



Speiseplan für die 37. Kalenderwoche



Mo 08.09.2025

Di 09.09.2025

Mi 10.09.2025

Do 11.09.2025

Fr 12.09.2025

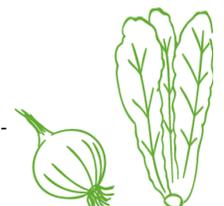
	Mo 08.09.2025	Di 09.09.2025	Mi 10.09.2025	Do 11.09.2025	Fr 12.09.2025
Fleisch	Kohlroulade mit Apfeljus, Kartoffelpüree und geröstetem Speck (a,a1,3,g,2,4,8) Energie: 612 kcal / 2545.57 kJ, Fett: 38.58 g, Kohlenhydrate: 41.15 g, Eiweiss: 19.75 g, BE: 0 BE	Asiatisches Rindergeschnetzeltes mit Wokgemüse und Basmatireis (b,d,f) Energie: 580.56 kcal / 2447.46 kJ, Fett: 16.77 g, Kohlenhydrate: 76.77 g, Eiweiss: 28.48 g, BE: 0 BE	Chili sin Carne mit Tofu mit Sojadip und Basmatireis (f,a4,3) Energie: 492.41 kcal / 2081.75 kJ, Fett: 8.41 g, Kohlenhydrate: 83.57 g, Eiweiss: 15.74 g, BE: 0 BE	Geflügelbratwürstchen mit Senf, Kartoffel-Gurkensalat und Cole Slaw (c,f,g,j,2,1,3) Energie: 606.98 kcal / 2527.8 kJ, Fett: 40.02 g, Kohlenhydrate: 38.53 g, Eiweiss: 20.36 g, BE: 0 BE	Hähnchen in Balsamico-Orangensauce mit Kaiserschoten, Karotten, Fenchel, dazu Basmatireis (a,a1,e,f,g,i,j,l,2,3,5) Energie: 552.17 kcal / 2330.53 kJ, Fett: 10.93 g, Kohlenhydrate: 85.5 g, Eiweiss: 24.72 g, BE: 0 BE
	Veggie	Sommergemüsepfanne mit Kurkumagrauben, Schmand und Dill (l,3,5,a,a3,g) Energie: 324.23 kcal / 1356.6 kJ, Fett: 13.83 g, Kohlenhydrate: 39.1 g, Eiweiss: 8.42 g, BE: 0 BE	Orecchiette mit Rucola, Hirtenkäse und Sonnenblumenkernen (g,a,a1) Energie: 670.05 kcal / 2780.1 kJ, Fett: 38.2 g, Kohlenhydrate: 54.25 g, Eiweiss: 26.08 g, BE: 0 BE	Belugalinsen Bolognese mit Spaghetti und gehobeltem Parmesan (i,l,2,5,a,a1,c,g) Energie: 869.94 kcal / 3010.8 kJ, Fett: 29.84 g, Kohlenhydrate: 84.05 g, Eiweiss: 23.52 g, BE: 0 BE	Auberginenragout mit Couscous und Oliventapenade (l,2,3,5,a,a1,6) Energie: 532.79 kcal / 2229.88 kJ, Fett: 23.31 g, Kohlenhydrate: 60.74 g, Eiweiss: 14.39 g, BE: 0 BE



Fleisch



Veggie





Speiseplan für die 38. Kalenderwoche



Mo 15.09.2025

Di 16.09.2025

Mi 17.09.2025

Do 18.09.2025

Fr 19.09.2025

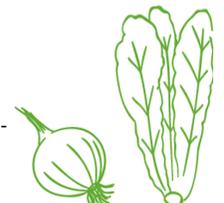
	Mo 15.09.2025	Di 16.09.2025	Mi 17.09.2025	Do 18.09.2025	Fr 19.09.2025
Fleisch	Berliner Rinderboulette mit Mischgemüse in Rahm und Kartoffelpüree (a,a1,c,i,j,g) Energie: 701.61 kcal / 2923.65 kJ, Fett: 38.86 g, Kohlenhydrate: 55.07 g, Eiweiss: 27.56 g, BE: 0 BE	Maultaschen mit Fleischfüllung, dazu Rahmspinat und Röstzwiebeln (a,a1,c,i,g,n) Energie: 998.39 kcal / 4172.19 kJ, Fett: 50.12 g, Kohlenhydrate: 98.96 g, Eiweiss: 32.05 g, BE: 0 BE	Hokifilet Müllerin Art mit Honig-Senfsauce und Reis (a,a1,d,g,j) Energie: 670.53 kcal / 2822.18 kJ, Fett: 20.36 g, Kohlenhydrate: 87.65 g, Eiweiss: 32.72 g, BE: 0 BE	Hähnchenbrust im Knuspermantel, dazu Rahmkarotten und Petersilienkartoffeln (a,a1,g) Energie: 513.51 kcal / 2161.1 kJ, Fett: 16.35 g, Kohlenhydrate: 58.93 g, Eiweiss: 27.6 g, BE: 0 BE	Udonnudeln mit rotem asiatischem Gemüsecurry (b,d,a,a1) Energie: 516.68 kcal / 2185.51 kJ, Fett: 17.47 g, Kohlenhydrate: 70.82 g, Eiweiss: 15.88 g, BE: 0 BE
Veggie	Pilzragout Stroganoff mit Spinatpätzle und rotes Bete (g,j,i,l,1,2,5,9,a,a1,c) Energie: 757.96 kcal / 3164.43 kJ, Fett: 43.38 g, Kohlenhydrate: 60.35 g, Eiweiss: 22.54 g, BE: 0 BE	Dinkelrisotto mit Apfel und Kürbis, dazu Nusstopping (a,a1,a5,g,3,h,h1) Energie: 575.59 kcal / 2409.77 kJ, Fett: 26.6 g, Kohlenhydrate: 58.78 g, Eiweiss: 22.36 g, BE: 0 BE	Kürbisdal mit Masala-Ofenkartoffeln und Korianderdip (l,3,5,a4,f) Energie: 544.04 kcal / 2284.06 kJ, Fett: 18.07 g, Kohlenhydrate: 68.46 g, Eiweiss: 20.3 g, BE: 0 BE	Penne Rigate mit geschmortem Wirsing in Honigrahm (g,a,a1,n) Energie: 720.17 kcal / 3028.64 kJ, Fett: 24.97 g, Kohlenhydrate: 99.97 g, Eiweiss: 20.56 g, BE: 0 BE	Veganes Ratatouille mit Sojahack, Sojakräutercreme und Kurkumacouscous (a,a1,a3,f,a4) Energie: 491.84 kcal / 2078.17 kJ, Fett: 4.8 g, Kohlenhydrate: 77.65 g, Eiweiss: 27.77 g, BE: 0 BE



Fleisch



Veggie





Speiseplan

für die 39. Kalenderwoche



Mo 22.09.2025

Di 23.09.2025

Mi 24.09.2025

Do 25.09.2025

Fr 26.09.2025

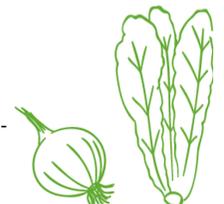
	Mo 22.09.2025	Di 23.09.2025	Mi 24.09.2025	Do 25.09.2025	Fr 26.09.2025
Fleisch	Krautfleckerl - Pappardelle mit Spitzkohl und Hackfleischtopping (a,a1,c,g,i) Energie: 605.78 kcal / 2526.17 kJ, Fett: 33.62 g, Kohlenhydrate: 38.88 g, Eiweiss: 35.31 g, BE: 0 BE	Geschmortes Ochsenbäckchen mit Wurzelgemüse und Kartoffelpüree (i,l,1,3,5,g) Energie: 595.96 kcal / 2485.08 kJ, Fett: 34.02 g, Kohlenhydrate: 32.93 g, Eiweiss: 35.93 g, BE: 0 BE	Käsespätzle mit dreierlei Käsesauce, geriebenem Käse und Röstzwiebeln (a,a1,g,i,j,4,c,n) Energie: 987.24 kcal / 4111.41 kJ, Fett: 66.89 g, Kohlenhydrate: 62.89 g, Eiweiss: 31.04 g, BE: 0 BE	Grünes Hühnercurry mit grünen Bohnen und Mie Nudeln (g,a,a1,c) Energie: 699.23 kcal / 2930.21 kJ, Fett: 29.77 g, Kohlenhydrate: 73.41 g, Eiweiss: 30.8 g, BE: 0 BE	Brasilianischer Schmortopf mit Putensalami und Basmatireis (g,h,h3,j,1,2) Energie: 634.74 kcal / 2675.84 kJ, Fett: 16.02 g, Kohlenhydrate: 92.42 g, Eiweiss: 24.84 g, BE: 0 BE
Veggie	Leichtes Gemüsecurry mit Shiitakepilzen, Blumenkohl und Kokosmilch, dazu Duftreis Energie: 582.22 kcal / 2444.47 kJ, Fett: 19.87 g, Kohlenhydrate: 85.85 g, Eiweiss: 11.02 g, BE: 0 BE	Pasta mit marinierten Tomaten, Zucchini, Mandelstiften und Hirtenkäse (g,l,3,5,a,a1,n,h,h1) Energie: 1159.21 kcal / 4837.4 kJ, Fett: 70.29 g, Kohlenhydrate: 88.07 g, Eiweiss: 40.28 g, BE: 0 BE	Algerischer Couscous mit Zwergtomaten, Erbsen, Mais und Avocado (a,a1,3) Energie: 660.71 kcal / 2786.79 kJ, Fett: 14.61 g, Kohlenhydrate: 104.54 g, Eiweiss: 20.79 g, BE: 0 BE	Süßkartoffel-Gnocchi mit Romanesco, Kohlrabi und Karotten in Kräutersud (g,c) Energie: 421.23 kcal / 1766.11 kJ, Fett: 8.52 g, Kohlenhydrate: 71.53 g, Eiweiss: 8.51 g, BE: 0 BE	Zucchini Bowl mit Grillkäse und Minzjoghurt (a,a1,7,g) Energie: 631.59 kcal / 2634.33 kJ, Fett: 32.62 g, Kohlenhydrate: 52.77 g, Eiweiss: 29.28 g, BE: 0 BE



Fleisch



Veggie





Speiseplan für die 40. Kalenderwoche



Mo 29.09.2025

Di 30.09.2025

Mi 01.10.2025

Do 02.10.2025

Fr 03.10.2025



Fleisch

Mo 29.09.2025	Di 30.09.2025	Mi 01.10.2025	Do 02.10.2025	Fr 03.10.2025
<p>Paniertes Schweineschnitzel mit Paprikasauce und Kartoffelpüree (a,a1,c,g)</p> <p>Energie: 536.27 kcal / 2240.18 kJ, Fett: 24 g, Kohlenhydrate: 48.2 g, Eiweiss: 27.84 g, BE: 0 BE</p>	<p>Kalbsfrikassee mit jungen Erbsen, Kapern und Langkornreis (g)</p> <p>Energie: 609.58 kcal / 2565.08 kJ, Fett: 20.7 g, Kohlenhydrate: 70.3 g, Eiweiss: 33.16 g, BE: 0 BE</p>	<p>Räucherlachs mit Backkartoffel, Kräuterschmand und Gurkensalat (d,2,3,g)</p> <p>Energie: 547.33 kcal / 2263.26 kJ, Fett: 28.63 g, Kohlenhydrate: 48.32 g, Eiweiss: 21.68 g, BE: 0 BE</p>	<p>Kaiserschmarrn mit Vanillesauce und Pflaumenkompott (a,c,g,3,1,l,2,5)</p> <p>Energie: 847.3 kcal / 3556.39 kJ, Fett: 27.18 g, Kohlenhydrate: 124.26 g, Eiweiss: 18.65 g, BE: 0 BE</p>	<p>Feiertag</p> <p>Energie: 0 / 0, Fett: 0, Kohlenhydrate: 0, Eiweiss: 0, BE: 0</p>



Veggie

<p>Gebratenen Mienudeln mit asiatischem Wokgemüse, Bambussprossen und Tofu in Sweet Chili und Sesamöl (a,a1,c,e,f,i,k,2)</p> <p>Energie: 750.35 kcal / 3152.17 kJ, Fett: 26.37 g, Kohlenhydrate: 98.84 g, Eiweiss: 24.07 g, BE: 0 BE</p>	<p>Tamilisches Karottencurry mit Basmatireis und Joghurtdip (g)</p> <p>Energie: 589.69 kcal / 2479.36 kJ, Fett: 19.41 g, Kohlenhydrate: 87.92 g, Eiweiss: 10.71 g, BE: 0 BE</p>	<p>Semmelknödel mit Pilzen im Schnittlauchrahm (g,l,2,5,a,a1,c)</p> <p>Energie: 585.07 kcal / 2441.95 kJ, Fett: 32.92 g, Kohlenhydrate: 41.92 g, Eiweiss: 23.21 g, BE: 0 BE</p>	<p>Spaghetti mit veganer Bolognese und gehobeltem Parmesan (a,a1,a3,f,c,g,2)</p> <p>Energie: 905.96 kcal / 3162.26 kJ, Fett: 33.06 g, Kohlenhydrate: 78.42 g, Eiweiss: 35.97 g, BE: 0 BE</p>	<p>Feiertag</p> <p>Energie: 0 / 0, Fett: 0, Kohlenhydrate: 0, Eiweiss: 0, BE: 0</p>
---	--	--	---	--

