



# Speiseplan für die 14. Kalenderwoche



Mo 30.03.2026

Di 31.03.2026

Mi 01.04.2026

Do 02.04.2026

<p><b>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Spätzle (f, 3,a,a1,c)</b></p> <p>Energie: 431.64 kcal / 1814.4 kJ, Fett: 13.83 g, Kohlenhydrate: 50.98 g, Eiweiss: 23.66 g</p>	<p><b>Gebackener Seelachs, Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,d,f)</b></p> <p>Energie: 470.88 kcal / 1981.69 kJ, Fett: 12.7 g, Kohlenhydrate: 64.16 g, Eiweiss: 22.02 g</p>	<p><b>Wirsing Eintopf mit Bio-Kartoffel, Bio-Vollkornbrot ( 3,a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 423.81 kcal / 1776.12 kJ, Fett: 9.73 g, Kohlenhydrate: 71.28 g, Eiweiss: 7.53 g</p>	<p><b>Griesbrei, Bio-Apfelmark, Erbseneintopf mit Kartoffel (a,a1,f, 3,i)</b></p> <p>Energie: 215.31 kcal / 905.03 kJ, Fett: 2.88 g, Kohlenhydrate: 38.99 g, Eiweiss: 6.66 g</p>
<p><b>Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (f,i, 3,a,a1)</b></p> <p>Energie: 336.66 kcal / 1419.85 kJ, Fett: 7.74 g, Kohlenhydrate: 54.96 g, Eiweiss: 11.14 g</p>	<p><b>Bio-Kartoffelreibekuchen, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (a,a1,c, 3,f,l, 5)</b></p> <p>Energie: 345.03 kcal / 1445.14 kJ, Fett: 12.76 g, Kohlenhydrate: 46.37 g, Eiweiss: 9.82 g</p>	<p><b>Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio</b></p> <p>Energie: 260.83 kcal / 1104.22 kJ, Fett: 2.13 g, Kohlenhydrate: 51.55 g, Eiweiss: 6.39 g</p>	<p><b>Penne, Tomatensauce, 100% Bio (a,a1)</b></p> <p>Energie: 295.04 kcal / 1248.59 kJ, Fett: 1.97 g, Kohlenhydrate: 57.24 g, Eiweiss: 9.63 g</p>
<p><b>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffel (g,f, 3)</b></p> <p>Energie: 326.22 kcal / 1364.98 kJ, Fett: 11.12 g, Kohlenhydrate: 37.11 g, Eiweiss: 17.1 g</p>	<p><b>Seelachsfilet, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (d,f)</b></p> <p>Energie: 347.13 kcal / 1466.89 kJ, Fett: 6.1 g, Kohlenhydrate: 43.92 g, Eiweiss: 26.75 g</p>	<p><b>Wirsing Eintopf mit Bio-Kartoffel, glutenfreies Brötchen ( 3,f)</b></p> <p>Energie: 509.87 kcal / 2134.39 kJ, Fett: 15.2 g, Kohlenhydrate: 77.35 g, Eiweiss: 9.85 g</p>	<p><b>Milchreis, Bio-Apfelmark, Erbseneintopf mit Kartoffel (f, 3,i)</b></p> <p>Energie: 243.93 kcal / 1029.74 kJ, Fett: 3.52 g, Kohlenhydrate: 44.36 g, Eiweiss: 7.1 g</p>



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei





# Speiseplan für die 14. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p><b>Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (g,i,f, 3)</b></p> <p>Energie: 352.58 kcal / 1487.71 kJ, Fett: 7.42 g, Kohlenhydrate: 63.21 g, Eiweiss: 8.66 g</p>	<p><b>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (f, 3,l, 5)</b></p> <p>Energie: 242.47 kcal / 1013.99 kJ, Fett: 7.96 g, Kohlenhydrate: 33.02 g, Eiweiss: 7.19 g</p>	<p><b>Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio</b></p> <p>Energie: 260.83 kcal / 1104.22 kJ, Fett: 2.13 g, Kohlenhydrate: 51.55 g, Eiweiss: 6.39 g</p>	<p><b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce</b></p> <p>Energie: 294.44 kcal / 1246.79 kJ, Fett: 2.21 g, Kohlenhydrate: 59.64 g, Eiweiss: 6.81 g</p>
--	---	---	--



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffel (f, 3)</b></p> <p>Energie: 318.73 kcal / 1334.19 kJ, Fett: 10.3 g, Kohlenhydrate: 37.16 g, Eiweiss: 17.17 g</p>	<p><b>Seelachsfilet, Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (d,f)</b></p> <p>Energie: 347.13 kcal / 1466.89 kJ, Fett: 6.1 g, Kohlenhydrate: 43.92 g, Eiweiss: 26.75 g</p>	<p><b>Wirsingeintopf mit Bio-Kartoffel, glutenfreies Brötchen ( 3,f)</b></p> <p>Energie: 509.87 kcal / 2134.39 kJ, Fett: 15.2 g, Kohlenhydrate: 77.35 g, Eiweiss: 9.85 g</p>	<p><b>Milchreis, Bio-Apfelmark, Erbseneintopf mit Kartoffel (f, 3,i)</b></p> <p>Energie: 243.93 kcal / 1029.74 kJ, Fett: 3.52 g, Kohlenhydrate: 44.36 g, Eiweiss: 7.1 g</p>
---	---	--	---

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Nudeln (f,i, 3)</b></p> <p>Energie: 336.1 kcal / 1418.17 kJ, Fett: 7.96 g, Kohlenhydrate: 57.2 g, Eiweiss: 8.51 g</p>	<p><b>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (f, 3,l, 5)</b></p> <p>Energie: 242.47 kcal / 1013.99 kJ, Fett: 7.96 g, Kohlenhydrate: 33.02 g, Eiweiss: 7.19 g</p>	<p><b>Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio</b></p> <p>Energie: 260.83 kcal / 1104.22 kJ, Fett: 2.13 g, Kohlenhydrate: 51.55 g, Eiweiss: 6.39 g</p>	<p><b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce</b></p> <p>Energie: 294.44 kcal / 1246.79 kJ, Fett: 2.21 g, Kohlenhydrate: 59.64 g, Eiweiss: 6.81 g</p>
--	---	---	--





# Speiseplan für die 14. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p><b>Putengulasch, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffel (f, 3)</b></p> <p>Energie: 318.73 kcal / 1334.19 kJ, Fett: 10.3 g, Kohlenhydrate: 37.16 g, Eiweiss: 17.17 g</p>	<p><b>Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis (a,d,a1,g,i)</b></p> <p>Energie: 481.23 kcal / 2025 kJ, Fett: 13.4 g, Kohlenhydrate: 64.86 g, Eiweiss: 22.55 g</p>	<p><b>Wirsingintopf mit Bio-Kartoffel und Bio-Räuchertofu, Bio-Vollkornbrot (a,a1,g,3,a2,a3,a4,k,f)</b></p> <p>Energie: 290.82 kcal / 1213.27 kJ, Fett: 12.33 g, Kohlenhydrate: 27.92 g, Eiweiss: 13.8 g</p>	<p><b>Bio-Griesbrei, Bio-Apfelmark, Erbseneintopf mit Kartoffel (a,a1,g,3,i)</b></p> <p>Energie: 267.54 kcal / 1122.72 kJ, Fett: 2.95 g, Kohlenhydrate: 49.5 g, Eiweiss: 8.98 g</p>
<p><b>Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, 100% Bio (g,i,f,3,a,a1)</b></p> <p>Energie: 353.14 kcal / 1489.39 kJ, Fett: 7.2 g, Kohlenhydrate: 60.97 g, Eiweiss: 11.29 g</p>	<p><b>Bio-Quetschkartoffel, Kräutersojajoghurt, Karottensalat (f,3,l,5)</b></p> <p>Energie: 242.47 kcal / 1013.99 kJ, Fett: 7.96 g, Kohlenhydrate: 33.02 g, Eiweiss: 7.19 g</p>	<p><b>Letscho-Paprikagemüse, Vollkornreis, 100% Bio</b></p> <p>Energie: 260.83 kcal / 1104.22 kJ, Fett: 2.13 g, Kohlenhydrate: 51.55 g, Eiweiss: 6.39 g</p>	<p><b>Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (g,a,a1)</b></p> <p>Energie: 325.84 kcal / 1376.59 kJ, Fett: 4.59 g, Kohlenhydrate: 56.24 g, Eiweiss: 12.03 g</p>



Menü 2 ohne Ei





# Speiseplan für die 15. Kalenderwoche



Di 07.04.2026

Mi 08.04.2026

Do 09.04.2026

Fr 10.04.2026

<p><b>Lachs in Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (d,f,i,a,a1)</b></p> <p>Energie: 325.01 kcal / 1367.75 kJ, Fett: 9.58 g, Kohlenhydrate: 46.65 g, Eiweiss: 13.71 g</p>	<p><b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b></p> <p>Energie: 266.74 kcal / 1124.61 kJ, Fett: 7.14 g, Kohlenhydrate: 41.4 g, Eiweiss: 7.17 g</p>	<p><b>Karotten-Kartoffeleintopf, Vollkornbrot, 100% Bio (3,a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 171.74 kcal / 719.41 kJ, Fett: 2.01 g, Kohlenhydrate: 31.76 g, Eiweiss: 3.83 g</p>	<p><b>Rinder-Bolognese mit Bio-Gemüse (Tomate, Karotte, Sellerie), Bio-Spaghetti (i,f, 3,a,a1)</b></p> <p>Energie: 451.36 kcal / 1905.11 kJ, Fett: 8.68 g, Kohlenhydrate: 72.68 g, Eiweiss: 19.86 g</p>
<p><b>Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3)</b></p> <p>Energie: 393.93 kcal / 1650.96 kJ, Fett: 5.08 g, Kohlenhydrate: 58.42 g, Eiweiss: 20.07 g</p>	<p><b>Bio-Spirelliauflauf mit Paprika (a,a1,i)</b></p> <p>Energie: 282.75 kcal / 1196.83 kJ, Fett: 2.01 g, Kohlenhydrate: 53.94 g, Eiweiss: 9.91 g</p>	<p><b>Gebratener Eierreis (Bio-Vollkornreis) mit Bio-Gemüse (Mais, Weißkohl, Erbse), Süß-Sauer-Soße (a,a1,c,f,k,i,j, 2)</b></p> <p>Energie: 379.22 kcal / 1596.94 kJ, Fett: 9.41 g, Kohlenhydrate: 60.51 g, Eiweiss: 10.3 g</p>	<p><b>gekochte Eier, Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,f, 3)</b></p> <p>Energie: 341.7 kcal / 1429.07 kJ, Fett: 14.15 g, Kohlenhydrate: 30.49 g, Eiweiss: 19.38 g</p>
<p><b>Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Spiralen (d,g,i)</b></p> <p>Energie: 341.28 kcal / 1438.13 kJ, Fett: 9.57 g, Kohlenhydrate: 50.94 g, Eiweiss: 14.89 g</p>	<p><b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b></p> <p>Energie: 266.74 kcal / 1124.61 kJ, Fett: 7.14 g, Kohlenhydrate: 41.4 g, Eiweiss: 7.17 g</p>	<p><b>Karotten-Kartoffeleintopf mit Glutenfreies Brot (3,f)</b></p> <p>Energie: 257.8 kcal / 1077.68 kJ, Fett: 7.48 g, Kohlenhydrate: 37.83 g, Eiweiss: 6.15 g</p>	<p><b>Rinder-Bolognese mit Bio-Gemüse (Tomate, Karotte, Sellerie), glutenfreie Spiralen (i,f, 3)</b></p> <p>Energie: 400.68 kcal / 1691.19 kJ, Fett: 8.69 g, Kohlenhydrate: 64.7 g, Eiweiss: 15.54 g</p>



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei





# Speiseplan für die 15. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p><b>Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreies Vollkornbrot (c)</b></p> <p>Energie: 416.51 kcal / 1752.98 kJ, Fett: 9.58 g, Kohlenhydrate: 56.73 g, Eiweiss: 19.39 g</p>	<p><b>Glutenfreier Nudelaufbau mit Spinat (i)</b></p> <p>Energie: 300.74 kcal / 1273.67 kJ, Fett: 2.41 g, Kohlenhydrate: 60.29 g, Eiweiss: 7.29 g</p>	<p><b>Bio-Gemüsereis (Karotte, Mais, Erbse), Süß-Sauer-Sauce (i,j, 2)</b></p> <p>Energie: 308.34 kcal / 1305.31 kJ, Fett: 2.19 g, Kohlenhydrate: 60.29 g, Eiweiss: 8.93 g</p>	<p><b>Eier gekocht, Bio- Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,f, 3,g)</b></p> <p>Energie: 333.95 kcal / 1399.79 kJ, Fett: 13.57 g, Kohlenhydrate: 31.3 g, Eiweiss: 18.7 g</p>
--	---	---	--



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Lachs in Brokkoli-Sahnesauce, glutenfreie Spiralen (d,f,i)</b></p> <p>Energie: 324.45 kcal / 1366.07 kJ, Fett: 9.8 g, Kohlenhydrate: 48.89 g, Eiweiss: 11.08 g</p>	<p><b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b></p> <p>Energie: 266.74 kcal / 1124.61 kJ, Fett: 7.14 g, Kohlenhydrate: 41.4 g, Eiweiss: 7.17 g</p>	<p><b>Karotten-Kartoffeleintopf mit Glutenfreies Brot ( 3,f)</b></p> <p>Energie: 257.8 kcal / 1077.68 kJ, Fett: 7.48 g, Kohlenhydrate: 37.83 g, Eiweiss: 6.15 g</p>	<p><b>Rinder-Bolognese mit Bio-Gemüse (Tomate, Karotte, Sellerie), glutenfreie Nudeln (i,f, 3)</b></p> <p>Energie: 400.68 kcal / 1691.19 kJ, Fett: 8.69 g, Kohlenhydrate: 64.7 g, Eiweiss: 15.54 g</p>
--	--	---	--

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Cremige Bio-Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), glutenfreie Brötchen (c)</b></p> <p>Energie: 416.51 kcal / 1752.98 kJ, Fett: 9.58 g, Kohlenhydrate: 56.73 g, Eiweiss: 19.39 g</p>	<p><b>glutenfreie Spiralen, Bio-Tomatensauce</b></p> <p>Energie: 274.81 kcal / 1163.67 kJ, Fett: 2.06 g, Kohlenhydrate: 55.67 g, Eiweiss: 6.36 g</p>	<p><b>Bio-Gemüsereis (Karotte, Mais, Erbse), Süß-Sauer-Sauce (i,j, 2)</b></p> <p>Energie: 308.34 kcal / 1305.31 kJ, Fett: 2.19 g, Kohlenhydrate: 60.29 g, Eiweiss: 8.93 g</p>	<p><b>Eier gekocht, Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,f, 3)</b></p> <p>Energie: 341.7 kcal / 1429.07 kJ, Fett: 14.15 g, Kohlenhydrate: 30.49 g, Eiweiss: 19.38 g</p>
---	--	---	--





# Speiseplan für die 15. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p><b>Lachs in Bio-Brokkoli-Sahnesauce, Bio-Spirelli (d,g,i,a,a1)</b></p> <p>Energie: 341.84 kcal / 1439.81 kJ, Fett: 9.34 g, Kohlenhydrate: 48.7 g, Eiweiss: 17.52 g</p>	<p><b>Tomatencurry (Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree)), Reis, 100 % Bio (f,i)</b></p> <p>Energie: 266.74 kcal / 1124.61 kJ, Fett: 7.14 g, Kohlenhydrate: 41.4 g, Eiweiss: 7.17 g</p>	<p><b>Karotten-Kartoffeleintopf, Vollkornbrot, 100% Bio (3,a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 171.74 kcal / 719.41 kJ, Fett: 2.01 g, Kohlenhydrate: 31.76 g, Eiweiss: 3.83 g</p>	<p><b>Bolognese (Rind, Bio-Karotten, Bio-Sellerie), Bio-Spaghetti (i,f,3,a,a1)</b></p> <p>Energie: 451.36 kcal / 1905.11 kJ, Fett: 8.68 g, Kohlenhydrate: 72.68 g, Eiweiss: 19.86 g</p>
<p><b>Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) und Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3)</b></p> <p>Energie: 393.93 kcal / 1650.96 kJ, Fett: 5.08 g, Kohlenhydrate: 58.42 g, Eiweiss: 20.07 g</p>	<p><b>Nudeln-Spinat-Auflauf (i)</b></p> <p>Energie: 300.74 kcal / 1273.67 kJ, Fett: 2.41 g, Kohlenhydrate: 60.29 g, Eiweiss: 7.29 g</p>	<p><b>Bio-Gemüsereis (Karotte, Mais, Erbse), Süß-Sauer-Sauce (i,j, 2)</b></p> <p>Energie: 308.34 kcal / 1305.31 kJ, Fett: 2.19 g, Kohlenhydrate: 60.29 g, Eiweiss: 8.93 g</p>	<p><b>Rahmspinat, Bio-Kartoffeln, 100% Bio (f, 3,g)</b></p> <p>Energie: 208.49 kcal / 876.63 kJ, Fett: 4.55 g, Kohlenhydrate: 30.81 g, Eiweiss: 8.04 g</p>



Menü 2 ohne Ei





# Speiseplan für die 16. Kalenderwoche



Mo 13.04.2026

Di 14.04.2026

Mi 15.04.2026

Do 16.04.2026

Fr 17.04.2026



Menü 1 Lactose/Milchfrei

<p><b>Tomatensuppe, Vollkornbrot, 100% Bio (f, 3,a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 300.36 kcal / 1266.75 kJ, Fett: 4.96 g, Kohlenhydrate: 46.54 g, Eiweiss: 10.25 g</p>	<p><b>Fischstäbchen, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken) (a,a1,d,j,l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 340.8 kcal / 1394.66 kJ, Fett: 13.47 g, Kohlenhydrate: 38.02 g, Eiweiss: 15.14 g</p>	<p><b>Blumenkohl-Cremesuppe mit Kartoffeln (f)</b></p> <p>Energie: 175.46 kcal / 729.11 kJ, Fett: 9.43 g, Kohlenhydrate: 14.84 g, Eiweiss: 5.77 g</p>	<p><b>Spinat-Nudelauflauf, 100% Bio (a,a1,i)</b></p> <p>Energie: 282.75 kcal / 1196.83 kJ, Fett: 2.01 g, Kohlenhydrate: 53.94 g, Eiweiss: 9.91 g</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (f)</b></p> <p>Energie: 296.46 kcal / 1251.84 kJ, Fett: 6.19 g, Kohlenhydrate: 44.96 g, Eiweiss: 13.89 g</p>
---	--	---	--	--



Menü 2 Lactose/Milchfrei

<p><b>Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurt, Bio-Vollkornreis (f, 3)</b></p> <p>Energie: 390.99 kcal / 1650.84 kJ, Fett: 5.57 g, Kohlenhydrate: 61.9 g, Eiweiss: 17.23 g</p>	<p><b>Falafel, Soja-Tzatziki, Bio-Dinkel (f, 3,a,a1,a5)</b></p> <p>Energie: 217.8 kcal / 910.03 kJ, Fett: 2.76 g, Kohlenhydrate: 35.23 g, Eiweiss: 10.68 g</p>	<p><b>Bio-Farfalle, Bio-Erbesen, Sahnesauce (f,i,a,a1)</b></p> <p>Energie: 322.18 kcal / 1361.17 kJ, Fett: 4.29 g, Kohlenhydrate: 54.69 g, Eiweiss: 13.69 g</p>	<p><b>Vegetarischer Gulasch (Paprika), Bio-Kartoffeln, Kräuterjoghurt (f, 3)</b></p> <p>Energie: 177.38 kcal / 742.05 kJ, Fett: 3.73 g, Kohlenhydrate: 27.64 g, Eiweiss: 6.14 g</p>	<p><b>Milchreis, Zimt-Zucker, Vorsuppe: Bio-Karottensuppe mit Ingwer (f)</b></p> <p>Energie: 239.89 kcal / 1013.74 kJ, Fett: 3.14 g, Kohlenhydrate: 45.98 g, Eiweiss: 6.05 g</p>
--	--	---	---	--

Menü 1 Glutenfrei

<p><b>Bio-Tomatensuppe, glutenfreies Brötchen (f, 3)</b></p> <p>Energie: 386.42 kcal / 1625.02 kJ, Fett: 10.43 g, Kohlenhydrate: 52.61 g, Eiweiss: 12.58 g</p>	<p><b>Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken) (d, 3,j,l, 5)</b></p> <p>Energie: 264.29 kcal / 1074.2 kJ, Fett: 5.98 g, Kohlenhydrate: 25.58 g, Eiweiss: 25.43 g</p>	<p><b>Blumenkohl-Cremesuppe mit Kartoffeln (f)</b></p> <p>Energie: 175.46 kcal / 729.11 kJ, Fett: 9.43 g, Kohlenhydrate: 14.84 g, Eiweiss: 5.77 g</p>	<p><b>Spinat-Nudelauflauf (i)</b></p> <p>Energie: 300.74 kcal / 1273.67 kJ, Fett: 2.41 g, Kohlenhydrate: 60.29 g, Eiweiss: 7.29 g</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Erbsen, Reis, 100% Bio (g,i)</b></p> <p>Energie: 333.48 kcal / 1043.46 kJ, Fett: 8.28 g, Kohlenhydrate: 45.78 g, Eiweiss: 21.64 g</p>
--	---	---	---	---





# Speiseplan für die 16. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p><b>Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Vollkornreis, 100% Bio (f, 3,g)</b></p> <p>Energie: 551.71 kcal / 2319.48 kJ, Fett: 23.01 g, Kohlenhydrate: 63.05 g, Eiweiss: 16.32 g</p>	<p><b>Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Reis (g)</b></p> <p>Energie: 223.48 kcal / 945.11 kJ, Fett: 2.9 g, Kohlenhydrate: 42.08 g, Eiweiss: 6.12 g</p>	<p><b>glutenfreie Spiralen, Bio-Erbsen, Bio-Käse-Sahnesauce (g)</b></p> <p>Energie: 398.49 kcal / 1677.82 kJ, Fett: 10.23 g, Kohlenhydrate: 59.47 g, Eiweiss: 15.14 g</p>	<p><b>Vegetarischer Gulasch (Paprika), Bio-Kartoffeln, Bio-Kräuterjoghurt (g)</b></p> <p>Energie: 215.81 kcal / 903.28 kJ, Fett: 3.66 g, Kohlenhydrate: 34.62 g, Eiweiss: 9.09 g</p>	<p><b>Milchreis, Zimt-Zucker, Vorsuppe: Karottensuppe mit Ingwer, 100% Bio (g)</b></p> <p>Energie: 195.43 kcal / 823.49 kJ, Fett: 2.54 g, Kohlenhydrate: 36.01 g, Eiweiss: 6.37 g</p>
---	---	---	--	---



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Bio-Tomatensuppe, glutenfreies Brötchen (f, 3)</b></p> <p>Energie: 386.42 kcal / 1625.02 kJ, Fett: 10.43 g, Kohlenhydrate: 52.61 g, Eiweiss: 12.58 g</p>	<p><b>Pochiertes Hokifilet, Bio-Kartoffel, Gurkensalat (Bio-Gurken) (d, 3,j,l, 5)</b></p> <p>Energie: 264.29 kcal / 1074.2 kJ, Fett: 5.98 g, Kohlenhydrate: 25.58 g, Eiweiss: 25.43 g</p>	<p><b>Blumenkohl-Cremesuppe mit Kartoffeln (f)</b></p> <p>Energie: 175.46 kcal / 729.11 kJ, Fett: 9.43 g, Kohlenhydrate: 14.84 g, Eiweiss: 5.77 g</p>	<p><b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Tomatensauce</b></p> <p>Energie: 303.37 kcal / 1284.71 kJ, Fett: 2.21 g, Kohlenhydrate: 61.83 g, Eiweiss: 6.94 g</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f)</b></p> <p>Energie: 296.46 kcal / 1251.84 kJ, Fett: 6.19 g, Kohlenhydrate: 44.96 g, Eiweiss: 13.89 g</p>
--	---	---	--	---

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Bio-Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Zitronen-Sojajoghurt, Bio-Vollkornreis (f, 3)</b></p> <p>Energie: 390.99 kcal / 1650.84 kJ, Fett: 5.57 g, Kohlenhydrate: 61.9 g, Eiweiss: 17.23 g</p>	<p><b>Falafel, Soja-Tzatziki, Bio-Reis (f, 3)</b></p> <p>Energie: 205.73 kcal / 873.39 kJ, Fett: 2.02 g, Kohlenhydrate: 38.89 g, Eiweiss: 6.37 g</p>	<p><b>glutenfreie Spiralen, Bio-Erbsen, Sahnesauce (f,i)</b></p> <p>Energie: 323.38 kcal / 1365.97 kJ, Fett: 4.53 g, Kohlenhydrate: 57.69 g, Eiweiss: 10.87 g</p>	<p><b>Vegetarischer Gulasch (Paprika), Bio-Kartoffeln, Kräuterjoghurt (f, 3)</b></p> <p>Energie: 205.32 kcal / 858.94 kJ, Fett: 4.39 g, Kohlenhydrate: 31.77 g, Eiweiss: 7.16 g</p>	<p><b>Milchreis, Zimt-Zucker, Vorsuppe: Bio-Karottensuppe mit Ingwer (f)</b></p> <p>Energie: 239.89 kcal / 1013.74 kJ, Fett: 3.14 g, Kohlenhydrate: 45.98 g, Eiweiss: 6.05 g</p>
--	--	---	---	--





# Speiseplan für die 16. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p><b>Tomatensuppe, Vollkornbrot, 100% Bio (f, 3,a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 300.36 kcal / 1266.75 kJ, Fett: 4.96 g, Kohlenhydrate: 46.54 g, Eiweiss: 10.25 g</p>	<p><b>Fischstäbchen, Gurkensalat, Bio-Kartoffeln (a,a1,d,g,i)</b></p> <p>Energie: 297.16 kcal / 1244.36 kJ, Fett: 9.14 g, Kohlenhydrate: 36.4 g, Eiweiss: 15.12 g</p>	<p><b>Blumenkohl-Cremesuppe mit Kartoffeln (f)</b></p> <p>Energie: 175.46 kcal / 729.11 kJ, Fett: 9.43 g, Kohlenhydrate: 14.84 g, Eiweiss: 5.77 g</p>	<p><b>Spinat-Nudelauflauf, 100% Bio (a,a1,i)</b></p> <p>Energie: 282.75 kcal / 1196.83 kJ, Fett: 2.01 g, Kohlenhydrate: 53.94 g, Eiweiss: 9.91 g</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (f)</b></p> <p>Energie: 296.46 kcal / 1251.84 kJ, Fett: 6.19 g, Kohlenhydrate: 44.96 g, Eiweiss: 13.89 g</p>
<p><b>Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Vollkornreis, 100% Bio (f, 3,g)</b></p> <p>Energie: 551.71 kcal / 2319.48 kJ, Fett: 23.01 g, Kohlenhydrate: 63.05 g, Eiweiss: 16.32 g</p>	<p><b>Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Dinkel (g,a,a1,a5)</b></p> <p>Energie: 235.55 kcal / 981.75 kJ, Fett: 3.64 g, Kohlenhydrate: 38.42 g, Eiweiss: 10.42 g</p>	<p><b>Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (g,a,a1)</b></p> <p>Energie: 397.29 kcal / 1673.02 kJ, Fett: 9.99 g, Kohlenhydrate: 56.47 g, Eiweiss: 17.96 g</p>	<p><b>Vegetarisches Gulasch (Paprika), Bio-Kartoffeln, Bio-Kräuterjoghurt (g)</b></p> <p>Energie: 186.12 kcal / 779 kJ, Fett: 3.12 g, Kohlenhydrate: 30.01 g, Eiweiss: 7.75 g</p>	<p><b>Milchreis, Zimt-Zucker, Vorsuppe: Karottensuppe mit Ingwer, 100% Bio (g)</b></p> <p>Energie: 195.43 kcal / 823.49 kJ, Fett: 2.54 g, Kohlenhydrate: 36.01 g, Eiweiss: 6.37 g</p>



Menü 2 ohne Ei





# Speiseplan für die 17. Kalenderwoche



Mo 20.04.2026

Di 21.04.2026

Mi 22.04.2026

Do 23.04.2026

Fr 24.04.2026



Menü 1 Lactose/Milchfrei

<p><b>Bio-Spirelli, Karottensauce (f,a,a1)</b></p> <p>Energie: 312.76 kcal / 1314.48 kJ, Fett: 9.47 g, Kohlenhydrate: 46.74 g, Eiweiss: 8.42 g</p>	<p><b>Lachs in Rahm mit Bio-Erbesen, Bio-Vollkornreis (d,f)</b></p> <p>Energie: 342.33 kcal / 1439.13 kJ, Fett: 12.2 g, Kohlenhydrate: 42.11 g, Eiweiss: 14.51 g</p>	<p><b>Mottotag Bauernhof: Bauerntopf mit Rinderhack, Bio-Kartoffeln, Paprika, Mais, Tomaten</b></p> <p>Energie: 214.48 kcal / 898.67 kJ, Fett: 9.79 g, Kohlenhydrate: 21.63 g, Eiweiss: 12.82 g</p>	<p><b>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Baguette (a,a1,a3)</b></p> <p>Energie: 411.32 kcal / 1720.28 kJ, Fett: 16.43 g, Kohlenhydrate: 47.59 g, Eiweiss: 14.2 g</p>	<p><b>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffeln (c,f,j,l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 266.89 kcal / 1117.78 kJ, Fett: 7.78 g, Kohlenhydrate: 36.42 g, Eiweiss: 10.89 g</p>
--	--	---	---	--



Menü 2 Lactose/Milchfrei

<p><b>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Brokkoli), Sonnenblumenkerne, Kräuterdip (f, 3,c)</b></p> <p>Energie: 293.31 kcal / 1228.47 kJ, Fett: 15.38 g, Kohlenhydrate: 25.48 g, Eiweiss: 11.52 g</p>	<p><b>Basilikumpesto, Bio-Vollkornpenne, Gemüsesuppe (Karotte, Brokkoli, Blumenkohl) (a,a1,i)</b></p> <p>Energie: 399.69 kcal / 1675.93 kJ, Fett: 11.81 g, Kohlenhydrate: 56.1 g, Eiweiss: 13.25 g</p>	<p><b>Kräutersojajoghurt, Bio-Kartoffeln, Bio-Leinöl (f, 3)</b></p> <p>Energie: 189.16 kcal / 794.79 kJ, Fett: 2.42 g, Kohlenhydrate: 31.08 g, Eiweiss: 7.98 g</p>	<p><b>Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbesen, Bio-Reis (a,a1,f,i)</b></p> <p>Energie: 319.68 kcal / 1357.46 kJ, Fett: 6.56 g, Kohlenhydrate: 43.88 g, Eiweiss: 18.43 g</p>	<p><b>Bio-Farfalle in Tomatensauce ( 3,a,a1)</b></p> <p>Energie: 338.57 kcal / 1429.7 kJ, Fett: 2.49 g, Kohlenhydrate: 66.63 g, Eiweiss: 8.97 g</p>
--	--	--	--	---

Menü 1 Glutenfrei

<p><b>Glutenfreien Spirelli, Karottensauce, geriebener Bio-Gouda (f,g)</b></p> <p>Energie: 365.6 kcal / 1534.5 kJ, Fett: 13.89 g, Kohlenhydrate: 49.28 g, Eiweiss: 9.39 g</p>	<p><b>Lachs und Seelachs mit Erbsen in Bio-Rahm, Bio-Vollkornreis (d,g)</b></p> <p>Energie: 341.57 kcal / 1437.81 kJ, Fett: 9.72 g, Kohlenhydrate: 44.84 g, Eiweiss: 17.36 g</p>	<p><b>Mottotag Bauernhof: Bauerntopf mit Rinderhack, Bio-Kartoffeln, Paprika, Mais, Tomaten und Bio-Saurer Sahne (g)</b></p> <p>Energie: 321.48 kcal / 1340.67 kJ, Fett: 20.44 g, Kohlenhydrate: 23.23 g, Eiweiss: 14.07 g</p>	<p><b>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), glutenfreies Brötchen (f)</b></p> <p>Energie: 496.57 kcal / 2075.03 kJ, Fett: 22.38 g, Kohlenhydrate: 51.34 g, Eiweiss: 16 g</p>	<p><b>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (c,g,i,j, 3)</b></p> <p>Energie: 301.78 kcal / 1261.36 kJ, Fett: 11.37 g, Kohlenhydrate: 37.14 g, Eiweiss: 10.72 g</p>
---	--	--	--	---





# Speiseplan für die 17. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p><b>Gemüsegratin (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Gouda überbacken, Kräuterdip, 100% Bio (g,c)</b></p> <p>Energie: 337.31 kcal / 1406.9 kJ, Fett: 16.36 g, Kohlenhydrate: 28.15 g, Eiweiss: 17.89 g</p>	<p><b>Glutenfreie Pasta, Basilikumpesto, Gemüsesuppe (Karotte, Brokkoli, Blumenkohl) (i)</b></p> <p>Energie: 351.39 kcal / 1473.73 kJ, Fett: 11.3 g, Kohlenhydrate: 52.05 g, Eiweiss: 8.63 g</p>	<p><b>Kräuterquark, Kartoffeln, Leinöl, 100% Bio (g)</b></p> <p>Energie: 206.33 kcal / 867.39 kJ, Fett: 1.21 g, Kohlenhydrate: 35.76 g, Eiweiss: 11.18 g</p>	<p><b>Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbсен, Bio-Reis (f,i)</b></p> <p>Energie: 420.6 kcal / 1777.09 kJ, Fett: 2.65 g, Kohlenhydrate: 55.03 g, Eiweiss: 37.95 g</p>	<p><b>Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), glutenfreie Nudeln, Bio-Gouda (g, 3)</b></p> <p>Energie: 460.11 kcal / 1936.99 kJ, Fett: 9.9 g, Kohlenhydrate: 80.25 g, Eiweiss: 9.07 g</p>
--	--	--	---	---



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Glutenfreien Spirelli, Karottensauce (f)</b></p> <p>Energie: 312.2 kcal / 1312.8 kJ, Fett: 9.69 g, Kohlenhydrate: 48.98 g, Eiweiss: 5.79 g</p>	<p><b>Lachs in Rahm mit Bio-Erbсен, Bio-Vollkornreis (d,f)</b></p> <p>Energie: 342.33 kcal / 1439.13 kJ, Fett: 12.2 g, Kohlenhydrate: 42.11 g, Eiweiss: 14.51 g</p>	<p><b>Mottotag Bauernhof: Bauerntopf mit Rinderhack, Bio-Kartoffeln, Paprika, Mais, Tomaten</b></p> <p>Energie: 214.48 kcal / 898.67 kJ, Fett: 9.79 g, Kohlenhydrate: 21.63 g, Eiweiss: 12.82 g</p>	<p><b>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), glutenfreies Brötchen (f)</b></p> <p>Energie: 496.57 kcal / 2075.03 kJ, Fett: 22.38 g, Kohlenhydrate: 51.34 g, Eiweiss: 16 g</p>	<p><b>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotte), Bio-Kartoffeln (c,f,j,l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 266.89 kcal / 1117.78 kJ, Fett: 7.78 g, Kohlenhydrate: 36.42 g, Eiweiss: 10.89 g</p>
--	---	---	--	--

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Brokkoli), Sonnenblumenkerne, Kräuterdip (f, 3,c)</b></p> <p>Energie: 293.31 kcal / 1228.47 kJ, Fett: 15.38 g, Kohlenhydrate: 25.48 g, Eiweiss: 11.52 g</p>	<p><b>Glutenfreie Pasta, Basilikumpesto, Gemüsesuppe (Karotte, Brokkoli, Blumenkohl) (i)</b></p> <p>Energie: 351.39 kcal / 1473.73 kJ, Fett: 11.3 g, Kohlenhydrate: 52.05 g, Eiweiss: 8.63 g</p>	<p><b>Kräutersojajoghurt, Bio-Kartoffeln, Bio-Leinöl (f, 3)</b></p> <p>Energie: 146.22 kcal / 614.56 kJ, Fett: 2.36 g, Kohlenhydrate: 22.12 g, Eiweiss: 6.77 g</p>	<p><b>Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbсен, Bio-Reis (f,i)</b></p> <p>Energie: 420.6 kcal / 1777.09 kJ, Fett: 2.65 g, Kohlenhydrate: 55.03 g, Eiweiss: 37.95 g</p>	<p><b>Tomatensauce, glutenfreie Nudeln ( 3)</b></p> <p>Energie: 325.49 kcal / 1373.98 kJ, Fett: 2.66 g, Kohlenhydrate: 66.55 g, Eiweiss: 5.86 g</p>
--	--	--	---	---





# Speiseplan für die 17. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p><b>Glutenfreien Nudeln, Karottensauce, geriebener Bio-Gouda (f,g)</b></p> <p>Energie: 365.6 kcal / 1534.5 kJ, Fett: 13.89 g, Kohlenhydrate: 49.28 g, Eiweiss: 9.39 g</p>	<p><b>Lachs und Seelachs mit Erbsen in Bio-Rahm, Bio-Vollkornreis (d,g)</b></p> <p>Energie: 341.57 kcal / 1437.81 kJ, Fett: 9.72 g, Kohlenhydrate: 44.84 g, Eiweiss: 17.36 g</p>	<p><b>Mottotag Bauernhof: Bauertopf mit Kartoffeln, Paprika, Mais, Tomaten und Bio-Saurer Sahne (g)</b></p> <p>Energie: 321.48 kcal / 1340.67 kJ, Fett: 20.44 g, Kohlenhydrate: 23.23 g, Eiweiss: 14.07 g</p>	<p><b>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Baguette (a,a2,a3,a4,k)</b></p> <p>Energie: 410.51 kcal / 1716.76 kJ, Fett: 16.91 g, Kohlenhydrate: 45.27 g, Eiweiss: 13.67 g</p>	<p><b>Senfsauce, Bio-Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (g,i,j, 3)</b></p> <p>Energie: 275.77 kcal / 1153.09 kJ, Fett: 7.97 g, Kohlenhydrate: 42.38 g, Eiweiss: 6.32 g</p>
<p><b>Bio-Vollkornnudelaufwurf mit Zucchini-Tomate, Sonnenblumenkerne, Bio-Kräuterdip (g,a,f)</b></p> <p>Energie: 1370.25 kcal / 666.54 kJ, Fett: 7.42 g, Kohlenhydrate: 59.26 g, Eiweiss: 16.8 g</p>	<p><b>Basilikumpesto, Bio-Vollkornpenne, Gemüsesuppe (Karotte, Brokkoli, Blumenkohl) (a,a1,i)</b></p> <p>Energie: 399.69 kcal / 1675.93 kJ, Fett: 11.81 g, Kohlenhydrate: 56.1 g, Eiweiss: 13.25 g</p>	<p><b>Kräuterquark, Kartoffeln, Leinöl, 100% Bio (g)</b></p> <p>Energie: 206.33 kcal / 867.39 kJ, Fett: 1.21 g, Kohlenhydrate: 35.76 g, Eiweiss: 11.18 g</p>	<p><b>Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (a,a1,f,i)</b></p> <p>Energie: 280.55 kcal / 1190.98 kJ, Fett: 3.65 g, Kohlenhydrate: 44.61 g, Eiweiss: 14.94 g</p>	<p><b>Bio-Farfalle in Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), Bio-Gouda (g, 3,a,a1)</b></p> <p>Energie: 457.49 kcal / 1926.31 kJ, Fett: 9.58 g, Kohlenhydrate: 77.42 g, Eiweiss: 11.7 g</p>



Menü 2 ohne Ei





# Speiseplan für die 18. Kalenderwoche



Mo 27.04.2026

Di 28.04.2026

Mi 29.04.2026

Do 30.04.2026

<p><b>Bio-Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Kräutersauce (a,a1,j,f, 3)</b></p> <p>Energie: 397.25 kcal / 1675.09 kJ, Fett: 11.8 g, Kohlenhydrate: 60.08 g, Eiweiss: 11.72 g</p>	<p><b>Hokifilet mit warmem Bio-Kartoffel-Karottensalat mit Kräutern (d,j)</b></p> <p>Energie: 331.5 kcal / 1385.33 kJ, Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 28.04 g, Eiweiss: 22.89 g</p>	<p><b>Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), Bio-Vollkornpenne ( 2,a,a1)</b></p> <p>Energie: 671.79 kcal / 2836.4 kJ, Fett: 13.7 g, Kohlenhydrate: 105.57 g, Eiweiss: 24.3 g</p>	<p><b>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (f,i)</b></p> <p>Energie: 139.9 kcal / 584.37 kJ, Fett: 3.78 g, Kohlenhydrate: 26.61 g, Eiweiss: 2.82 g</p>
<p><b>Paprika in Rahmsauce, Bio-Kartoffeln (f, 3)</b></p> <p>Energie: 318.44 kcal / 1328.16 kJ, Fett: 15.6 g, Kohlenhydrate: 34.04 g, Eiweiss: 7.94 g</p>	<p><b>Nudelauf mit Bio-Nudeln, Bio-Gemüse (Zucchini, Mais) und Schnittlauch Dip (a,a1,f, 3)</b></p> <p>Energie: 394.7 kcal / 1664.13 kJ, Fett: 6.48 g, Kohlenhydrate: 65.38 g, Eiweiss: 14.08 g</p>	<p><b>Bio-Hack (Soja) in Bio-Paprikasauce, Bio-Vollkornreis, Kräuter dip (a,a1,f, 3)</b></p> <p>Energie: 222.53 kcal / 942.54 kJ, Fett: 2.19 g, Kohlenhydrate: 38.65 g, Eiweiss: 10.06 g</p>	<p><b>Milchreis, Bio-Applemark, Tomatensuppe mit Gemüseeinlage (Sellerie, Zucchini, Zwiebel) (f, 3,i)</b></p> <p>Energie: 218.22 kcal / 920.48 kJ, Fett: 2.99 g, Kohlenhydrate: 39.98 g, Eiweiss: 5.99 g</p>
<p><b>Glutenfreie Nudeln, Bio-Käse-Sahnesauce, Bio-Karotten (g,f, 3)</b></p> <p>Energie: 474.16 kcal / 1992.24 kJ, Fett: 15.96 g, Kohlenhydrate: 64.25 g, Eiweiss: 15.93 g</p>	<p><b>Hokifilet mit warmem Bio-Kartoffel-Karottensalat mit Kräutern (d,j)</b></p> <p>Energie: 331.5 kcal / 1385.33 kJ, Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 28.04 g, Eiweiss: 22.89 g</p>	<p><b>Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln ( 2)</b></p> <p>Energie: 395.99 kcal / 1672.2 kJ, Fett: 11.76 g, Kohlenhydrate: 57.97 g, Eiweiss: 11.88 g</p>	<p><b>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i)</b></p> <p>Energie: 233.72 kcal / 975.37 kJ, Fett: 12.22 g, Kohlenhydrate: 27.09 g, Eiweiss: 7.32 g</p>



Menü 1 Lactose/Milchfrei



Menü 2 Lactose/Milchfrei

Menü 1 Glutenfrei





# Speiseplan für die 18. Kalenderwoche



Menü 2 Glutenfrei

<p><b>Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g,f, 3)</b></p> <p>Energie: 327.52 kcal / 1367.21 kJ, Fett: 13.88 g, Kohlenhydrate: 38.59 g, Eiweiss: 9.03 g</p>	<p><b>Glutenfreier Nudelaufbau mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip (g)</b></p> <p>Energie: 337.12 kcal / 1425.09 kJ, Fett: 2.76 g, Kohlenhydrate: 66.3 g, Eiweiss: 9.99 g</p>	<p><b>Hack (Soja) in Paprikasauce, Vollkornreis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (f,g)</b></p> <p>Energie: 228.12 kcal / 964.71 kJ, Fett: 2.01 g, Kohlenhydrate: 40.85 g, Eiweiss: 10.42 g</p>	<p><b>Milchreis, Bio-Applemark, Tomatensuppe mit Gemüseeinlage (Sellerie, Zucchini, Zwiebel) (f, 3,i)</b></p> <p>Energie: 279.91 kcal / 1181.25 kJ, Fett: 3.88 g, Kohlenhydrate: 51.4 g, Eiweiss: 7.87 g</p>
--	---	---	--



Menü 1 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Glutenfreie Nudeln, Kräutersauce, Bio-Karottenragout (f, 3)</b></p> <p>Energie: 346.48 kcal / 1461.77 kJ, Fett: 6.8 g, Kohlenhydrate: 60.1 g, Eiweiss: 8.53 g</p>	<p><b>Hokifilet mit warmem Bio-Kartoffel-Karottensalat mit Kräutern (d,j)</b></p> <p>Energie: 331.5 kcal / 1385.33 kJ, Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 28.04 g, Eiweiss: 22.89 g</p>	<p><b>Bio-Hähnchen-Wurstgulasch, glutenfreie Nudeln ( 2)</b></p> <p>Energie: 398.15 kcal / 1681.76 kJ, Fett: 11.12 g, Kohlenhydrate: 60.27 g, Eiweiss: 11.68 g</p>	<p><b>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (f,i)</b></p> <p>Energie: 139.9 kcal / 584.37 kJ, Fett: 3.78 g, Kohlenhydrate: 26.61 g, Eiweiss: 2.82 g</p>
---	---	--	--

Menü 2 Glut./Lact./Milchfrei

<p><b>Paprika in Rahmsauce, Bio-Kartoffeln (f, 3)</b></p> <p>Energie: 318.44 kcal / 1328.16 kJ, Fett: 15.6 g, Kohlenhydrate: 34.04 g, Eiweiss: 7.94 g</p>	<p><b>Glutenfreier Nudelaufbau mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip (f, 3)</b></p> <p>Energie: 329.8 kcal / 1394.06 kJ, Fett: 3.28 g, Kohlenhydrate: 64.39 g, Eiweiss: 8.53 g</p>	<p><b>Bio-Hack (Soja) in Bio-Paprikasauce, Bio-Vollkornreis, Kräuterdip (f, 3)</b></p> <p>Energie: 224.62 kcal / 949.93 kJ, Fett: 2.25 g, Kohlenhydrate: 39.9 g, Eiweiss: 9.78 g</p>	<p><b>Milchreis, Bio-Applemark, Tomatensuppe mit Gemüseeinlage (Sellerie, Zucchini, Zwiebel) (f, 3,i)</b></p> <p>Energie: 279.91 kcal / 1181.25 kJ, Fett: 3.88 g, Kohlenhydrate: 51.4 g, Eiweiss: 7.87 g</p>
---	--	--	--



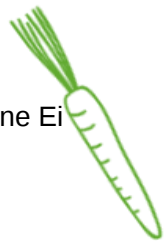


# Speiseplan für die 18. Kalenderwoche



Menü 1 ohne Ei

<p><b>Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,j,g,f, 3)</b></p> <p>Energie: 506.57 kcal / 2129.39 kJ, Fett: 19.63 g, Kohlenhydrate: 62.96 g, Eiweiss: 18.89 g</p>	<p><b>Hokifilet mit warmem Bio-Kartoffel-Karottensalat mit Kräutern (d,j)</b></p> <p>Energie: 331.5 kcal / 1385.33 kJ, Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 28.04 g, Eiweiss: 22.89 g</p>	<p><b>Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), Bio-Vollkornpenne ( 2,a,a1)</b></p> <p>Energie: 671.79 kcal / 2836.4 kJ, Fett: 13.7 g, Kohlenhydrate: 105.57 g, Eiweiss: 24.3 g</p>	<p><b>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i)</b></p> <p>Energie: 233.72 kcal / 975.37 kJ, Fett: 12.22 g, Kohlenhydrate: 27.09 g, Eiweiss: 7.32 g</p>
<p><b>Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g,f, 3)</b></p> <p>Energie: 327.52 kcal / 1367.21 kJ, Fett: 13.88 g, Kohlenhydrate: 38.59 g, Eiweiss: 9.03 g</p>	<p><b>Nudelaufwurf mit Zucchini, Mais und Schnittlauch Dip, 100% Bio (a,a1,g,i)</b></p> <p>Energie: 489.09 kcal / 2051.41 kJ, Fett: 18.6 g, Kohlenhydrate: 54.5 g, Eiweiss: 24.36 g</p>	<p><b>Hack (Soja) in Paprikasauce, Vollkornreis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (a,a1,f,g)</b></p> <p>Energie: 226.03 kcal / 957.32 kJ, Fett: 1.95 g, Kohlenhydrate: 39.6 g, Eiweiss: 10.7 g</p>	<p><b>Milchreis, Bio-Applemark, Tomatensuppe mit Gemüseeinlage (Sellerie, Zucchini, Zwiebel) (f, 3,i)</b></p> <p>Energie: 279.91 kcal / 1181.25 kJ, Fett: 3.88 g, Kohlenhydrate: 51.4 g, Eiweiss: 7.87 g</p>



Menü 2 ohne Ei

