



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



<p>Tomatensuppe, Baguette, 100% Bio (a,a1,a3)</p> <p>Energie: 442.01 kcal / 1862.97 kJ, Fett: 4.71 g, Kohlenhydrate: 79.03 g, Eiweiss: 14.2 g</p>	<p>Fischstäbchen, Gurkensalat, Rote-Bete-Ketchup, Bio-Kartoffel (a,a1,d,g,j)</p> <p>Energie: 498.96 kcal / 2089.24 kJ, Fett: 16.51 g, Kohlenhydrate: 59.21 g, Eiweiss: 24.86 g</p>	<p>Gerstenrisotto (Bio-Gouda, Bio-Gerste), dazu Ofengemüse (Karotte, Kürbis, Sellerie) (a,a3,g,i)</p> <p>Energie: 425.6 kcal / 1780.48 kJ, Fett: 18.11 g, Kohlenhydrate: 47.96 g, Eiweiss: 11.4 g</p>	<p>Maultaschenauflauf mit Gemüsefüllung (Zwiebeln, Spinat, Karotten, Sellerie, Pastinake, Tomate), mit Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,c,g,i)</p> <p>Energie: 653.79 kcal / 2740.59 kJ, Fett: 24.41 g, Kohlenhydrate: 79.17 g, Eiweiss: 26.07 g</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Erbsen, Reis, 100% Bio (a,a1,g,i)</p> <p>Energie: 445.23 kcal / 1462.51 kJ, Fett: 10.08 g, Kohlenhydrate: 63.31 g, Eiweiss: 27.34 g</p>
--	---	--	---	---

Menü 2



<p>Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Reis, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 539.48 kcal / 2271.35 kJ, Fett: 19.91 g, Kohlenhydrate: 67.78 g, Eiweiss: 14.94 g</p>	<p>Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Dinkel (g,a,a1,a5)</p> <p>Energie: 314.05 kcal / 1308.93 kJ, Fett: 4.86 g, Kohlenhydrate: 51.22 g, Eiweiss: 13.89 g</p>	<p>Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (g,a,a1)</p> <p>Energie: 529.66 kcal / 2225.73 kJ, Fett: 12.11 g, Kohlenhydrate: 76.85 g, Eiweiss: 24 g</p>	<p>Bayrisch Kraut, pflanzliche Bällchen (auf Soja-Basis), Bratensauce, Bio-Kartoffeln (f, 3)</p> <p>Energie: 179.41 kcal / 752.04 kJ, Fett: 1.16 g, Kohlenhydrate: 33.83 g, Eiweiss: 4.3 g</p>	<p>Milchreis, Zimt-Zucker, 100% Bio (g,i)</p> <p>Energie: 338.53 kcal / 1425.87 kJ, Fett: 5.89 g, Kohlenhydrate: 60.17 g, Eiweiss: 11.63 g</p>
--	--	---	---	---

Rohkost 1

<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k)</p> <p>Energie: 26.2 kcal / 109.7 kJ, Fett: 2.16 g, Kohlenhydrate: 0.66 g, Eiweiss: 0.76 g</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>
---	---	--	---	---





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

Menü 1



<p>Bio-Wurstgulasch (Hähnchen) in Tomatensauce, Bio-Penne (2,a,a1)</p> <p>Energie: 523.83 kcal / 2212.13 kJ, Fett: 15.15 g, Kohlenhydrate: 72.62 g, Eiweiss: 19.67 g</p>	<p>Lachs und Seelachs mit Erbsen in Rahmsauce (Bio-Sahne), Bio-Reis (d,g)</p> <p>Energie: 459.4 kcal / 1936 kJ, Fett: 12.18 g, Kohlenhydrate: 62.63 g, Eiweiss: 22.87 g</p>	<p>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Baguette (a,a1,a3)</p> <p>Energie: 666.35 kcal / 2788.29 kJ, Fett: 22.82 g, Kohlenhydrate: 86.37 g, Eiweiss: 22.76 g</p>	<p>Texanische Gemüselasagne (Kidneybohnen, Mais, Karotte, grüne Bohnen), 100% Bio (a,a1,g,i)</p> <p>Energie: 547.08 kcal / 2308.09 kJ, Fett: 7.46 g, Kohlenhydrate: 93.97 g, Eiweiss: 19.78 g</p>	<p>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (c,g,i,j)</p> <p>Energie: 372.45 kcal / 1553.9 kJ, Fett: 17.57 g, Kohlenhydrate: 35.56 g, Eiweiss: 17.07 g</p>
---	--	--	--	---

Menü 2



<p>Gemüsegratin (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Gouda überbacken, Kräuterdip, 100% Bio (g,c)</p> <p>Energie: 453.21 kcal / 1890.52 kJ, Fett: 21.87 g, Kohlenhydrate: 37.71 g, Eiweiss: 24.1 g</p>	<p>Basilikumpesto, Bio-Spaghetti (a,a1)</p> <p>Energie: 650.23 kcal / 2733.27 kJ, Fett: 16.8 g, Kohlenhydrate: 99.97 g, Eiweiss: 21.28 g</p>	<p>Ratatouille (Zucchini, Paprika, Zwiebeln), Reis, 100% Bio</p> <p>Energie: 308.8 kcal / 1307.97 kJ, Fett: 2.38 g, Kohlenhydrate: 61.97 g, Eiweiss: 6.95 g</p>	<p>Karotteneintopf mit Sellerie, dazu Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3)</p> <p>Energie: 328.19 kcal / 1375.15 kJ, Fett: 2.59 g, Kohlenhydrate: 62.65 g, Eiweiss: 9.25 g</p>	<p>Bio-Farfalle in Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), Bio-Gouda (g,a,a1)</p> <p>Energie: 518.63 kcal / 2186.29 kJ, Fett: 11.61 g, Kohlenhydrate: 86.31 g, Eiweiss: 14.67 g</p>
--	---	--	---	--

Rohkost 1

<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l, 3, 5)</p> <p>Energie: 39.03 kcal / 161.13 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 1.01 g, Eiweiss: 0.46 g</p>	<p>Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>
---	---	--	---	---





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

<p>Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,j,g)</p> <p>Energie: 659.84 kcal / 2771.69 kJ, Fett: 26.67 g, Kohlenhydrate: 82.19 g, Eiweiss: 23.45 g</p>	<p>Puten-Pfanne mit Bio-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte), Bio-Vollkornpenne (a,a1)</p> <p>Energie: 455.56 kcal / 1924.5 kJ, Fett: 4.72 g, Kohlenhydrate: 76.86 g, Eiweiss: 21.31 g</p>	<p>Piratenburger: Lachsburger (Bio-Burgerbrötchen, Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce), gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,d,a3,k,j)</p> <p>Energie: 774.92 kcal / 3235.85 kJ, Fett: 35.63 g, Kohlenhydrate: 84.12 g, Eiweiss: 24.61 g</p>	<p>Süßer Haferflockenauflauf mit Obst (Äpfel, Bananen, Beeren), Vanillesauce, 100% Bio (g,a,a4, 3)</p> <p>Energie: 594.36 kcal / 2502.44 kJ, Fett: 9.84 g, Kohlenhydrate: 102.26 g, Eiweiss: 20.74 g</p>	<p>Hähnchenschnitzel, Kartoffel-Brokkoli-Gratin, 100% Bio (a,a1,a3,g,i)</p> <p>Energie: 427.95 kcal / 1785.53 kJ, Fett: 22.96 g, Kohlenhydrate: 43.02 g, Eiweiss: 16.06 g</p>
---	---	---	---	--



Menü 2

<p>Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 357.84 kcal / 1490.34 kJ, Fett: 16.03 g, Kohlenhydrate: 42.4 g, Eiweiss: 8.08 g</p>	<p>klassische Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Sellerie, Porree), Baguette, 100% Bio (i,a,a1,a3)</p> <p>Energie: 538.9 kcal / 2253.53 kJ, Fett: 10.42 g, Kohlenhydrate: 79.41 g, Eiweiss: 23.35 g</p>	<p>Piratenburger: Bio-Burgerbrötchen, veget.Burger (Quinoa,Erbse,Kürbis) Tomaten, Eisbergsalat, Gurken, Burgersauce, gebackene Kartoffeln (Bio-Kartoffel) (a,a1,a3,k,j)</p> <p>Energie: 558.27 kcal / 2340.85 kJ, Fett: 22.56 g, Kohlenhydrate: 79.57 g, Eiweiss: 14.88 g</p>	<p>Kartoffelrösti, Karottengemüse, Kräutersauce, 100% Bio (3,g,i)</p> <p>Energie: 444.99 kcal / 1859.36 kJ, Fett: 21.53 g, Kohlenhydrate: 51.92 g, Eiweiss: 6.99 g</p>	<p>Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (a,a1,f,g)</p> <p>Energie: 302.16 kcal / 1281.54 kJ, Fett: 1.77 g, Kohlenhydrate: 55.49 g, Eiweiss: 13.68 g</p>
--	---	--	---	---

Rohkost 1

<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k)</p> <p>Energie: 26.2 kcal / 109.7 kJ, Fett: 2.16 g, Kohlenhydrate: 0.66 g, Eiweiss: 0.76 g</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>
---	---	--	---	---





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



<p>Tomaten-Linsen Pfanne mit Brokkoli, Schupfnudeln, 100% Bio (a,a1,c,g)</p> <p>Energie: 508.22 kcal / 2141.98 kJ, Fett: 17.62 g, Kohlenhydrate: 80.18 g, Eiweiss: 19.14 g</p>	<p>Lachs in Senfsauce, Erbsen, Bio-Reis (d,f,j,g)</p> <p>Energie: 434.84 kcal / 1833.36 kJ, Fett: 10.54 g, Kohlenhydrate: 60.55 g, Eiweiss: 21.5 g</p>	<p>Rinderhack-Schmortopf mit Paprika, Vollkornpenne, 100% Bio (a,a1)</p> <p>Energie: 803.12 kcal / 3392.49 kJ, Fett: 9.86 g, Kohlenhydrate: 134.36 g, Eiweiss: 36.82 g</p>	<p>Falafel, Bio-Blumenkohl-Brokkolirahm, Bio-Kurkuma-Reis (g)</p> <p>Energie: 316.29 kcal / 1338.77 kJ, Fett: 4.23 g, Kohlenhydrate: 62.4 g, Eiweiss: 7.18 g</p>	<p>Bio-Käsespätzle, Karottensalat (a,a1,c,g, 2, 3)</p> <p>Energie: 732.87 kcal / 3074.67 kJ, Fett: 29.51 g, Kohlenhydrate: 81.42 g, Eiweiss: 32.49 g</p>
---	---	---	---	---

Menü 2



<p>Buchstabennudel Suppe mit Gemüse (Kohlrabi, Karotte, Sellerie), 100% Bio (a,a1,i)</p> <p>Energie: 302.43 kcal / 1279.32 kJ, Fett: 1.21 g, Kohlenhydrate: 59.3 g, Eiweiss: 10.46 g</p>	<p>Kartoffeln, Kräuterquark, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 274.97 kcal / 1155.96 kJ, Fett: 1.63 g, Kohlenhydrate: 47.53 g, Eiweiss: 14.99 g</p>	<p>Eierfrikassee mit Bio-Gemüse (Erbsen, Karotten), Bio-Reis (c,g)</p> <p>Energie: 381.22 kcal / 1605.56 kJ, Fett: 10.1 g, Kohlenhydrate: 60.38 g, Eiweiss: 10.67 g</p>	<p>Nudelauflauf mit Zucchini und Mais, dazu Schnittlauchdip, 100% Bio (g,a,a1,i)</p> <p>Energie: 644.96 kcal / 2705.67 kJ, Fett: 24.55 g, Kohlenhydrate: 70.95 g, Eiweiss: 32.37 g</p>	<p>Linsenbolognese, Spaghetti, Gouda, 100% Bio (a,a1,g)</p> <p>Energie: 852.23 kcal / 3577.56 kJ, Fett: 30.89 g, Kohlenhydrate: 93.38 g, Eiweiss: 43.49 g</p>
---	---	--	---	--

Rohkost 1

<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Salat, Apfel-Vinaigrette (Bio-Apfel), Kürbiskerne (j,l, 3, 5)</p> <p>Energie: 39.03 kcal / 161.13 kJ, Fett: 3.56 g, Kohlenhydrate: 1.01 g, Eiweiss: 0.46 g</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>
---	---	--	---	---





Speiseplan für die 14. Kalenderwoche



Mo 30.03.2026

Di 31.03.2026

Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, 100% Bio (a,a1,g,i)	Bio-Kartoffel-Reibekuchen (herzhaft), Bio-Kräuterquark, Karottensalat (a,a1,c, 3,g,l, 5)
Energie: 421.84 kcal / 1775.62 kJ, Fett: 12.88 g, Kohlenhydrate: 65.28 g, Eiweiss: 12.57 g	Energie: 475.99 kcal / 1994.36 kJ, Fett: 15.64 g, Kohlenhydrate: 66.57 g, Eiweiss: 16.37 g
Knabberrohkost	Bio-Obst
Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1

