal / 1646.14 kJ, Fett: 16.66 g, Kohlenhydrate: 42.52 g, Eiweiss: 13.24 g</p>	<p>Nudeln mit Tomatensauce, 100% Bio (a,a1)</p> <p>Energie: 292.04 kcal / 1236.97 kJ, Fett: 1.83 g, Kohlenhydrate: 56.19 g, Eiweiss: 9.71 g</p>	<p>Senfsauce, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (g,i,j,f, 3)</p> <p>Energie: 285 kcal / 1192.46 kJ, Fett: 9.26 g, Kohlenhydrate: 38.96 g, Eiweiss: 8.87 g</p>
<p>Bio-Vollkornnudelaufbau mit Zucchini-Tomate, Sonnenblumenkerne, Bio-Kräuterdip (g,a,f)</p> <p>Energie: 1370.39 kcal / 666.76 kJ, Fett: 7.42 g, Kohlenhydrate: 59.26 g, Eiweiss: 16.8 g</p>	<p>Basilikumpesto, Bio-Spaghetti (a,a1)</p> <p>Energie: 489.86 kcal / 2059.22 kJ, Fett: 12.6 g, Kohlenhydrate: 75.42 g, Eiweiss: 16.04 g</p>	<p>Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Vollkornreis, 100% Bio</p> <p>Energie: 236.09 kcal / 988.48 kJ, Fett: 2.64 g, Kohlenhydrate: 43.98 g, Eiweiss: 6.71 g</p>	<p>Karotteneintopf mit Sellerie, dazu Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3)</p> <p>Energie: 228.45 kcal / 957.18 kJ, Fett: 1.81 g, Kohlenhydrate: 43.55 g, Eiweiss: 6.36 g</p>	<p>Bio-Farfalle in Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), Bio-Gouda (g,f, 3,a,a1)</p> <p>Energie: 455.27 kcal / 1919.45 kJ, Fett: 10.56 g, Kohlenhydrate: 72.34 g, Eiweiss: 14.28 g</p>



Menü 2 ohne Ei





Speiseplan für die 12. Kalenderwoche



Mo 16.03.2026

Di 17.03.2026

Mi 18.03.2026

Do 19.03.2026

Fr 20.03.2026



Menü 1 Lactose/Milchfrei

<p>Bio-Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Kräutersauce (a,a1,j,f)</p> <p>Energie: 336.67 kcal / 1418.57 kJ, Fett: 10.09 g, Kohlenhydrate: 53 g, Eiweiss: 8.63 g</p>	<p>Puten-Gemüse Pfanne mit Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte), Bio-Vollkornpenne (a,a1)</p> <p>Energie: 341.67 kcal / 1443.38 kJ, Fett: 3.54 g, Kohlenhydrate: 57.65 g, Eiweiss: 15.98 g</p>	<p>Lachsburger (Bio-Burgerbrötchen, Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce), gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,d,a3,k,j)</p> <p>Energie: 771.12 kcal / 3219.14 kJ, Fett: 37.97 g, Kohlenhydrate: 78.93 g, Eiweiss: 23.92 g</p>	<p>Süßer Bio-Haferflockenauflauf mit Bio-Obst (Äpfel, Bananen, Beeren), Vanillesauce, Bio-Tomatensuppe (f,a,a4, 3)</p> <p>Energie: 460.22 kcal / 1934.98 kJ, Fett: 9.54 g, Kohlenhydrate: 74.15 g, Eiweiss: 15.86 g</p>	<p>Kartoffel-Brokkoli-Gratin (f,i)</p> <p>Energie: 152.27 kcal / 637.2 kJ, Fett: 3.79 g, Kohlenhydrate: 29.47 g, Eiweiss: 2.84 g</p>
--	---	--	--	---



Menü 2 Lactose/Milchfrei

<p>Paprika in Rahmsauce, Bio-Kartoffeln (f)</p> <p>Energie: 260.16 kcal / 1080.18 kJ, Fett: 13.93 g, Kohlenhydrate: 27.04 g, Eiweiss: 4.96 g</p>	<p>klassische Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Sellerie, Porree), Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k)</p> <p>Energie: 298.07 kcal / 1245.07 kJ, Fett: 7.36 g, Kohlenhydrate: 37.3 g, Eiweiss: 13.69 g</p>	<p>Bio Burgerbrötchen, veget.Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce und gebackenen Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,a3,k,j)</p> <p>Energie: 593.35 kcal / 2477.38 kJ, Fett: 24.9 g, Kohlenhydrate: 74.21 g, Eiweiss: 14.16 g</p>	<p>Bio-Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersauce (3,f)</p> <p>Energie: 289.75 kcal / 1213.44 kJ, Fett: 12.05 g, Kohlenhydrate: 37.23 g, Eiweiss: 4.45 g</p>	<p>Bio-Hack (Soja) in Bio-Paprikasauce, Bio-Reis, Kräuterdip (a,a1,f, 3)</p> <p>Energie: 234.45 kcal / 994.69 kJ, Fett: 1.58 g, Kohlenhydrate: 43.27 g, Eiweiss: 9.68 g</p>
---	---	--	--	--

Menü 1 Glutenfrei

<p>Glutenfreie Nudeln, Bio-Käse-Sahnesauce, Bio-Karotten (g)</p> <p>Energie: 414.99 kcal / 1742.44 kJ, Fett: 14.27 g, Kohlenhydrate: 57.22 g, Eiweiss: 12.91 g</p>	<p>Puten-Gemüse Pfanne mit Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte) mit Glutenfreier Pasta</p> <p>Energie: 298.62 kcal / 1262.18 kJ, Fett: 3.26 g, Kohlenhydrate: 55.1 g, Eiweiss: 10.61 g</p>	<p>Fischburger (Seelachsfilet, Tomaten, Eisbergsalat, Gurken und Burgersauce, glutenfreies Brötchen), gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (d,f,j)</p> <p>Energie: 450.05 kcal / 1878.88 kJ, Fett: 19 g, Kohlenhydrate: 39.86 g, Eiweiss: 25.49 g</p>	<p>Milchreis, Zimt-Zucker, Bio-Tomatensuppe (f)</p> <p>Energie: 270.82 kcal / 1145.03 kJ, Fett: 3.42 g, Kohlenhydrate: 51.55 g, Eiweiss: 7.46 g</p>	<p>Kartoffel-Brokkoli-Gratin, 100% Bio (g,i)</p> <p>Energie: 246.1 kcal / 1028.19 kJ, Fett: 12.22 g, Kohlenhydrate: 29.95 g, Eiweiss: 7.34 g</p>
---	---	--	--	---





Speiseplan für die 12. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p>Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 269.24 kcal / 1121.2 kJ, Fett: 12.21 g, Kohlenhydrate: 31.59 g, Eiweiss: 6.06 g</p>	<p>klassische Bio-Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreies Brötchen (i,f)</p> <p>Energie: 400.98 kcal / 1673.96 kJ, Fett: 13.08 g, Kohlenhydrate: 46.12 g, Eiweiss: 16.44 g</p>	<p>Vegi Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce, glutenfreies Brötchen, gebackenen Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (f,j)</p> <p>Energie: 498.45 kcal / 2078.78 kJ, Fett: 23.34 g, Kohlenhydrate: 54.86 g, Eiweiss: 11.94 g</p>	<p>Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersauce, 100% Bio (3,g,i)</p> <p>Energie: 334.8 kcal / 1398.9 kJ, Fett: 16.22 g, Kohlenhydrate: 39.01 g, Eiweiss: 5.26 g</p>	<p>Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (f,g)</p> <p>Energie: 240.04 kcal / 1016.85 kJ, Fett: 1.4 g, Kohlenhydrate: 45.47 g, Eiweiss: 10.04 g</p>
--	---	--	--	---



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Glutenfreie Nudeln, Kräutersauce, Bio-Karottenragout (f)</p> <p>Energie: 286.98 kcal / 1210.06 kJ, Fett: 5.11 g, Kohlenhydrate: 53.07 g, Eiweiss: 5.49 g</p>	<p>Puten-Gemüse Pfanne mit Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte) mit glutenfreier Pasta</p> <p>Energie: 298.62 kcal / 1262.18 kJ, Fett: 3.26 g, Kohlenhydrate: 55.1 g, Eiweiss: 10.61 g</p>	<p>Fischburger (Seelachsfilet, Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce, glutenfreie Brötchen), gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (d,f,j)</p> <p>Energie: 451.17 kcal / 1883.64 kJ, Fett: 19.01 g, Kohlenhydrate: 40.03 g, Eiweiss: 25.52 g</p>	<p>Milchreis, Zimt-Zucker, Bio-Tomatensuppe (f)</p> <p>Energie: 270.82 kcal / 1145.03 kJ, Fett: 3.42 g, Kohlenhydrate: 51.55 g, Eiweiss: 7.46 g</p>	<p>Kartoffel-Brokkoli-Gratin (f,i)</p> <p>Energie: 152.27 kcal / 637.2 kJ, Fett: 3.79 g, Kohlenhydrate: 29.47 g, Eiweiss: 2.84 g</p>
--	---	---	--	---

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Paprika in Rahmsauce, Bio-Kartoffeln (f)</p> <p>Energie: 260.16 kcal / 1080.18 kJ, Fett: 13.93 g, Kohlenhydrate: 27.04 g, Eiweiss: 4.96 g</p>	<p>klassische Bio-Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Sellerie, Porree), glutenfreies Brötchen (i,f)</p> <p>Energie: 400.98 kcal / 1673.96 kJ, Fett: 13.08 g, Kohlenhydrate: 46.12 g, Eiweiss: 16.44 g</p>	<p>Vegi Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce, glutenfreies Brötchen, gebackenen Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (j)</p> <p>Energie: 375.65 kcal / 1564.58 kJ, Fett: 19.93 g, Kohlenhydrate: 38.51 g, Eiweiss: 7.93 g</p>	<p>Bio-Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersauce (3,f)</p> <p>Energie: 289.75 kcal / 1213.44 kJ, Fett: 12.05 g, Kohlenhydrate: 37.23 g, Eiweiss: 4.45 g</p>	<p>Bio-Hack (Soja) in Bio-Paprikasauce, Bio-Reis, Kräuterdip (f, 3)</p> <p>Energie: 236.54 kcal / 1002.07 kJ, Fett: 1.64 g, Kohlenhydrate: 44.52 g, Eiweiss: 9.39 g</p>
---	---	---	--	--





Speiseplan für die 12. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p>Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,j,g)</p> <p>Energie: 446.13 kcal / 1874.2 kJ, Fett: 17.92 g, Kohlenhydrate: 55.89 g, Eiweiss: 15.81 g</p>	<p>Puten-Gemüse Pfanne mit Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte), Bio-Vollkornpenne (a,a1)</p> <p>Energie: 341.67 kcal / 1443.38 kJ, Fett: 3.54 g, Kohlenhydrate: 57.65 g, Eiweiss: 15.98 g</p>	<p>Lachsburger (Bio-Burgerbrötchen, Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce), gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,d,a3,k,j)</p> <p>Energie: 704.72 kcal / 2944.54 kJ, Fett: 31.79 g, Kohlenhydrate: 76.63 g, Eiweiss: 23.74 g</p>	<p>Süßer Haferflockenauflauf mit Obst (Äpfel, Bananen, Beeren), Vanillesauce, Tomatensuppe, 100% Bio (g,a,a4, 3)</p> <p>Energie: 472.61 kcal / 1989.8 kJ, Fett: 7.74 g, Kohlenhydrate: 80.97 g, Eiweiss: 16.55 g</p>	<p>Kartoffel-Brokkoli-Gratin, 100% Bio (g,i)</p> <p>Energie: 246.1 kcal / 1028.19 kJ, Fett: 12.22 g, Kohlenhydrate: 29.95 g, Eiweiss: 7.34 g</p>
<p>Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 269.24 kcal / 1121.2 kJ, Fett: 12.21 g, Kohlenhydrate: 31.59 g, Eiweiss: 6.06 g</p>	<p>klassische Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Sellerie, Porree), Vollkornbrot, 100% Bio (i,a,a2,a3,a4,k)</p> <p>Energie: 298.07 kcal / 1245.07 kJ, Fett: 7.36 g, Kohlenhydrate: 37.3 g, Eiweiss: 13.69 g</p>	<p>Vegi Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce, Bio-Burger-Brötchen, gebackenen Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,a3,k,j)</p> <p>Energie: 593.35 kcal / 2477.38 kJ, Fett: 24.9 g, Kohlenhydrate: 74.21 g, Eiweiss: 14.16 g</p>	<p>Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersauce, 100% Bio (3,g,i)</p> <p>Energie: 334.8 kcal / 1398.9 kJ, Fett: 16.22 g, Kohlenhydrate: 39.01 g, Eiweiss: 5.26 g</p>	<p>Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (a,a1,f,g)</p> <p>Energie: 237.95 kcal / 1009.47 kJ, Fett: 1.33 g, Kohlenhydrate: 44.22 g, Eiweiss: 10.32 g</p>



Menü 2 ohne Ei





Speiseplan für die 13. Kalenderwoche



Mo 23.03.2026

Di 24.03.2026

Mi 25.03.2026

Do 26.03.2026

Fr 27.03.2026



Menü 1 Lactose/Milchfrei

Mo 23.03.2026	Di 24.03.2026	Mi 25.03.2026	Do 26.03.2026	Fr 27.03.2026
Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio	Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j)	Rinderhack-Schmortopf mit Paprika, Vollkornpenne, 100% Bio (a,a1)	Falafel, Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (f)	Spaghetti mit Tomatensauce, 100% Bio (f, 3,a,a1)
Energie: 264.04 kcal / 1108.83 kJ, Fett: 3.83 g, Kohlenhydrate: 42.4 g, Eiweiss: 10.17 g	Energie: 313.72 kcal / 1324.58 kJ, Fett: 6.02 g, Kohlenhydrate: 46.12 g, Eiweiss: 16.47 g	Energie: 605.65 kcal / 2558.41 kJ, Fett: 7.38 g, Kohlenhydrate: 101.5 g, Eiweiss: 27.71 g	Energie: 243.06 kcal / 1028.46 kJ, Fett: 2.84 g, Kohlenhydrate: 46.26 g, Eiweiss: 6.86 g	Energie: 303.19 kcal / 1283.02 kJ, Fett: 3.65 g, Kohlenhydrate: 52.64 g, Eiweiss: 11.03 g



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (a,a1,i)	Kräutersojajoghurt, Bio-Kartoffeln (f, 3)	Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Vollkornreis (c,f)	Nudelauflauf mit Bio-Nudeln, Bio-Gemüse (Zucchini, Mais) und Schnittlauch Dip (a,a1,f, 3)	Linsenbolognese, Spaghetti, 100% Bio (f, 3,a,a1)
Energie: 187.07 kcal / 791.33 kJ, Fett: 0.75 g, Kohlenhydrate: 36.68 g, Eiweiss: 6.47 g	Energie: 189.16 kcal / 794.79 kJ, Fett: 2.42 g, Kohlenhydrate: 31.08 g, Eiweiss: 7.98 g	Energie: 322.7 kcal / 1342.89 kJ, Fett: 11.97 g, Kohlenhydrate: 43.4 g, Eiweiss: 8.3 g	Energie: 388.54 kcal / 1639.15 kJ, Fett: 6.21 g, Kohlenhydrate: 63.58 g, Eiweiss: 14.97 g	Energie: 434.52 kcal / 1837.95 kJ, Fett: 3.89 g, Kohlenhydrate: 75.92 g, Eiweiss: 17.77 g

Menü 1 Glutenfrei

Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio	Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g)	Bio-Rinderhack-Schmortopf mit Paprika, glutenfreie Pasta	Falafel, Bio-Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (g)	Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (f, 3,g)
Energie: 249.73 kcal / 1048.76 kJ, Fett: 3.81 g, Kohlenhydrate: 39.41 g, Eiweiss: 9.77 g	Energie: 328.41 kcal / 1384.69 kJ, Fett: 7.95 g, Kohlenhydrate: 45.77 g, Eiweiss: 16.23 g	Energie: 325.37 kcal / 1372.89 kJ, Fett: 5.78 g, Kohlenhydrate: 53.62 g, Eiweiss: 13.59 g	Energie: 237.99 kcal / 1007.27 kJ, Fett: 3.22 g, Kohlenhydrate: 46.88 g, Eiweiss: 5.41 g	Energie: 387.53 kcal / 1637.87 kJ, Fett: 6.7 g, Kohlenhydrate: 66.18 g, Eiweiss: 12.24 g





Speiseplan für die 13. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p>Glutenfreie Nudelsuppe mit Bio-Gemüse (Sellerie, Karotte, Kohlrabi) (i)</p> <p>Energie: 93.38 kcal / 393.62 kJ, Fett: 0.64 g, Kohlenhydrate: 18.14 g, Eiweiss: 2.38 g</p>	<p>Kräuterquark, Kartoffeln, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 206.33 kcal / 867.39 kJ, Fett: 1.21 g, Kohlenhydrate: 35.76 g, Eiweiss: 11.18 g</p>	<p>Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Vollkornreis (c,f)</p> <p>Energie: 322.7 kcal / 1342.89 kJ, Fett: 11.97 g, Kohlenhydrate: 43.4 g, Eiweiss: 8.3 g</p>	<p>Glutenfreier Nudelauflauf mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip (g)</p> <p>Energie: 330.34 kcal / 1398.04 kJ, Fett: 2.64 g, Kohlenhydrate: 65.08 g, Eiweiss: 9.91 g</p>	<p>Bio-Rote Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli, Bio-Gouda (f, 3,g)</p> <p>Energie: 439.32 kcal / 1855.45 kJ, Fett: 6.99 g, Kohlenhydrate: 72.62 g, Eiweiss: 16.15 g</p>
---	--	---	---	---



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</p> <p>Energie: 249.73 kcal / 1048.76 kJ, Fett: 3.81 g, Kohlenhydrate: 39.41 g, Eiweiss: 9.77 g</p>	<p>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j)</p> <p>Energie: 313.72 kcal / 1324.58 kJ, Fett: 6.02 g, Kohlenhydrate: 46.12 g, Eiweiss: 16.47 g</p>	<p>Bio-Rinderhack-Schmortopf mit Paprika, glutenfreie Pasta</p> <p>Energie: 325.37 kcal / 1372.89 kJ, Fett: 5.78 g, Kohlenhydrate: 53.62 g, Eiweiss: 13.59 g</p>	<p>Falafel, Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (f)</p> <p>Energie: 243.06 kcal / 1028.46 kJ, Fett: 2.84 g, Kohlenhydrate: 46.26 g, Eiweiss: 6.86 g</p>	<p>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce (f, 3)</p> <p>Energie: 351.93 kcal / 1490.07 kJ, Fett: 3.9 g, Kohlenhydrate: 65.98 g, Eiweiss: 9.84 g</p>
---	---	---	--	--

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Glutenfreie Nudelsuppe mit Bio-Gemüse (Sellerie, Karotte, Kohlrabi) (i)</p> <p>Energie: 93.38 kcal / 393.62 kJ, Fett: 0.64 g, Kohlenhydrate: 18.14 g, Eiweiss: 2.38 g</p>	<p>Kräutersojajoghurt, Bio-Kartoffeln (f, 3)</p> <p>Energie: 146.22 kcal / 614.56 kJ, Fett: 2.36 g, Kohlenhydrate: 22.12 g, Eiweiss: 6.77 g</p>	<p>Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Karotten, Erbsen), Bio-Vollkornreis (c,f)</p> <p>Energie: 322.7 kcal / 1342.89 kJ, Fett: 11.97 g, Kohlenhydrate: 43.4 g, Eiweiss: 8.3 g</p>	<p>Glutenfreier Nudelauflauf mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip (f, 3)</p> <p>Energie: 323.02 kcal / 1367.01 kJ, Fett: 3.16 g, Kohlenhydrate: 63.17 g, Eiweiss: 8.45 g</p>	<p>Bio-Rote Linsenbolognese, glutenfreie Spirelli (f, 3)</p> <p>Energie: 403.72 kcal / 1707.65 kJ, Fett: 4.19 g, Kohlenhydrate: 72.42 g, Eiweiss: 13.75 g</p>
---	--	---	--	--





Speiseplan für die 13. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p>Tomaten-Linsen Pfanne mit Kartoffeln 100% Bio</p> <p>Energie: 249.73 kcal / 1048.76 kJ, Fett: 3.81 g, Kohlenhydrate: 39.41 g, Eiweiss: 9.77 g</p>	<p>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g)</p> <p>Energie: 328.41 kcal / 1384.69 kJ, Fett: 7.95 g, Kohlenhydrate: 45.77 g, Eiweiss: 16.23 g</p>	<p>Rinderhack-Schmortopf mit Paprika, Vollkornpenne, 100% Bio (a,a1)</p> <p>Energie: 605.65 kcal / 2558.41 kJ, Fett: 7.38 g, Kohlenhydrate: 101.5 g, Eiweiss: 27.71 g</p>	<p>Falafel, Bio-Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (g)</p> <p>Energie: 237.99 kcal / 1007.27 kJ, Fett: 3.22 g, Kohlenhydrate: 46.88 g, Eiweiss: 5.41 g</p>	<p>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce, Bio-Gouda (f, 3,g)</p> <p>Energie: 387.53 kcal / 1637.87 kJ, Fett: 6.7 g, Kohlenhydrate: 66.18 g, Eiweiss: 12.24 g</p>
<p>Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (a,a1,i)</p> <p>Energie: 187.07 kcal / 791.33 kJ, Fett: 0.75 g, Kohlenhydrate: 36.68 g, Eiweiss: 6.47 g</p>	<p>Kräuterquark, Kartoffeln, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 206.33 kcal / 867.39 kJ, Fett: 1.21 g, Kohlenhydrate: 35.76 g, Eiweiss: 11.18 g</p>	<p>Erbsen-Rahm, Bio-Vollkornreis (g)</p> <p>Energie: 375.06 kcal / 1562.83 kJ, Fett: 12.92 g, Kohlenhydrate: 49.72 g, Eiweiss: 11.84 g</p>	<p>Nudelauflauf mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip, 100% Bio (a,a1,g,i)</p> <p>Energie: 484.52 kcal / 2032.62 kJ, Fett: 18.42 g, Kohlenhydrate: 53.29 g, Eiweiss: 24.37 g</p>	<p>Linsenbolognese, Spaghetti, Gouda, 100% Bio (f, 3,a,a1,g)</p> <p>Energie: 470.12 kcal / 1985.75 kJ, Fett: 6.69 g, Kohlenhydrate: 76.12 g, Eiweiss: 20.17 g</p>



Menü 2 ohne Ei





Speiseplan für die 14. Kalenderwoche



Mo 30.03.2026

Di 31.03.2026



Menü 1 Lactose/Milchfrei

<p>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Spätzle (f, 3,a,a1,c)</p> <p>Energie: 433.61 kcal / 1822.8 kJ, Fett: 13.88 g, Kohlenhydrate: 51.16 g, Eiweiss: 23.59 g</p>	<p>Gebackener Seelachs, Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,d,f)</p> <p>Energie: 471.37 kcal / 1983.11 kJ, Fett: 12.7 g, Kohlenhydrate: 64.21 g, Eiweiss: 22.04 g</p>
--	--



Menü 2 Lactose/Milchfrei

<p>Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (f,i, 3,a,a1)</p> <p>Energie: 332.18 kcal / 1400.65 kJ, Fett: 7.57 g, Kohlenhydrate: 53.84 g, Eiweiss: 11.14 g</p>	<p>Bio-Kartoffelreibekuchen, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (a,a1,c, 3,f,l, 5)</p> <p>Energie: 345.03 kcal / 1445.14 kJ, Fett: 12.76 g, Kohlenhydrate: 46.37 g, Eiweiss: 9.82 g</p>
--	---

Menü 1 Glutenfrei

<p>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffel (g,f, 3)</p> <p>Energie: 328.56 kcal / 1374.87 kJ, Fett: 11.18 g, Kohlenhydrate: 37.33 g, Eiweiss: 17.02 g</p>	<p>Seelachsfilet, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (d,f)</p> <p>Energie: 347.62 kcal / 1468.31 kJ, Fett: 6.1 g, Kohlenhydrate: 43.97 g, Eiweiss: 26.77 g</p>
--	---





Speiseplan für die 14. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p>Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (g,i,f, 3)</p> <p>Energie: 352.58 kcal / 1487.71 kJ, Fett: 7.42 g, Kohlenhydrate: 63.21 g, Eiweiss: 8.66 g</p>	<p>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (f, 3,I, 5)</p> <p>Energie: 242.47 kcal / 1013.99 kJ, Fett: 7.96 g, Kohlenhydrate: 33.02 g, Eiweiss: 7.19 g</p>
<p>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffel (f, 3)</p> <p>Energie: 320.7 kcal / 1342.59 kJ, Fett: 10.35 g, Kohlenhydrate: 37.34 g, Eiweiss: 17.1 g</p>	<p>Seelachsfilet, Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (d,f)</p> <p>Energie: 347.62 kcal / 1468.31 kJ, Fett: 6.1 g, Kohlenhydrate: 43.97 g, Eiweiss: 26.77 g</p>
<p>Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (f,i, 3)</p> <p>Energie: 336.1 kcal / 1417.45 kJ, Fett: 7.96 g, Kohlenhydrate: 57.2 g, Eiweiss: 8.51 g</p>	<p>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (f, 3,I, 5)</p> <p>Energie: 242.47 kcal / 1013.99 kJ, Fett: 7.96 g, Kohlenhydrate: 33.02 g, Eiweiss: 7.19 g</p>



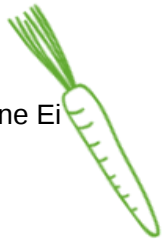


Speiseplan für die 14. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffel (f, 3)</p> <p>Energie: 320.7 kcal / 1342.59 kJ, Fett: 10.35 g, Kohlenhydrate: 37.34 g, Eiweiss: 17.1 g</p>	<p>Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,d,a1,g,i)</p> <p>Energie: 481.52 kcal / 2026.22 kJ, Fett: 13.4 g, Kohlenhydrate: 64.87 g, Eiweiss: 22.57 g</p>
<p>Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, 100% Bio (g,i,f, 3,a,a1)</p> <p>Energie: 348.66 kcal / 1470.91 kJ, Fett: 7.03 g, Kohlenhydrate: 59.85 g, Eiweiss: 11.29 g</p>	<p>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (f, 3,l, 5)</p> <p>Energie: 242.47 kcal / 1013.99 kJ, Fett: 7.96 g, Kohlenhydrate: 33.02 g, Eiweiss: 7.19 g</p>



Menü 2 ohne Ei

