



Speiseplan für die 14. Kalenderwoche



Mo 31.03.2025

Di 01.04.2025

Mi 02.04.2025

Do 03.04.2025

Fr 04.04.2025

Menü 1



<p>Seelachsfilet natur mit Paprika-Tomatenragout, dazu Bio-Reis (d)</p> <p>Energie: 265.96 kcal / 1128.28 kJ, Fett: 2.24 g, Kohlenhydrate: 38.01 g, Eiweiss: 22.83 g, BE: 0 BE</p>	<p>Puten-Gemüse Pfanne (Brokkoli,Blumenkohl,Karotte mit Vollkorn Penne, 100% Bio (a,a1))</p> <p>Energie: 344.46 kcal / 1455.36 kJ, Fett: 3.67 g, Kohlenhydrate: 59.32 g, Eiweiss: 15.41 g, BE: 0 BE</p>	<p>Bio Penne mit pinker Sauce (rote Bete mit weißen Bohnen, Thymian), Bio Gouda (g,a)</p> <p>Energie: 1146.46 kcal / 744.12 kJ, Fett: 8.01 g, Kohlenhydrate: 54.6 g, Eiweiss: 13.68 g, BE: 0 BE</p>	<p>Karottencremesuppe, Eierkuchen mit Apfelmark, 100% Bio (a,a1,c,g,3,i)</p> <p>Energie: 435.21 kcal / 1825.54 kJ, Fett: 16.55 g, Kohlenhydrate: 56.94 g, Eiweiss: 11.74 g, BE: 0 BE</p>	<p>Eier auf geschmorter Paprika-Tomaten-Sauce, Petersilie, Bio-Couscous (c)</p> <p>Energie: 176.3 kcal / 734.64 kJ, Fett: 12.12 g, Kohlenhydrate: 4.71 g, Eiweiss: 11.78 g, BE: 0 BE</p>
---	--	--	---	---

Menü 2



<p>Ravioli mit Spinatsauce 100% Bio (a,a1,j,g,i)</p> <p>Energie: 390.33 kcal / 1644.51 kJ, Fett: 6.19 g, Kohlenhydrate: 66.75 g, Eiweiss: 13.18 g, BE: 0 BE</p>	<p>Zuckermais- und Kichererbsen- Creme-Suppe, Topping aus Mais und Kichererbse, Bio-Vollkornbrot (f,a,a2,a3,a4,k)</p> <p>Energie: 282.47 kcal / 1171.66 kJ, Fett: 17.62 g, Kohlenhydrate: 21.03 g, Eiweiss: 6.25 g, BE: 0 BE</p>	<p>Bio Kartoffel-Paprika-Auflauf mit Gouda überbacken, saure Gürkchen (2,9,c,g)</p> <p>Energie: 249.01 kcal / 1034.83 kJ, Fett: 15.31 g, Kohlenhydrate: 13.44 g, Eiweiss: 11.78 g, BE: 0 BE</p>		<p>Tomatencurry mit Kokos, Tofu und Gemüse (Blumenkohl, Spinat, Porree), Reis, 100 % Bio (f,i)</p> <p>Energie: 266.58 kcal / 1123.17 kJ, Fett: 7.41 g, Kohlenhydrate: 41.7 g, Eiweiss: 6.66 g, BE: 0 BE</p>
--	---	--	--	--

Rohkost 1

<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE</p>	<p>Bio-Salat mit Joghurt Dressing und geröstem Sesam (g,j,k)</p> <p>Energie: 4.12 kcal / 17.15 kJ, Fett: 0.33 g, Kohlenhydrate: 0.14 g, Eiweiss: 0.11 g, BE: 0 BE</p>	<p>Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE</p>	<p>Bio-Salat mit Joghurt Dressing und geröstem Sesam (g,j,k)</p> <p>Energie: 4.12 kcal / 17.15 kJ, Fett: 0.33 g, Kohlenhydrate: 0.14 g, Eiweiss: 0.11 g, BE: 0 BE</p>
---	--	---	---	--

Rohkost 2

<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0</p>	<p>Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE</p>	<p>Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE</p>
---	--	--	---	---





Speiseplan für die 15. Kalenderwoche



Mo 07.04.2025

Di 08.04.2025

Mi 09.04.2025

Do 10.04.2025

Fr 11.04.2025

Menü 1



<p>Schupfnudeln mit Mischgemüse (Möhrrchen, Erbsen) in heller Sauce 100% Bio (g,i,a,a1,c)</p> <p>Energie: 365.26 kcal / 1540.22 kJ, Fett: 13.18 g, Kohlenhydrate: 59.59 g, Eiweiss: 13.57 g, BE: 0 BE</p>	<p>Mini-Rinderbouletten mit Bio Kartoffelstampf und Karotten (a,a1,c,g,i,j)</p> <p>Energie: 490.35 kcal / 2041.17 kJ, Fett: 25.72 g, Kohlenhydrate: 43.49 g, Eiweiss: 18.02 g, BE: 0.62 BE</p>	<p>Lachs und Kohlrabi in Rahmsauce mit Schnittlauch, Bio Vollkorn-Reis (d,g)</p> <p>Energie: 283.76 kcal / 1196.23 kJ, Fett: 7.73 g, Kohlenhydrate: 42.12 g, Eiweiss: 10.63 g, BE: 0 BE</p>	<p>Chili sin Carne mit Schmand, Reis, 100% Bio (g)</p> <p>Energie: 403.35 kcal / 1695.91 kJ, Fett: 20.41 g, Kohlenhydrate: 43.69 g, Eiweiss: 7.73 g, BE: 0 BE</p>	<p>Bohnen-Eintopf, Bio-Baguette (a,a1,a3)</p> <p>Energie: 479.98 kcal / 2009.03 kJ, Fett: 11.22 g, Kohlenhydrate: 63.5 g, Eiweiss: 21.85 g, BE: 0 BE</p>
--	---	--	--	---

Menü 2



<p>Pasta mit Tomatensauce mit Gouda gerieben, 100% Bio (g,a,a1)</p> <p>Energie: 307.94 kcal / 1300.78 kJ, Fett: 4.46 g, Kohlenhydrate: 54 g, Eiweiss: 11.12 g, BE: 0 BE</p>	<p>Gemüse-Bratlinge (Karotten, Pastinaken, Erbsen, Mais, Kohlrabi, Kartoffeln, Zwiebeln) mit Bio Spirelli in Karottensauce (a,a1,c,f)</p> <p>Energie: 377.77 kcal / 1589.92 kJ, Fett: 8.29 g, Kohlenhydrate: 60.99 g, Eiweiss: 11.23 g, BE: 0 BE</p>	<p>Vollkorn-Nudelaufbau mit Tofu-Bolognese (Karotte, Sellerie, Porree) und cremiger Sauce, mit Gouda überbacken, 100% Bio (a,a1,f,g,i)</p> <p>Energie: 342.2 kcal / 1433.7 kJ, Fett: 13.89 g, Kohlenhydrate: 35.95 g, Eiweiss: 15.79 g, BE: 0 BE</p>	<p>Dinkelrisotto mit Paprika, Porree und Gouda, Sonnenblumenkerne, 100% Bio (a,a1,g)</p> <p>Energie: 540.86 kcal / 2242.64 kJ, Fett: 28.93 g, Kohlenhydrate: 50.14 g, Eiweiss: 16.86 g, BE: 0 BE</p>	<p>Kartoffelaufbau mit Gemüse (Karotten, Erbse, Mais, Paprika), 100% Bio (g,c)</p> <p>Energie: 280.24 kcal / 1168.21 kJ, Fett: 15.26 g, Kohlenhydrate: 16.96 g, Eiweiss: 16.4 g, BE: 0 BE</p>
--	---	---	---	--

Rohkost 1

<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE</p>	<p>Salat mit Mangodressing und Kürbiskernen (j,l,3,5)</p> <p>Energie: 50.39 kcal / 208.38 kJ, Fett: 4.52 g, Kohlenhydrate: 1.36 g, Eiweiss: 1.03 g, BE: 0 BE</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE</p>	<p>Bio-Salat mit Joghurt Dressing und geröstem Sesam (g,j,k)</p> <p>Energie: 4.12 kcal / 17.15 kJ, Fett: 0.33 g, Kohlenhydrate: 0.14 g, Eiweiss: 0.11 g, BE: 0 BE</p>	<p>Bio-Obst</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE</p>
---	---	---	--	---

Rohkost 2

<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE</p>	<p>Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE</p>	<p>Bio-Knabberrohkost</p> <p>Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0</p>
---	---	--	---	--

Dessert

<p>Bio-Fruchtjoghurt (g)</p> <p>Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0</p>	<p>Bio-Fruchtjoghurt (g)</p> <p>Energie: 93 kcal / 390 kJ, Fett: 3.3 g, Kohlenhydrate: 12.4 g, Eiweiss: 3.5 g, BE: 0 BE</p>	<p>Bio-Fruchtjoghurt (g)</p> <p>Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0</p>	<p>Bio-Fruchtjoghurt (g)</p> <p>Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0</p>
---	--	---	---





Speiseplan für die 16. Kalenderwoche



Mo 14.04.2025

Di 15.04.2025

Mi 16.04.2025

Do 17.04.2025

Menü 1



	Mo 14.04.2025	Di 15.04.2025	Mi 16.04.2025	Do 17.04.2025
	Kartoffelcremesuppe (mit Karotte), Kürbiskernen und Vollkornbrot 100% Bio (g,i,a,a2,a3,a4,k) Energie: 206.27 kcal / 858.1 kJ, Fett: 9.56 g, Kohlenhydrate: 23.17 g, Eiweiss: 4.74 g, BE: 0 BE			
		Falafelbällchen mit Kokos-Limetten-Sauce, Blumenkohl, Bio Reis (a,a1,j) Energie: 392.21 kcal / 1653.3 kJ, Fett: 7.83 g, Kohlenhydrate: 67.86 g, Eiweiss: 9.56 g, BE: 0 BE	Brokkoli-Sahne-Sauce mit Spirelli 100% Bio (g,i,a,a1) Energie: 310.68 kcal / 1312.5 kJ, Fett: 5.05 g, Kohlenhydrate: 57.44 g, Eiweiss: 9.54 g, BE: 0 BE	Schupfnudel-Gemüse Pfanne (Spinat, Karotte), 100% Bio (g,i,a,a1,c) Energie: 305.83 kcal / 1291.05 kJ, Fett: 11.88 g, Kohlenhydrate: 51.77 g, Eiweiss: 10.53 g, BE: 0 BE
	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Salat mit Joghurt Dressing und geröstem Sesam (g,j,k) Energie: 4.12 kcal / 17.15 kJ, Fett: 0.33 g, Kohlenhydrate: 0.14 g, Eiweiss: 0.11 g, BE: 0 BE
	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE

Menü 2



Rohkost 1

Rohkost 2





Speiseplan für die 17. Kalenderwoche



Di 22.04.2025

Mi 23.04.2025

Do 24.04.2025

Fr 25.04.2025

Menü 1



	Di 22.04.2025	Mi 23.04.2025	Do 24.04.2025	Fr 25.04.2025
Menü 1	Brokkolicremesuppe, Grießbrei und Zimtucker 100% Bio (a,a1,g,i) Energie: 232.28 kcal / 977.41 kJ, Fett: 4.02 g, Kohlenhydrate: 42.85 g, Eiweiss: 6.92 g, BE: 0 BE	Lachs in Bio Dillsauce mit grünen Bohnen, dazu Bio Reis (d,g) Energie: 343.42 kcal / 1449.4 kJ, Fett: 5.31 g, Kohlenhydrate: 56.39 g, Eiweiss: 14.77 g, BE: 0 BE	Rinderbolognese (Karotten,Sellerie) mit Vollkorn Spaghetti 100% Bio (i,a,a1) Energie: 327.53 kcal / 1383.5 kJ, Fett: 5.1 g, Kohlenhydrate: 51.37 g, Eiweiss: 15.82 g, BE: 0 BE	Gemüseragout (Karotten,Sellerie, Zucchini) mit Spirelli 100% Bio (a,a1,i) Energie: 292.8 kcal / 1237.08 kJ, Fett: 2.13 g, Kohlenhydrate: 56.42 g, Eiweiss: 9.01 g, BE: 0 BE
Menü 2			Sojagyros mit Zatziki und Vollkornreis 100% Bio (f,g) Energie: 312.26 kcal / 1317.99 kJ, Fett: 4.42 g, Kohlenhydrate: 47.32 g, Eiweiss: 17.72 g, BE: 0 BE	
Rohkost 1	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio Krautsalat Energie: 21.37 kcal / 88.56 kJ, Fett: 1.66 g, Kohlenhydrate: 1.59 g, Eiweiss: 0.01 g, BE: 0 BE	Bio-Salat mit Joghurt Dressing und geröstem Sesam (g,j,k) Energie: 4.12 kcal / 17.15 kJ, Fett: 0.33 g, Kohlenhydrate: 0.14 g, Eiweiss: 0.11 g, BE: 0 BE
Rohkost 2	Bio-Obst Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Obst Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE	Bio-Knabberrohkost Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g, BE: 0 BE
Dessert	Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0	Bio-Erdbeerjoghurt (g) Energie: 104 kcal / 439 kJ, Fett: 2.8 g, Kohlenhydrate: 16 g, Eiweiss: 2.7 g, BE: 0 BE	Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0	Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0

Rohkost 1



Rohkost 2

Dessert





Speiseplan für die 18. Kalenderwoche



Mo 28.04.2025

Di 29.04.2025

Mi 30.04.2025

Menü 1



**Gemüse-Ravioli mit Käsesahnesauce,
100% Bio (a,a1,j,g,i)**

Energie: 476.99 kcal / 2002.37 kJ, Fett: 15.09 g,
Kohlenhydrate: 64.25 g, Eiweiss: 17.96 g, BE: 0 BE

Menü 2

**Karotten-Kartoffeleintopf mit Vollkornbrot,
100% Bio (a,a2,a3,a4,k)**

Energie: 212.17 kcal / 887.25 kJ, Fett: 2.18 g, Kohlenhydrate:
37.91 g, Eiweiss: 4.85 g, BE: 0 BE

Rohkost 1



Bio-Knabberrohkost

Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0
g, BE: 0 BE

Rohkost 2

Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0

