

So viel mehr als nur Essen.  
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 10 von 02.03.2026 bis 08.03.2026

|                           | Allergieessen 1                                                                                                                                                                                                                               | Allergieessen 2                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>02.03.2026     | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Bolognese Sauce<br><br>                                                                            | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) BIO Minestrone mit Reiseinlage<br><br>                                           |
| Dienstag,<br>03.03.2026   | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Rindersaftgulasch dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Bohnengemüse<br><br>                                          | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Glutenfreie Spaghetti mit<br>(A) Gemüsebolognese dazu<br>(A) Gurkensalat<br><br> |
| Mittwoch,<br>04.03.2026   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Kartoffelsuppe mit<br>(A) einer Rindswurst dazu<br>(A) eine Kaisersemmel<br><br>                       | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Soja-Basilikumsauce dazu<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing<br><br>    |
| Donnerstag,<br>05.03.2026 | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Hokifilet natur in<br>(A) Kräutersauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln<br><br>                                     | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Möhrengemüse<br><br>                  |
| Freitag,<br>06.03.2026    | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Zwei Rindswürste mit<br>(A) Ketchup dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln und<br>(A) Blattsalat mit<br><br> | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) BIO Basmati-Reis mit<br>(A) Kräutersauce dazu<br>(A) Zucchini Gemüse<br><br>                    |
| Samstag,<br>07.03.2026    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Seelachsfilet natur dazu<br>(A) Rahmspinat und<br>(A) BIO Würfelkartoffeln<br><br>                                | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Erbseneintopf dazu<br>(A) eine Kaisersemmel<br><br>                            |
| Sonntag,<br>08.03.2026    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in<br>(A) Kräutersauce dazu<br>(A) Möhrengemüse und<br>(A) BIO Basmati-Reis<br><br>      | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Baked Beans dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln und<br>(A) Gurkensalat<br><br>      |

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen  
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 10 von 02.03.2026 bis 08.03.2026

|                                   | Allergieessen 1                                                                                                                                                                 | Allergieessen 2                                                                                                                     |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag,<br/>02.03.2026</b>     | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Bolognese Sauce12                                                                                                       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) BIO Minestrone mit ReiseinlageI                                                 |
| <b>Dienstag,<br/>03.03.2026</b>   | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Rindersaftgulasch dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Bohnengemüse1,2                                                                    | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Glutenfreie Spaghetti mit<br>(A) Gemüsebolognese dazu1,12<br>(A) Gurkensalat1,4 |
| <b>Mittwoch,<br/>04.03.2026</b>   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Kartoffelsuppe mitI<br>(A) einer Rindswurst dazu2,3,8<br>(A) eine KaisersemmelF                                             | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Soja-Basilikumsauce dazuF,2,3<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing1,4   |
| <b>Donnerstag,<br/>05.03.2026</b> | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Hokifilet natur in<br>(A) Kräutersauce dazuG<br>(A) BIO Würfelkartoffeln                                                                 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Möhrengemüse                         |
| <b>Freitag,<br/>06.03.2026</b>    | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Zwei Rindswürste mit2,3,8<br>(A) Ketchup dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln und<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing1,4 | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) BIO Basmati-Reis mit<br>(A) Kräutersauce dazuG<br>(A) Zucchini-gemüse1,2                         |
| <b>Samstag,<br/>07.03.2026</b>    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Seelachsfilet natur dazu<br>(A) Rahmspinat undG<br>(A) BIO Würfelkartoffeln                                                              | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Erbseneintopf dazuI<br>(A) eine KaisersemmelF                                   |
| <b>Sonntag,<br/>08.03.2026</b>    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in<br>(A) Kräutersauce dazuG<br>(A) Möhrengemüse und<br>(A) BIO Basmati-Reis                                    | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Baked Beans dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln und<br>(A) Gurkensalat2,3            |

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,  
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,  
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,  
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,  
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 10 von 02.03.2026 bis 08.03.2026

|                           | Allergieessen 1                              |                                                                                                                                                       | Allergieessen 2                              |                                                                                                                                                       |
|---------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>02.03.2026     | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Spaghetti mit                            | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3  | (A) BIO Minestrone mit Reiseinlage           | kJ 98 / kcal 23 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 0,9 / Salz 1,8     |
|                           | (A) Bolognese Sauce                          | kJ 464 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 11,3 / Salz 0,3  |                                              |                                                                                                                                                       |
| Dienstag,<br>03.03.2026   | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Rindersaftgulasch dazu                   | kJ 424 / kcal 101 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,9 / Salz 0,1  | (A) Glutenfreie Spaghetti mit                | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3  |
|                           | (A) BIO Basmati-Reis und                     | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  | (A) Gemüsebolognese dazu                     | kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 5,6 / davon Zucker 4,9 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 1,6 / Salz 1,3    |
| Mittwoch,<br>04.03.2026   | (A) Bohnengemüse                             | kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0    | (A) Gurkensalat                              | kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8    |
|                           | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Kartoffelsuppe mit                       | kJ 135 / kcal 32 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,3 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8    | (A) Penne mit                                | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  |
| Donnerstag,<br>05.03.2026 | (A) einer Rindswurst dazu                    | kJ 856 / kcal 206 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,7 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,2 | (A) Soja-Basilikumsauce dazu                 | kJ 358 / kcal 86 / Fett 7,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,0    |
|                           | (A) eine Kaisersemmel                        | kJ 1023 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3 | (A) Blattsalat mit                           | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           |                                              |                                                                                                                                                       | (A) Kräuterdressing                          | kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3  |
| Freitag,<br>06.03.2026    | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Ein Hokifilet natur in                   | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | (A) Wedges mit                               | kJ 565 / kcal 135 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,6  |
|                           | (A) Kräutersauce dazu                        | kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,9 / Salz 0,8    | (A) Tomatensauce dazu                        | kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1    |
| Freitag,<br>06.03.2026    | (A) BIO Würfelkartoffeln                     | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   | (A) Möhrengemüse                             | kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1    |
|                           | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Zwei Rindswürste mit                     | kJ 856 / kcal 206 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,7 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,2 | (A) BIO Basmati-Reis mit                     | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  |
| Freitag,<br>06.03.2026    | (A) Ketchup dazu                             | kJ 326 / kcal 78 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 11,6 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,0 / Salz 2,7  | (A) Kräutersauce dazu                        | kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8    |
|                           | (A) BIO Salzkartoffeln und                   | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   | (A) ZucchiniGemüse                           | kJ 108 / kcal 26 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,0    |
|                           | (A) Blattsalat mit                           | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |                                              |                                                                                                                                                       |
| Samstag,<br>07.03.2026    | (A) Kräuterdressing                          | kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3  | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | (A) Erbseneintopf dazu                       | kJ 120 / kcal 29 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 1,6 / Salz 0,8    |
|                           | (A) Ein Seelachsfilet natur dazu             | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | (A) eine Kaisersemmel                        | kJ 1023 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3 |
| Sonntag,<br>08.03.2026    | (A) Rahmspinat und                           | kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0    |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | (A) BIO Würfelkartoffeln                     | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | (A) Baked Beans dazu                         | kJ 465 / kcal 111 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,4 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 6,5 / Eiweiß 6,4 / Salz 1,6  |
| Sonntag,<br>08.03.2026    | (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in          | kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7  | (A) BIO Salzkartoffeln und                   | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   |
|                           | (A) Kräutersauce dazu                        | kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8    | (A) Gurkensalat                              | kJ 134 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6    |
|                           | (A) Möhrengemüse und                         | kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1    |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | (A) BIO Basmati-Reis                         | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  |                                              |                                                                                                                                                       |

So viel mehr als nur Essen.  
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 11 von 09.03.2026 bis 15.03.2026

|                           | Allergieessen 1                                                                                                                           | Allergieessen 2                                                                                                                                              |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>09.03.2026     | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Rindergeschnetzeltes dazu<br>(A) Fusilli und<br>(A) Blumenkohlgemüse                                   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Kartoffelsuppe dazu<br>(A) eine Kaisersemmel                                                             |
| Dienstag,<br>10.03.2026   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Zwei Geflügelwiener in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln             | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Drei Kartoffelpuffer mit<br>(A) Kräuterquark und<br>(A) Karottensalat                                                     |
| Mittwoch,<br>11.03.2026   | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Putenschnitzel natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Brokkoligemüse | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Zwei Eier mit<br>(A) Spaghetti dazu<br>(A) Rahmspinat                                                                     |
| Donnerstag,<br>12.03.2026 | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Seelachs natur in<br>(A) Kräutersauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln und<br>(A) Blattsalat mit   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen                                   |
| Freitag,<br>13.03.2026    | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Schweinesteak natur mit<br>(A) Fusilli dazu<br>(A) Champignonsauce und<br>(A) Möhrengemüse         | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Zwei Polenta Medaillons dazu<br>(A) BIO Gemüsebolognese und<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing |
| Samstag,<br>14.03.2026    | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Haschee (Rind) dazu<br>(A) Penne und<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing     | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ratatouille Gemüse dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis                                                          |
| Sonntag,<br>15.03.2026    | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Bolognesesauce (Rind) dazu<br>(A) Karottensalat                  | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) BIO Salzkartoffeln mit<br>(A) Möhrenragout                                                                                |

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen  
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

## Menüplan für KW 11 von 09.03.2026 bis 15.03.2026

|                                   | Allergieessen 1                                                                                                                                                            | Allergieessen 2                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag,<br/>09.03.2026</b>     | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Rindergeschnetzeltes dazu<br>(A) Fusilli und<br>(A) Blumenkohlgemüse<br>1,2                                                             | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Kartoffelsuppe dazu<br>(A) eine Kaisersemmel<br>I<br>F                                                                  |
| <b>Dienstag,<br/>10.03.2026</b>   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Zwei Geflügelwiener in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln<br>2,3,8                                     | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Drei Kartoffelpuffer mit<br>(A) Kräuterquark und<br>(A) Karottensalat<br>C<br>G<br>1,4                                                   |
| <b>Mittwoch,<br/>11.03.2026</b>   | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Putenschnitzel natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Brokkoligemüse                                  | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Zwei Eier mit<br>(A) Spaghetti dazu<br>(A) Rahmspinat<br>C<br>G                                                                          |
| <b>Donnerstag,<br/>12.03.2026</b> | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Seelachs natur in<br>(A) Kräutersauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln und<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing<br>G<br>1,4 | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen<br>1,2                                           |
| <b>Freitag,<br/>13.03.2026</b>    | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Schweinesteak natur mit<br>(A) Fusilli dazu<br>(A) Champignonsauce und<br>(A) Möhrengemüse<br>G                                     | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Zwei Polenta Medaillons dazu<br>(A) BIO Gemüsebolognese und<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing<br>I,12<br>1,4 |
| <b>Samstag,<br/>14.03.2026</b>    | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Haschee (Rind) dazu<br>(A) Penne und<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing<br>1,4                               | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ratatouille Gemüse dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis                                                                         |
| <b>Sonntag,<br/>15.03.2026</b>    | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Bolognesesauce (Rind) dazu<br>(A) Karottensalat<br>12<br>1,4                                      | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) BIO Salzkartoffeln mit<br>(A) Möhrenragout<br>G                                                                                          |

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,  
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,  
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,  
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfid, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,  
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 11 von 09.03.2026 bis 15.03.2026

|                           | Allergieessen 1                              |                                                                                                                                                        | Allergieessen 2                              |                                                                                                                                                       |
|---------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>09.03.2026     | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Rindergeschneitzeltes dazu               | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | (A) Kartoffelsuppe dazu                      | kJ 135 / kcal 32 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,3 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8    |
|                           | (A) Fusilli und                              | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3   | (A) eine Kaisersemmel                        | kJ 1023 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3 |
|                           | (A) Blumenkohlgemüse                         | kJ 209 / kcal 50 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,3     |                                              |                                                                                                                                                       |
| Dienstag,<br>10.03.2026   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Zwei Geflügelwiener in                   | kJ 1136 / kcal 274 / Fett 24,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,8 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 13,2 / Salz 2,2 | (A) Drei Kartoffelpuffer mit                 | kJ 474 / kcal 113 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 1,0  |
|                           | (A) feiner Sauce dazu                        | kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3       | (A) Kräuterquark und                         | kJ 283 / kcal 68 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,6    |
|                           | (A) BIO Salzkartoffeln                       | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1    | (A) Karottensalat                            | kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0    |
| Mittwoch,<br>11.03.2026   | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Ein Putenschnitzel natur in              | kJ 397 / kcal 95 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,3    | (A) Zwei Eier mit                            | kJ 640 / kcal 153 / Fett 11,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,3 / Kohlenhydrate 0,6 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 13,1 / Salz 0,8 |
|                           | (A) feiner Sauce dazu                        | kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3       | (A) Spaghetti dazu                           | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3  |
|                           | (A) BIO Basmati-Reis und                     | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3   | (A) Rahmspinat                               | kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0    |
| Donnerstag,<br>12.03.2026 | (A) Brokkoligemüse                           | kJ 163 / kcal 38 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,4     |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Ein Seelachs natur in                    | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | (A) Wedges mit                               | kJ 565 / kcal 135 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,6  |
|                           | (A) Kräutersauce dazu                        | kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8     | (A) Tomatensauce dazu                        | kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1    |
| Freitag,<br>13.03.2026    | (A) BIO Würfelkartoffeln und                 | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1    | (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen              | kJ 424 / kcal 101 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,0  |
|                           | (A) Blattsalat mit                           | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | (A) Kräuterdressing                          | kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3   |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
| Samstag,<br>14.03.2026    | (A) Ein Schweinesteak natur mit              | kJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 24,0 / Salz 1,3   | (A) Zwei Polenta Medallions dazu             | kJ 464 / kcal 111 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,7  |
|                           | (A) Fusilli dazu                             | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3   | (A) BIO Gemüsebolognese und                  | kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 5,6 / davon Zucker 4,9 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 1,6 / Salz 1,3    |
|                           | (A) Champignonsauce und                      | kJ 310 / kcal 74 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 2,6 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,9     | (A) Blattsalat mit                           | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Möhrengemüse                             | kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1     | (A) Kräuterdressing                          | kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3  |
| Sonntag,<br>15.03.2026    | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Haschee (Rind) dazu                      | kJ 462 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 10,2 / Salz 0,9   | (A) Ratatouille Gemüse dazu                  | kJ 114 / kcal 27 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 3,8 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,3    |
|                           | (A) Penne und                                | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3   | (A) BIO Basmati-Reis                         | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  |
|                           | (A) Blattsalat mit                           | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | (A) Kräuterdressing                          | kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3   |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Spaghetti mit                            | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3   | (A) BIO Salzkartoffeln mit                   | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   |
|                           | (A) Bolognesesauce (Rind) dazu               | kJ 464 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 11,3 / Salz 0,3   | (A) Möhrenragout                             | kJ 256 / kcal 61 / Fett 2,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 7,9 / davon Zucker 6,4 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,8    |
|                           | (A) Karottensalat                            | kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0     |                                              |                                                                                                                                                       |

So viel mehr als nur Essen.  
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

**Menüplan für KW 12 von 16.03.2026 bis 22.03.2026**

|                                   | Allergieessen 1                                                                                                                                                                                                                                          | Allergieessen 2                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag,<br/>16.03.2026</b>     | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Krautsalat<br>                             | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Fünf Reibekuchen mit<br>(A) Apfelmus<br>                                                                               |
| <b>Dienstag,<br/>17.03.2026</b>   | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Seelachs Filet natur in<br>(A) Dill-Sahnesauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln<br>                                            | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Ketchup dazu<br>(A) Gurkensalat<br>                                                 |
| <b>Mittwoch,<br/>18.03.2026</b>   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit<br>(A) BIO Basmati-Reis dazu<br>(A) Bohnengemüse<br>             | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Fusilli mit<br>(A) Brokkoli-Sahnesauce dazu<br>(A) Krautsalat<br>                                                      |
| <b>Donnerstag,<br/>19.03.2026</b> | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Drei Cevapcici (Rind) mit<br>(A) BIO Basmati-Reis dazu<br>(A) Schmand-Dip und<br>(A) Gurkensalat<br>                               | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Acht Vegane Sojabällchen dazu<br>(A) Ketchup mit<br>(A) BIO Salzkartoffeln und<br>(A) Gurkensalat<br> |
| <b>Freitag,<br/>20.03.2026</b>    | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Schweinesteak natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Karottensalat<br>        | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) BIO Salzkartoffeln dazu<br>(A) Champignonragout und<br>(A) Blumenkohlgemüse<br>                                      |
| <b>Samstag,<br/>21.03.2026</b>    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce dazu<br>(A) Fusilli und<br>(A) Möhrengemüse<br>                                      | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Krautsalat<br>                                        |
| <b>Sonntag,<br/>22.03.2026</b>    | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Zucchini-gemüse<br> | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) BIO Würfelkartoffeln dazu<br>(A) Spinat-Sahnesauce<br>                                                               |

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen  
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 12 von 16.03.2026 bis 22.03.2026

|                                   | Allergieessen 1                                                                                                                                                       | Allergieessen 2                                                                                                                                           |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag,<br/>16.03.2026</b>     | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Krautsalat3                                | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Fünf Reibekuchen mitC<br>(A) Apfelmus3                                                                                 |
| <b>Dienstag,<br/>17.03.2026</b>   | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Seelachs Filet natur in<br>(A) Dill-Sahnesauce dazuG<br>(A) BIO Würfelkartoffeln                                               | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Ketchup dazu<br>(A) Gurkensalat1,4                                                  |
| <b>Mittwoch,<br/>18.03.2026</b>   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mitA,A1,A3,G,I,1<br>(A) BIO Basmati-Reis dazu<br>(A) Bohnengemüse1,2 | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Fusilli mit<br>(A) Brokkoli-Sahnesauce dazuG<br>(A) Krautsalat3                                                        |
| <b>Donnerstag,<br/>19.03.2026</b> | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Drei Cevapcici (Rind) mitC<br>(A) BIO Basmati-Reis dazu<br>(A) Schmand-Dip undG<br>(A) Gurkensalat2,3                              | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Acht Vegane Sojabällchen dazuF<br>(A) Ketchup mit<br>(A) BIO Salzkartoffeln und<br>(A) Gurkensalat1,4 |
| <b>Freitag,<br/>20.03.2026</b>    | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Schweinesteak natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Karottensalat1,4           | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) BIO Salzkartoffeln dazu<br>(A) Champignonragout undG<br>(A) Blumenkohlgemüse1,2                                        |
| <b>Samstag,<br/>21.03.2026</b>    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce dazu2,3,8<br>(A) Fusilli und<br>(A) Möhregemüse                                        | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Krautsalat3                                             |
| <b>Sonntag,<br/>22.03.2026</b>    | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Zucchini-gemüse1,2    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) BIO Würfelkartoffeln dazu<br>(A) Spinat-SahnesauceG,I                                                                  |

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,  
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,  
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,  
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergengfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,  
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 12 von 16.03.2026 bis 22.03.2026

|                           | Allergieessen 1                                      |                                                                                                                                                        | Allergieessen 2                              |                                                                                                                                                       |
|---------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>16.03.2026     | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:         | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu              | kJ 97 / kcal 23 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 3,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,6      | (A) Fünf Reibekuchen mit                     | kJ 474 / kcal 113 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 1,0  |
|                           | (A) BIO Basmati-Reis und                             | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3   | (A) Apfelmus                                 | kJ 289 / kcal 69 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,8 / davon Zucker 14,3 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,0  |
|                           | (A) Krautsalat                                       | kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5     |                                              |                                                                                                                                                       |
| Dienstag,<br>17.03.2026   | Laktosefrei und Glutenfrei:                          | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Ein Seelachs Filet natur in                      | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | (A) Wedges mit                               | kJ 565 / kcal 135 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,6  |
|                           | (A) Dill-Sahnesauce dazu                             | kJ 419 / kcal 100 / Fett 8,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,5 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 1,6 / Salz 0,9    | (A) Ketchup dazu                             | kJ 326 / kcal 78 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 11,6 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,0 / Salz 2,7  |
|                           | (A) BIO Würfelkartoffeln                             | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1    | (A) Gurkensalat                              | kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8    |
| Mittwoch,<br>18.03.2026   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:         | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit | kJ 391 / kcal 93 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 1,6 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 12,9 / Salz 0,6    | (A) Fusilli mit                              | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  |
|                           | (A) BIO Basmati-Reis dazu                            | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3   | (A) Brokkoli-Sahnesauce dazu                 | kJ 311 / kcal 74 / Fett 5,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 2,3 / Salz 0,7    |
|                           | (A) Bohnengemüse                                     | kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Fett 2,0 / Salz 0,0       | (A) Krautsalat                               | kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5    |
| Donnerstag,<br>19.03.2026 | Laktosefrei und Glutenfrei:                          | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Drei Cevapcici (Rind) mit                        | kJ 1110 / kcal 267 / Fett 20,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 8,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,4 | (A) Acht Vegane Sojabällchen dazu            | kJ 724 / kcal 173 / Fett 4,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 4,9 / Eiweiß 16,3 / Salz 1,5 |
|                           | (A) BIO Basmati-Reis dazu                            | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3   | (A) Ketchup mit                              | kJ 326 / kcal 78 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 11,6 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,0 / Salz 2,7  |
|                           | (A) Schmand-Dip und                                  | kJ 1000 / kcal 239 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 15,8 / Kohlenhydrate 2,9 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,1 | (A) BIO Salzkartoffeln und                   | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   |
| Freitag,<br>20.03.2026    | (A) Gurkensalat                                      | kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6     | (A) Gurkensalat                              | kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8    |
|                           | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:         | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Ein Schweinesteak natur in                       | kJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 24,0 / Salz 1,3   | (A) BIO Salzkartoffeln dazu                  | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   |
|                           | (A) feiner Sauce dazu                                | kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3       | (A) Champignonragout und                     | kJ 310 / kcal 74 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 2,6 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,9    |
| Samstag,<br>21.03.2026    | (A) BIO Basmati-Reis und                             | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3   | (A) Blumenkohlgemüse                         | kJ 209 / kcal 50 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,3    |
|                           | (A) Karottensalat                                    | kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0     |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | Glutenfrei und Laktosefrei:                          | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce dazu | kJ 555 / kcal 133 / Fett 10,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 5,9 / Salz 1,5   | (A) Spaghetti mit                            | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3  |
| Sonntag,<br>22.03.2026    | (A) Fusilli und                                      | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3   | (A) Tomatensauce dazu                        | kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1    |
|                           | (A) Möhrengemüse                                     | kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1     | (A) Krautsalat                               | kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5    |
|                           | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:         | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0        | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in                  | kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7   | (A) BIO Würfelkartoffeln dazu                | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   |
|                           | (A) feiner Sauce dazu                                | kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3       | (A) Spinat-Sahnesauce                        | kJ 334 / kcal 80 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 2,0 / Salz 1,4    |
|                           | (A) BIO Basmati-Reis und                             | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3   |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | (A) Zucchini-gemüse                                  | kJ 108 / kcal 26 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,0     |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           |                                                      |                                                                                                                                                        |                                              |                                                                                                                                                       |

So viel mehr als nur Essen.  
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

**Menüplan für KW 13 von 23.03.2026 bis 29.03.2026**

|                                  | Allergieessen 1                                                                                                                                                                                                                                         | Allergieessen 2                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag,</b><br>23.03.2026     | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Carbonarasauce (Schwein) dazu<br>(A) Gurkensalat<br>                                                         | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) BIO Rote-Linsenbolognese mit<br>(A) BIO Salzkartoffeln<br>                      |
| <b>Dienstag,</b><br>24.03.2026   | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln und<br>(A) Möhrengemüse<br> | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Fusilli mit<br>(A) Rahmspinat dazu<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing<br>              |
| <b>Mittwoch,</b><br>25.03.2026   | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Hühnerfrikassee dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen<br>                                           | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Ratatouille Gemüse<br>                                         |
| <b>Donnerstag,</b><br>26.03.2026 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Chili con Carne (Rind) dazu<br>(A) ein Brötchen<br>                                                              | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Kräuterquark mit<br>(A) BIO Salzkartoffeln dazu<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing<br> |
| <b>Freitag,</b><br>27.03.2026    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Lachs-Dillsauce dazu<br>(A) Gurkensalat<br>                                                                | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Chili sin Carne mit<br>(A) BIO Basmati-Reis dazu<br>(A) Gurkensalat<br>       |
| <b>Samstag,</b><br>28.03.2026    | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Putenschnitzel natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) Fusilli und<br>(A) Bohnengemüse<br>                | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Milchreis dazu<br>(A) Rote Grütze<br>                                                          |
| <b>Sonntag,</b><br>29.03.2026    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Hokifilet natur mit<br>(A) Rahmspinat dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln und<br>(A) Brokkoligemüse<br>                          | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Gurkensalat<br>                     |

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen  
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 13 von 23.03.2026 bis 29.03.2026

|                                   | Allergieessen 1                                                                                                                                                         | Allergieessen 2                                                                                                                             |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag,<br/>23.03.2026</b>     | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Carbonarasauce (Schwein) dazu<br>(A) Gurkensalat<br>G,2,3,8<br>2,3                                              | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) BIO Rote-Linsenbolognese mit<br>(A) BIO Salzkartoffeln                                  |
| <b>Dienstag,<br/>24.03.2026</b>   | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln und<br>(A) Möhrengemüse<br>G,3 | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Fusilli mit<br>(A) Rahmspinat dazu<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing<br>G<br>1,4              |
| <b>Mittwoch,<br/>25.03.2026</b>   | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Hühnerfrikassee dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen<br>G,3<br>1,2                                    | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Ratatouille Gemüse                                                     |
| <b>Donnerstag,<br/>26.03.2026</b> | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Chili con Carne (Rind) dazu<br>(A) ein Brötchen<br>12<br>F                                                          | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Kräuterquark mit<br>(A) BIO Salzkartoffeln dazu<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing<br>G<br>1,4 |
| <b>Freitag,<br/>27.03.2026</b>    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Lachs-Dillsauce dazu<br>(A) Gurkensalat<br>D,G<br>1,4                                                           | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Chili sin Carne mit<br>(A) BIO Basmati-Reis dazu<br>(A) Gurkensalat<br>1,4              |
| <b>Samstag,<br/>28.03.2026</b>    | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Putenschnitzel natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) Fusilli und<br>(A) Bohnengemüse<br>1,2                  | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Milchreis dazu<br>(A) Rote Grütze<br>G                                                                   |
| <b>Sonntag,<br/>29.03.2026</b>    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Hokifilet natur mit<br>(A) Rahmspinat dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln und<br>(A) Brokkoligemüse<br>G                              | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Gurkensalat<br>1,4                            |

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,  
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,  
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,  
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,  
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 13 von 23.03.2026 bis 29.03.2026

|                           | Allergieessen 1                              |                                                                                                                                                       | Allergieessen 2                              |                                                                                                                                                       |
|---------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>23.03.2026     | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Spaghetti mit                            | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3  | (A) BIO Rote-Linsenbolognese mit             | kJ 287 / kcal 69 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 9,6 / davon Zucker 5,0 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,0 / Salz 0,5    |
|                           | (A) Carbonarasauce (Schwein) dazu            | kJ 473 / kcal 113 / Fett 8,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,3 / Salz 1,3   | (A) BIO Salzkartoffeln                       | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   |
|                           | (A) Gurkensalat                              | kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6    |                                              |                                                                                                                                                       |
| Dienstag,<br>24.03.2026   | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in          | kJ 524 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7  | (A) Fusilli mit                              | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  |
|                           | (A) feiner Sauce dazu                        | kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3      | (A) Rahmspinat dazu                          | kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0    |
|                           | (A) BIO Würfelkartoffeln und                 | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   | (A) Blattsalat mit                           | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
| Mittwoch,<br>25.03.2026   | (A) Möhrengemüse                             | kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1    | (A) Kräuterdressing                          | kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3  |
|                           | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Hühnerfrikassee dazu                     | kJ 168 / kcal 40 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,8    | (A) Penne mit                                | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  |
|                           | (A) BIO Basmati-Reis und                     | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  | (A) Ratatouille Gemüse                       | kJ 114 / kcal 27 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 3,8 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,3    |
| Donnerstag,<br>26.03.2026 | (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen              | kJ 424 / kcal 101 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,0  |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Chili con Carne (Rind) dazu              | kJ 332 / kcal 78 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,9 / Salz 2,0    | (A) Kräuterquark mit                         | kJ 283 / kcal 68 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,6    |
|                           | (A) ein Brötchen                             | kJ 1023 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3 | (A) BIO Salzkartoffeln dazu                  | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   |
| Freitag,<br>27.03.2026    |                                              |                                                                                                                                                       | (A) Blattsalat mit                           | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | (A) Kräuterdressing                          | kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3  |
|                           | (A) Spaghetti mit                            | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3  | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Lachs-Dillsauce dazu                     | kJ 383 / kcal 92 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,2 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 5,2 / Salz 1,3    | (A) Chili sin Carne mit                      | kJ 252 / kcal 60 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 8,6 / davon Zucker 4,1 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,9    |
| Samstag,<br>28.03.2026    | (A) Gurkensalat                              | kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8    | (A) BIO Basmati-Reis dazu                    | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  |
|                           | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | (A) Gurkensalat                              | kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8    |
|                           | (A) Ein Putenschnitzel natur in              | kJ 397 / kcal 95 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,3   | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) feiner Sauce dazu                        | kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3      | (A) Milchreis dazu                           | kJ 456 / kcal 109 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 18,7 / davon Zucker 10,2 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,1 |
| Sonntag,<br>29.03.2026    | (A) Fusilli und                              | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  | (A) Rote Grütze                              | kJ 418 / kcal 100 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 23,3 / davon Zucker 20,2 / Ballaststoffe 2,7 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,0 |
|                           | (A) Bohnengemüse                             | kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0    |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Ein Hokifilet natur mit                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | (A) Penne mit                                | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  |
|                           | (A) Rahmspinat dazu                          | kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0    | (A) Tomatensauce dazu                        | kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1    |
|                           | (A) BIO Salzkartoffeln und                   | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   | (A) Gurkensalat                              | kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8    |
|                           | (A) Brokkoligemüse                           | kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,4    |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           |                                              |                                                                                                                                                       |                                              |                                                                                                                                                       |

So viel mehr als nur Essen.  
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

**Menüplan für KW 14 von 30.03.2026 bis 05.04.2026**

|                                  | Allergieessen 1                                                                                                                                                                                                                                       | Allergieessen 2                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag,</b><br>30.03.2026     | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Bolognese Sauce (Rind) dazu<br>(A) Gurkensalat<br>                                        | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu<br>(A) Gurkensalat<br>                                 |
| <b>Dienstag,</b><br>31.03.2026   | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Rindersaftgulasch dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Bohnengemüse<br>                                                      | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Gemüsebolognese dazu<br>(A) Gurkensalat<br>                           |
| <b>Mittwoch,</b><br>01.04.2026   | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Kartoffelsuppe mit<br>(A) einer Rindswurst dazu<br>(A) eine Kaisersemmel<br>                                   | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Basilikumsauce Soja dazu<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing<br> |
| <b>Donnerstag,</b><br>02.04.2026 | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Hokifilet natur in<br>(A) Kräutersauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln und<br>(A) Blattsalat mit<br>                       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Brokkoligemüse<br>                              |
| <b>Freitag,</b><br>03.04.2026    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Zwei Seelachs Filet dazu<br>(A) Rahmspinat und<br>(A) BIO Würfelkartoffeln<br>                                                | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Erbseneintopf dazu<br>(A) ein Brötchen<br>                                               |
| <b>Samstag,</b><br>04.04.2026    | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Eine Rindswurst in<br>(A) feine Sauce dazu<br>(A) Fusilli und<br>(A) Blumenkohlgemüse<br>                    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) BIO Basmati Reis dazu<br>(A) Kräutersauce und<br>(A) Zucchini-gemüse<br>                                  |
| <b>Sonntag,</b><br>05.04.2026    | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in<br>(A) Kräutersauce dazu<br>(A) Möhrengemüse und<br>(A) BIO Basmati-Reis<br> | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Baked Beans dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln<br>                                           |

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen  
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

## Menüplan für KW 14 von 30.03.2026 bis 05.04.2026

|                                   | Allergieessen 1                                                                                                                                                       | Allergieessen 2                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag,<br/>30.03.2026</b>     | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Bolognese Sauce (Rind) dazu 12<br>(A) Gurkensalat 2,3                                        | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu I<br>(A) Gurkensalat 2,3                                     |
| <b>Dienstag,<br/>31.03.2026</b>   | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Rindersaftgulasch dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Bohnengemüse 1,2                                                         | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Gemüsebolognese dazu I,12<br>(A) Gurkensalat 1,4                            |
| <b>Mittwoch,<br/>01.04.2026</b>   | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Kartoffelsuppe mit I<br>(A) einer Rindswurst dazu 2,3,8<br>(A) eine Kaisersemmel F                                | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Basilikumsauce Soja dazu F,2,3<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing 1,4 |
| <b>Donnerstag,<br/>02.04.2026</b> | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Hokifilet natur in<br>(A) Kräutersauce dazu G<br>(A) BIO Würfelkartoffeln und<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing 1,4 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Brokkoligemüse                                        |
| <b>Freitag,<br/>03.04.2026</b>    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Zwei Seelachs Filet dazu<br>(A) Rahmspinat und G<br>(A) BIO Würfelkartoffeln                                                       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Erbseneintopf dazu I<br>(A) ein Brötchen F                                                       |
| <b>Samstag,<br/>04.04.2026</b>    | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Eine Rindswurst in 2,3,8<br>(A) feine Sauce dazu<br>(A) Fusilli und<br>(A) Blumenkohlgemüse 1,2                   | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) BIO Basmati Reis dazu<br>(A) Kräutersauce und G<br>(A) ZucchiniGemüse 1,2                                         |
| <b>Sonntag,<br/>05.04.2026</b>    | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in<br>(A) Kräutersauce dazu G<br>(A) Möhrengemüse und<br>(A) BIO Basmati-Reis        | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Baked Beans dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln                                                       |

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,  
 B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,  
 H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,  
 I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfid, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfremd

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,  
 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 14 von 30.03.2026 bis 05.04.2026

|                           | Allergieessen 1                              |                                                                                                                                                       | Allergieessen 2                              |                                                                                                                                                       |
|---------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>30.03.2026     | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Spaghetti mit                            | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3  | (A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu      | kJ 98 / kcal 23 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 0,9 / Salz 1,8     |
|                           | (A) Bolognese Sauce (Rind) dazu              | kJ 464 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 11,3 / Salz 0,3  | (A) Gurkensalat                              | kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6    |
|                           | (A) Gurkensalat                              | kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6    |                                              |                                                                                                                                                       |
| Dienstag,<br>31.03.2026   | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Rindersaftgulasch dazu                   | kJ 424 / kcal 101 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,9 / Salz 0,1  | (A) Spaghetti mit                            | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3  |
|                           | (A) BIO Basmati-Reis und                     | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  | (A) Gemüsebolognese dazu                     | kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 5,6 / davon Zucker 4,9 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 1,6 / Salz 1,3    |
|                           | (A) Bohnengemüse                             | kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0    | (A) Gurkensalat                              | kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8    |
| Mittwoch,<br>01.04.2026   | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Kartoffelsuppe mit                       | kJ 135 / kcal 32 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,3 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8    | (A) Penne mit                                | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  |
|                           | (A) einer Rindswurst dazu                    | kJ 856 / kcal 206 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,7 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,2 | (A) Basilikumsauce Soja dazu                 | kJ 358 / kcal 86 / Fett 7,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,0    |
|                           | (A) eine Kaisersemmel                        | kJ 1023 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3 | (A) Blattsalat mit                           | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
| Donnerstag,<br>02.04.2026 | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Ein Hokifilet natur in                   | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | (A) Wedges mit                               | kJ 565 / kcal 135 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,6  |
|                           | (A) Kräutersauce dazu                        | kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8    | (A) Tomatensauce dazu                        | kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1    |
|                           | (A) BIO Würfelkartoffeln und                 | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   | (A) Brokkoligemüse                           | kJ 1023 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,4  |
| Freitag,<br>03.04.2026    | (A) Blattsalat mit                           | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | (A) Kräuterdressing                          | kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3  |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Zwei Seelachs Filet dazu                 | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | (A) Erbseneintopf dazu                       | kJ 120 / kcal 29 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 1,6 / Salz 0,8    |
| Samstag,<br>04.04.2026    | (A) Rahmspinat und                           | kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0    | (A) ein Brötchen                             | kJ 1023 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3 |
|                           | (A) BIO Würfelkartoffeln                     | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Eine Rindswurst in                       | kJ 856 / kcal 206 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,7 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,2 | (A) BIO Basmati Reis dazu                    | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  |
| Sonntag,<br>05.04.2026    | (A) feine Sauce dazu                         | kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3      | (A) Kräutersauce und                         | kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8    |
|                           | (A) Fusilli und                              | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  | (A) ZucchiniGemüse                           | kJ 108 / kcal 26 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,0    |
|                           | (A) BlumenkohlGemüse                         | kJ 209 / kcal 50 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,3    |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0       |
|                           | (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in          | kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7  | (A) Baked Beans dazu                         | kJ 465 / kcal 111 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,4 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 6,5 / Eiweiß 6,4 / Salz 1,6  |
|                           | (A) Kräutersauce dazu                        | kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8    | (A) BIO Salzkartoffeln                       | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1   |
|                           | (A) Möhregemüse und                          | kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1    |                                              |                                                                                                                                                       |
|                           | (A) BIO Basmati-Reis                         | kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3  |                                              |                                                                                                                                                       |