



Speiseplan für die 23. Kalenderwoche



Mo 02.06.2025

Di 03.06.2025

Mi 04.06.2025

Do 05.06.2025

Fr 06.06.2025



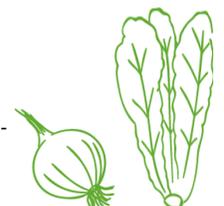
Fleisch

<p>Thailändisches grünes Hähnchencurry mit Bohnen, Zucchini und Limettenblättern, dazu Mienudeln (b,f,a,a1,c)</p> <p>Energie: 550.27 kcal / 2310.01 kJ, Fett: 21.6 g, Kohlenhydrate: 65.6 g, Eiweiss: 20.73 g, BE: 0 BE</p>	<p>Jägerschnitzel mit Tomatensauce und Spirelli (a,a1,j,2,8)</p> <p>Energie: 883.12 kcal / 3683.07 kJ, Fett: 37.19 g, Kohlenhydrate: 101.57 g, Eiweiss: 32.24 g, BE: 0 BE</p>	<p>Chili con Carne mit Mais, Kidneybohnen und Cayennepfeffer, dazu Basmatireis und Schmand (g)</p> <p>Energie: 632.39 kcal / 2659.8 kJ, Fett: 25.22 g, Kohlenhydrate: 81.48 g, Eiweiss: 23.46 g, BE: 0 BE</p>	<p>Rinder-Tafelspitz mit Meerrettichsauce und Bouillonkartoffeln (g,l,3,5,i)</p> <p>Energie: 319.64 kcal / 1335.17 kJ, Fett: 16.89 g, Kohlenhydrate: 21.06 g, Eiweiss: 18.08 g, BE: 0 BE</p>	<p>Gebratene Hähnchenkeule mit Senfsauce, Rahmwirsing und Salzkartoffeln (a,a1,g,j)</p> <p>Energie: 758.29 kcal / 3165.04 kJ, Fett: 44.51 g, Kohlenhydrate: 40.77 g, Eiweiss: 43.77 g, BE: 0 BE</p>
--	--	--	---	--



Veggie

<p>Chili sin Carne mit Tofu und Kräuter-Soja-Joghurdip (f,3)</p> <p>Energie: 263.29 kcal / 1102.46 kJ, Fett: 10.59 g, Kohlenhydrate: 24.4 g, Eiweiss: 12.08 g, BE: 0 BE</p>	<p>Quiche von weißem und grünem Spargel, dazu Kräuterdip (g,a,a1,c,2)</p> <p>Energie: 696.65 kcal / 2894.3 kJ, Fett: 49.43 g, Kohlenhydrate: 30.14 g, Eiweiss: 29.86 g, BE: 0 BE</p>	<p>Beluga-Linsen-Bolognese mit Spaghetti und gehobelem Parmesan (i,l,2,5,c,g,a,a1)</p> <p>Energie: 621 kcal / 2588.73 kJ, Fett: 25 g, Kohlenhydrate: 70.68 g, Eiweiss: 19.36 g, BE: 0 BE</p>	<p>Brokkoli-Kartoffel-Gratin mit Thymian, Muskat und Gouda, dazu Kräuterquark (g,c)</p> <p>Energie: 653.51 kcal / 2721.72 kJ, Fett: 39.32 g, Kohlenhydrate: 39.61 g, Eiweiss: 31.91 g, BE: 0 BE</p>	<p>Arabische Pasta mit Sonnenblumenhack, Sojajoghurt und Vollkornpasta (a,a1,f,i,j,2,3)</p> <p>Energie: 611.28 kcal / 2553 kJ, Fett: 21.65 g, Kohlenhydrate: 69.91 g, Eiweiss: 29.26 g, BE: 0 BE</p>
--	---	---	--	---





Speiseplan für die 24. Kalenderwoche



Mo 09.06.2025

Di 10.06.2025

Mi 11.06.2025

Do 12.06.2025

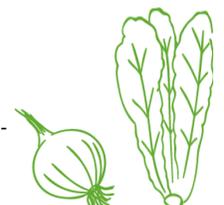
Fr 13.06.2025

Fleisch



Mo 09.06.2025	Di 10.06.2025	Mi 11.06.2025	Do 12.06.2025	Fr 13.06.2025
<p>Pfingstmontag</p> <p>Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0 , BE: 0</p>	<p>Gefüllte Paprikaschote mit Hackfleisch, dazu Tomatensauce und Kräuterreis</p> <p>Energie: 514.73 kcal / 2166.65 kJ, Fett: 17.73 g, Kohlenhydrate: 63.8 g, Eiweiss: 22.02 g, BE: 0 BE</p>	<p>Reibekuchen mit geräuchertem Lachs und Kräuterschmand, dazu Gurkensalat (d,a,a1,c,3,g,2)</p> <p>Energie: 562.4 kcal / 2352.8 kJ, Fett: 25.12 g, Kohlenhydrate: 52.82 g, Eiweiss: 28.74 g, BE: 0 BE</p>	<p>Gebratene Hähnchenbrust mit Spargelragout und Kartoffel-Tomatenpüree (g)</p> <p>Energie: 502.74 kcal / 2103.77 kJ, Fett: 21.11 g, Kohlenhydrate: 40.97 g, Eiweiss: 34.87 g, BE: 0 BE</p>	<p>Gelbes Hühnercurry mit Sojasprossen, Frühlingslauch und Mie Nudeln (f,a,a1,c)</p> <p>Energie: 742.04 kcal / 3101.66 kJ, Fett: 39.22 g, Kohlenhydrate: 63.58 g, Eiweiss: 29.81 g, BE: 0 BE</p>
	<p>Gekochte Eier auf Rahmspinat und hausgestampftem Kartoffelpüree (c,g)</p> <p>Energie: 478.16 kcal / 1987.64 kJ, Fett: 29.44 g, Kohlenhydrate: 31.38 g, Eiweiss: 19.28 g, BE: 0 BE</p>	<p>Ebly Zartweizen Risotto mit Artischockenherzen, Gemüsegrün und geriebenem Gouda (a,a1,g,i,3)</p> <p>Energie: 390.74 kcal / 1631.24 kJ, Fett: 12.75 g, Kohlenhydrate: 52.07 g, Eiweiss: 13.71 g, BE: 0 BE</p>	<p>Vollkornnudel-Gemüseauflauf mit Mozzarella gratiniert, dazu Kräuterquark (g,a,a1,c)</p> <p>Energie: 965.08 kcal / 4035.73 kJ, Fett: 48.97 g, Kohlenhydrate: 78.63 g, Eiweiss: 47.2 g, BE: 0 BE</p>	<p>Geschmorte Gurken mit Tomatenwürfel in süß-sauren Sud, dazu Kartoffelkrapfen und Meerrettichdip (g,l,3,5,c)</p> <p>Energie: 495.83 kcal / 2081.28 kJ, Fett: 19.16 g, Kohlenhydrate: 68.17 g, Eiweiss: 8.2 g, BE: 0 BE</p>

Veggie





Speiseplan

für die 25. Kalenderwoche



Mo 16.06.2025

Di 17.06.2025

Mi 18.06.2025

Do 19.06.2025

Fr 20.06.2025

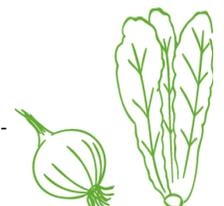
	Mo 16.06.2025	Di 17.06.2025	Mi 18.06.2025	Do 19.06.2025	Fr 20.06.2025
Fleisch	Jägersoße mit Hackfleisch und Speck, dazu Spirelli (f,2,3,4,8,a,a1) Energie: 600.04 kcal / 2504.92 kJ, Fett: 21.87 g, Kohlenhydrate: 76 g, Eiweiss: 22.71 g, BE: 0 BE	Paniertes Schweineschnitzel mit Champignonrahm und Kartoffelpüree (a,a1,c,g) Energie: 655.9 kcal / 2734.83 kJ, Fett: 36.48 g, Kohlenhydrate: 47.72 g, Eiweiss: 32.62 g, BE: 0 BE	Buntbarsch mit Brokkolireis und Dill-Joghurtsauce (kalt) (d,7,8,g) Energie: 1348.06 kcal / 5620.86 kJ, Fett: 61.01 g, Kohlenhydrate: 75.03 g, Eiweiss: 115.36 g, BE: 0 BE	Rindergulasch mit Chili und getrockneten Aprikosen, dazu Spätzle (l,2,3,5,a,a1,c,g) Energie: 960.91 kcal / 4021.33 kJ, Fett: 46.2 g, Kohlenhydrate: 84.5 g, Eiweiss: 44.61 g, BE: 0 BE	Putengeschnetzeltes mit Pfefferlingen dazu Semmelknödel (g,a,a1,c) Energie: 504.46 kcal / 2121.13 kJ, Fett: 19.66 g, Kohlenhydrate: 40.13 g, Eiweiss: 39.64 g, BE: 0 BE
	Veggie	Ragout von weißen Bohnen mit Süßkartoffeln in Korianderfond Energie: 341.32 kcal / 1437.55 kJ, Fett: 7.55 g, Kohlenhydrate: 46.85 g, Eiweiss: 12.47 g, BE: 0 BE	Gelbes Linsendal mit Curcumareis und Raita Dip (g) Energie: 462.84 kcal / 1958.32 kJ, Fett: 7.84 g, Kohlenhydrate: 78.05 g, Eiweiss: 17.05 g, BE: 0 BE	Klassisches Ratatouille mit Thymian und Rosmarin, dazu geröstete Gnocchi (a) Energie: 403.69 kcal / 1699.49 kJ, Fett: 11.91 g, Kohlenhydrate: 65.41 g, Eiweiss: 6.79 g, BE: 0 BE	Falaffelbällchen mit Avocado-Sojajoghurt und Gemüsecouscous (a,a1,j,g,i) Energie: 521.64 kcal / 2185.21 kJ, Fett: 16.98 g, Kohlenhydrate: 70.98 g, Eiweiss: 16.32 g, BE: 0 BE



Fleisch



Veggie





Speiseplan für die 26. Kalenderwoche



Mo 23.06.2025

Di 24.06.2025

Mi 25.06.2025

Do 26.06.2025

Fr 27.06.2025

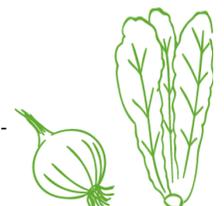
	Mo 23.06.2025	Di 24.06.2025	Mi 25.06.2025	Do 26.06.2025	Fr 27.06.2025
Fleisch	Gebackener Fleischkäse mit Spiegelei und Kartoffel-Gurkensalat (2,3,8,c,j,1) Energie: 554.65 kcal / 2307.26 kJ, Fett: 41.53 g, Kohlenhydrate: 19.69 g, Eiweiss: 24.52 g, BE: 0 BE	Thailändisches grünes Hähnchencurry mit Bohnen, Zucchini, Limettenblättern und Mienudeln (b,f,a,a1,c) Energie: 527.18 kcal / 2213.99 kJ, Fett: 20.06 g, Kohlenhydrate: 64.54 g, Eiweiss: 19.67 g, BE: 0 BE	Kalbsfrikasee mit Erbsen und Kapern dazu Basmatireis (g) Energie: 533.67 kcal / 2250.72 kJ, Fett: 13.66 g, Kohlenhydrate: 76.65 g, Eiweiss: 24.36 g, BE: 0 BE	Orientalisches Lamm-Rinderhack mit Ratatouille und Basmatireis (2) Energie: 752.14 kcal / 3161.37 kJ, Fett: 25.21 g, Kohlenhydrate: 89.59 g, Eiweiss: 40.77 g, BE: 0 BE	Topf vom Kräuterschwein mit zweierlei Bohnen, Balsamico Modena und Tomatensugo, dazu Salzkartoffeln (l,1,3,5) Energie: 603.67 kcal / 2532.69 kJ, Fett: 31.15 g, Kohlenhydrate: 47.16 g, Eiweiss: 27.53 g, BE: 0 BE
	Veggie	Spargelragout mit Minz Gnocchis (g,a) Energie: 619.71 kcal / 2596.05 kJ, Fett: 26.37 g, Kohlenhydrate: 83.84 g, Eiweiss: 8.39 g, BE: 0 BE	Veganes Ratatouille mit Sojahack, Soja-Kräutercreme und Curcuma-Couscous (a,a1,a3,f) Energie: 403.59 kcal / 1707.08 kJ, Fett: 4.67 g, Kohlenhydrate: 63.19 g, Eiweiss: 22.69 g, BE: 0 BE	Zucchiniboote mit Ratatouille gefüllt und Mozzarella überbacken, dazu Kräuterreis (g,2) Energie: 604.45 kcal / 2550.98 kJ, Fett: 17.75 g, Kohlenhydrate: 91.79 g, Eiweiss: 16.99 g, BE: 0 BE	Veganes Süßkartoffelcurry mit Austernpilzen und grünen Bohnen, dazu Reis und Röstzwiebeln (b,f,a,a1,n) Energie: 870.69 kcal / 3648.23 kJ, Fett: 39.99 g, Kohlenhydrate: 105.51 g, Eiweiss: 14.72 g, BE: 0 BE



Fleisch



Veggie





Speiseplan für die 27. Kalenderwoche



Mo 30.06.2025

Di 01.07.2025

Mi 02.07.2025

Do 03.07.2025

Fr 04.07.2025



Fleisch

Mo 30.06.2025	Di 01.07.2025	Mi 02.07.2025	Do 03.07.2025	Fr 04.07.2025
<p>Paniertes Schweineschnitzel mit Paprikasauce und Kartoffelpüree (a,a1,c,i,j,2,g)</p> <p>Energie: 659.84 kcal / 2757 kJ, Fett: 30.72 g, Kohlenhydrate: 63.33 g, Eiweiss: 30.11 g, BE: 0 BE</p>	<p>Nürnberger Rostbratwürstchen mit Sauerkraut und Kartoffelstampf, dazu Senf (3,l,2,5,g,j)</p> <p>Energie: 420.19 kcal / 1744.64 kJ, Fett: 22.65 g, Kohlenhydrate: 36.82 g, Eiweiss: 10.33 g, BE: 0 BE</p>	<p>Berliner Rindfleischboulette mit Mischgemüse in Rahm und Salzkartoffeln (a,a1,c,i,j,g)</p> <p>Energie: 677.51 kcal / 2833.58 kJ, Fett: 33.66 g, Kohlenhydrate: 60.51 g, Eiweiss: 27.75 g, BE: 0 BE</p>	<p>Schweinefleisch Hoi Sin mit Wokgemüse, Champignons, Pflaumensauce, Frühlingsslauch und Mienudeln (a,a1,d,f,k,n,2,4,c)</p> <p>Energie: 864.02 kcal / 3624.51 kJ, Fett: 32.26 g, Kohlenhydrate: 95.65 g, Eiweiss: 44.94 g, BE: 0 BE</p>	<p>Matjesfilet mit Hausfrauensauce, dazu Salzkartoffeln (d,g,2,a,a1,c,i,j,3,9)</p> <p>Energie: 695.15 kcal / 2891.13 kJ, Fett: 48.7 g, Kohlenhydrate: 42.22 g, Eiweiss: 18.62 g, BE: 0 BE</p>
<p>Orecchiette mit Rucola, Hirtenkäse und Sonnenblumenkernen (a,a1,g)</p> <p>Energie: 712.95 kcal / 2960.6 kJ, Fett: 42.06 g, Kohlenhydrate: 54 g, Eiweiss: 28.87 g, BE: 0 BE</p>	<p>Kokos-Erdnuss-Curry mit asiatischem Gemüse, Minze und Jasminreis (b,e,f)</p> <p>Energie: 823.85 kcal / 3449.76 kJ, Fett: 39.24 g, Kohlenhydrate: 91.72 g, Eiweiss: 20.96 g, BE: 0 BE</p>	<p>Polenta-Tomatengratin mit Mozzarella, gemischtem Salat und Balsamicodressing (j,l,1,3,5,g)</p> <p>Energie: 946.33 kcal / 3966.14 kJ, Fett: 52.24 g, Kohlenhydrate: 74.2 g, Eiweiss: 43.32 g, BE: 0 BE</p>	<p>Pappardelle mit Mandel-Spinat-Sauce mit Sojasahne und Kirschtomate (c,g,h,h1,2,a,a1)</p> <p>Energie: 746.71 kcal / 3087.35 kJ, Fett: 31.09 g, Kohlenhydrate: 86.81 g, Eiweiss: 26.03 g, BE: 0 BE</p>	<p>Schupfnudelpfanne mit buntem Wurzelgemüse und Rucola (g,a,a1)</p> <p>Energie: 793.82 kcal / 3319.61 kJ, Fett: 40.4 g, Kohlenhydrate: 91.26 g, Eiweiss: 10.99 g, BE: 0 BE</p>



Veggie

