



Speiseplan für die 14. Kalenderwoche



Mo 30.03.2026

Di 31.03.2026

Mi 01.04.2026

Do 02.04.2026

Menü 1



--	--	--	--

Menü 2



<p>Brokkoli-Sahnesauce, Spirelli, 100% Bio (a,a1,g,i)</p> <p>Energie: 427.76 kcal / 1800.04 kJ, Fett: 13.1 g, Kohlenhydrate: 66.76 g, Eiweiss: 12.57 g</p>	<p>Bio-Kartoffel-Reibekuchen (herzhaft), Bio-Kräuterquark, Karottensalat (a,a1,c, 3,g,l, 5)</p> <p>Energie: 475.99 kcal / 1994.36 kJ, Fett: 15.64 g, Kohlenhydrate: 66.57 g, Eiweiss: 16.37 g</p>	<p>Letscho-Paprikagemüse, Reis, 100% Bio</p> <p>Energie: 327.14 kcal / 1386.09 kJ, Fett: 1.97 g, Kohlenhydrate: 66.06 g, Eiweiss: 7.75 g</p>	<p>Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, 100% Bio (a,a1,g)</p> <p>Energie: 464.59 kcal / 1960.39 kJ, Fett: 8.23 g, Kohlenhydrate: 76.73 g, Eiweiss: 17.64 g</p>
---	--	---	---

Rohkost 1

<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>	<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>
---	---	--	---





Speiseplan für die 15. Kalenderwoche



Mo 06.04.2026

Di 07.04.2026

Mi 08.04.2026

Do 09.04.2026

Fr 10.04.2026

Menü 1



Menü 2



Rohkost 1

	Mo 06.04.2026	Di 07.04.2026	Mi 08.04.2026	Do 09.04.2026	Fr 10.04.2026
		<p>Cremige Rote Linsensuppe mit Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zwiebel) mit Kräutern (Minze, Petersilie), Baguette, 100% Bio (a,a1,a3)</p> <p>Energie: 548.83 kcal / 2300.2 kJ, Fett: 6.95 g, Kohlenhydrate: 82.47 g, Eiweiss: 27.53 g</p>	<p>Ravioli-Auflauf mit Paprika und Gemüsefüllung (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), 100% Bio (a,a1,g,j)</p> <p>Energie: 504.59 kcal / 2124.92 kJ, Fett: 15.06 g, Kohlenhydrate: 71.4 g, Eiweiss: 18.55 g</p>	<p>Gebratener Eierreis (Bio-Vollkornreis) mit Bio-Gemüse (Mais, Weißkohl, Erbse), Süß-Sauer-Soße (a,a1,c,f,k,i,j, 2)</p> <p>Energie: 506.45 kcal / 2132.73 kJ, Fett: 12.55 g, Kohlenhydrate: 80.83 g, Eiweiss: 13.74 g</p>	<p>Omelette, Bio-Rahmspinat, Bio-Kartoffeln (c,g)</p> <p>Energie: 312.8 kcal / 1309.06 kJ, Fett: 10.94 g, Kohlenhydrate: 35.75 g, Eiweiss: 15.39 g</p>
		<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	<p>Bio-Salat, Bio-Joghurdressing, Sesam (g,j,k)</p> <p>Energie: 26.28 kcal / 110.03 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.65 g, Eiweiss: 0.76 g</p>	<p>Karottensalat (2, 3)</p> <p>Energie: 49.2 kcal / 207 kJ, Fett: 0.78 g, Kohlenhydrate: 9.42 g, Eiweiss: 0.36 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 16. Kalenderwoche



Mo 13.04.2026

Di 14.04.2026

Mi 15.04.2026

Do 16.04.2026

Fr 17.04.2026



Menü 1

<p>Tomatensuppe, Baguette, 100% Bio (a,a1,a3)</p> <p>Energie: 367.18 kcal / 1547.2 kJ, Fett: 4.04 g, Kohlenhydrate: 64.86 g, Eiweiss: 11.74 g</p>	<p>Fischstäbchen, Gurkensalat, Bio-Kartoffel (a,a1,d,g,j)</p> <p>Energie: 396.22 kcal / 1659.14 kJ, Fett: 12.19 g, Kohlenhydrate: 48.53 g, Eiweiss: 20.15 g</p>	<p>Bio-Blumenkohl-Cremesuppe mit Kartoffeln, Geflügelwiener (g, 2, 3, 8)</p> <p>Energie: 334.38 kcal / 1388.16 kJ, Fett: 22.16 g, Kohlenhydrate: 20.2 g, Eiweiss: 11.97 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: 653.13 kcal / 2737.79 kJ, Fett: 24.39 g, Kohlenhydrate: 79.15 g, Eiweiss: 26.04 g</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Erbsen, Reis, 100% Bio (a,a1,g,i)</p> <p>Energie: 440.04 kcal / 1601.73 kJ, Fett: 11.37 g, Kohlenhydrate: 64.2 g, Eiweiss: 21.11 g</p>
--	--	--	---	--



Menü 2

<p>Chili sin Carne mit Gemüse (Mais, Kidneybohne, Paprika), Schmand, Reis, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 546.89 kcal / 2295.1 kJ, Fett: 18.92 g, Kohlenhydrate: 73.27 g, Eiweiss: 15.95 g</p>	<p>Falafel, Bio-Tzatziki, Bio-Dinkel (g,a,a1,a5)</p> <p>Energie: 633.11 kcal / 2642.73 kJ, Fett: 19.25 g, Kohlenhydrate: 84.8 g, Eiweiss: 23.49 g</p>	<p>Farfalle, Erbsen, Käse-Sahnesauce, 100% Bio (g,a,a1)</p> <p>Energie: 525.88 kcal / 2214.65 kJ, Fett: 13.13 g, Kohlenhydrate: 75.02 g, Eiweiss: 23.72 g</p>	<p>Vegetarischer Gulasch (Paprika), Bio-Kartoffeln, Bio-Kräuterjoghurt (g)</p> <p>Energie: 245.9 kcal / 1029.18 kJ, Fett: 4.15 g, Kohlenhydrate: 39.67 g, Eiweiss: 10.18 g</p>	<p>Milchreis, Zimt-Zucker, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 301.92 kcal / 1273.14 kJ, Fett: 3.8 g, Kohlenhydrate: 55.71 g, Eiweiss: 10.79 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>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 17. Kalenderwoche



Mo 20.04.2026

Di 21.04.2026

Mi 22.04.2026

Do 23.04.2026

Fr 24.04.2026



Menü 1

<p>Bio-Spirelli, Karottensauce, geriebener Bio-Gouda (f,a,a1,g)</p> <p>Energie: 484.49 kcal / 2032.59 kJ, Fett: 18.11 g, Kohlenhydrate: 62.16 g, Eiweiss: 15.93 g</p>	<p>Lachs und Seelachs mit Erbsen in Bio-Rahm, Bio-Reis (d,g)</p> <p>Energie: 452.86 kcal / 1907.94 kJ, Fett: 12.18 g, Kohlenhydrate: 61.33 g, Eiweiss: 22.75 g</p>	<p>Mottotag Bauernhof: Bauerntopf mit Rinderhack, Bio-Kartoffeln, Paprika, Mais, Tomaten und Bio-Saurer Sahne (g)</p> <p>Energie: 425.07 kcal / 1772.83 kJ, Fett: 26.89 g, Kohlenhydrate: 30.93 g, Eiweiss: 18.71 g</p>	<p>Cremige Süßkartoffelsuppe (Kokos, Curry, Linsen), Bio-Baguette (a,a1,a3)</p> <p>Energie: 595.6 kcal / 2491.54 kJ, Fett: 22.27 g, Kohlenhydrate: 72.62 g, Eiweiss: 20.46 g</p>	<p>Ei, Senfsauce, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), Bio-Kartoffeln (c,g,i,j)</p> <p>Energie: 365.22 kcal / 1524 kJ, Fett: 17.27 g, Kohlenhydrate: 34.85 g, Eiweiss: 17.14 g</p>
--	---	--	---	---



Menü 2

<p>Gemüsegratin mit Bio-Gemüse (Kartoffel, Karotte, Zucchini, Porree), mit Bio-Gouda überbacken, Bio-Kräuterdip (g,c)</p> <p>Energie: 450.81 kcal / 1880.32 kJ, Fett: 21.83 g, Kohlenhydrate: 37.63 g, Eiweiss: 23.98 g</p>	<p>Basilikumpesto, Bio-Vollkornpenne, geriebener Bio-Gouda (a,a1,g)</p> <p>Energie: 659.88 kcal / 2766.44 kJ, Fett: 22.17 g, Kohlenhydrate: 85.94 g, Eiweiss: 23.77 g</p>	<p>Mottotag Bauernhof: Kartoffeln, Kräuterquark, Leinöl, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 271.81 kcal / 1142.63 kJ, Fett: 1.58 g, Kohlenhydrate: 47.23 g, Eiweiss: 14.64 g</p>	<p>Vegetarisches Frikassee (Soja) mit Bio-Erbsen, Bio-Reis (a,a1,f,i)</p> <p>Energie: 373.38 kcal / 1585.03 kJ, Fett: 4.89 g, Kohlenhydrate: 59.15 g, Eiweiss: 20 g</p>	<p>Bio-Farfalle in Tomaten-Sahnesauce (Bio-Sahne), Bio-Gouda (g,a,a1)</p> <p>Energie: 554.02 kcal / 2331.58 kJ, Fett: 13.82 g, Kohlenhydrate: 88.22 g, Eiweiss: 16.46 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>Gurkensalat mit Bio-Joghurt (g,j)</p> <p>Energie: 18.81 kcal / 78.28 kJ, Fett: 0.98 g, Kohlenhydrate: 1.42 g, Eiweiss: 0.39 g</p>	<p>Bio-Salat, Bio-Joghurtdressing, Sesam (g,j,k)</p> <p>Energie: 26.28 kcal / 110.03 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 0.65 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 18. Kalenderwoche



Mo 27.04.2026

Di 28.04.2026

Mi 29.04.2026

Do 30.04.2026

Fr 01.05.2026



Menü 1

<p>Gemüse-Ravioli (Karotte, Zwiebel, Tomate, Paprika, Pastinake), Käse-Sahnesauce, 100% Bio (a,a1,j,g)</p> <p>Energie: 674.55 kcal / 2839.09 kJ, Fett: 23.56 g, Kohlenhydrate: 94.14 g, Eiweiss: 22.5 g</p>	<p>Lachsfrikadelle mit warmem Bio-Kartoffel-Karottensalat mit Kräutern (a,a1,d,g,j)</p> <p>Energie: 425.65 kcal / 1778 kJ, Fett: 16.54 g, Kohlenhydrate: 51.89 g, Eiweiss: 13.93 g</p>	<p>Bio-Wurstgulasch (Hähnchen), Bio-Vollkornpenne (2,a,a1)</p> <p>Energie: 889.89 kcal / 3757.19 kJ, Fett: 18.23 g, Kohlenhydrate: 139.65 g, Eiweiss: 32.21 g</p>	<p>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 100% Bio (g,i)</p> <p>Energie: 311.63 kcal / 1300.49 kJ, Fett: 16.29 g, Kohlenhydrate: 36.12 g, Eiweiss: 9.76 g</p>	
--	---	---	---	--



Menü 2

<p>Paprika in Rahmsauce, Kartoffeln, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 355.67 kcal / 1480.77 kJ, Fett: 16.34 g, Kohlenhydrate: 41.86 g, Eiweiss: 7.88 g</p>	<p>Nudelauf mit Zucchini und Mais, dazu Schnittlauchdip, 100% Bio (g,a,a1,i)</p> <p>Energie: 651.05 kcal / 2730.72 kJ, Fett: 24.79 g, Kohlenhydrate: 72.57 g, Eiweiss: 32.35 g</p>	<p>Hack (Soja) in Paprikasauce, Reis, Kräuterjoghurt, 100% Bio (a,a1,f,g)</p> <p>Energie: 299.92 kcal / 1272.08 kJ, Fett: 1.78 g, Kohlenhydrate: 54.86 g, Eiweiss: 13.73 g</p>	<p>Bio-Kaiserschmarrn, Bio-Apfelmark (a,c,g, 3)</p> <p>Energie: 855.1 kcal / 3589.3 kJ, Fett: 22.55 g, Kohlenhydrate: 133.9 g, Eiweiss: 23.7 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>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>	
---	---	--	---	--

