

Mo 01.12.2025	Di 02.12.2025	Mi 03.12.2025	Do 04.12.2025	Fr 05.12.2025
Topf vom Kräuterschwein, zweierlei Bohnen, Balsamico Modena, Tomatensugo, Salzkartoffeln (I,1,3,5) Energie: 553 kcal / 2320.57 kJ, Fett: 27.91 g, Kohlenhydrate: 44.6 g, Eiweiss: 25.02 g	Rindergulasch mit Pilzen, Kartoffeln und grünen Bohnen (I,2,5) Energie: 454.64 kcal / 1907.15 kJ, Fett: 16.3 g, Kohlenhydrate: 45.33 g, Eiweiss: 25.81 g	Teriyaki-Wildlachs aus dem Ofen mit Gemüsereis (a,a1,d,f,l,e,n,2,4) Energie: 470.92 kcal / 1983.26 kJ, Fett: 10.66 g, Kohlenhydrate: 53.18 g, Eiweiss: 37.23 g	Ragout Blanc aus Hackfleisch und Gemüse mit Pasta und geriebenem Käse (a,a1,g,i,j,l,2,4,5,c) Energie: 645.89 kcal / 2075.94 kJ, Fett: 23.03 g, Kohlenhydrate: 50.89 g, Eiweiss: 21.73 g	Putengeschnetzeltes mit Waldpilzen in Rahm und Semmelknödeln (g,a,a1,c) Energie: 536.51 kcal / 2244.77 kJ, Fett: 21.68 g, Kohlenhydrate: 41.89 g, Eiweiss: 40.23 g
Spinat-Schafskäse-Quiche mit Kräuterdip und kleiner Salatbeilage (g,a,a1,c) Energie: 1123.18 kcal / 4677.89 kJ, Fett: 81.45 g, Kohlenhydrate: 43.17 g, Eiweiss: 50.2 g	Zucchini-Sesam-Pasta mit 3erlei Käsesauce mit gehobeltem Parmesan (a,a1,c,g,k,2) Energie: 1006.54 kcal / 3591.33 kJ, Fett: 38.91 g, Kohlenhydrate: 84.97 g, Eiweiss: 36.97 g	Kürbisdal mit Ofenkartoffeln und Korianderdip (I,3,5,f) Energie: 419.55 kcal / 1767.48 kJ, Fett: 8.83 g, Kohlenhydrate: 59.77 g, Eiweiss: 19.2 g	Soya Teriyaki mit Karotten, Frühlingszwiebeln und Champignons, dazu Jasminreis und Sesam (a,a1,f,k,l) Energie: 479.95 kcal / 2029.75 kJ, Fett: 5.44 g, Kohlenhydrate: 80.43 g, Eiweiss: 20.28 g	Blumenkohl-Käse-Medallions mit Gemüserisotto und Gorgonzolasahnesauce (a,a1,g,l,2,5,c,i) Energie: 667.12 kcal / 2789.43 kJ, Fett: 32.65 g, Kohlenhydrate: 69.01 g, Eiweiss: 16.01 g
Orientalisches Lamm-Rinderhack mit Ratatouille und Basmatireis (I,2,5) Energie: 585.77 kcal / 2468.42 kJ, Fett: 18.88 g, Kohlenhydrate: 79.42 g, Eiweiss: 21.65 g	Entenkeule mit ihrer Sauce, Apfelrotkohl und Kartoffelklößen (a,a1,l,2,3,5,c) Energie: 2589.06 kcal / 10867.91 kJ, Fett: 179.91 g, Kohlenhydrate: 57.16 g, Eiweiss: 187.57 g	Knusperfisch mit Kartoffelpüree und Kräutersauce (kalt) (a,a1,d,c,g,i,j,3,9) Energie: 753.98 kcal / 3140.7 kJ, Fett: 40.59 g, Kohlenhydrate: 63.17 g, Eiweiss: 29.17 g	Grünes Hühnercurry mit grünen Bohnen und Mie Nudeln (g,a,a1,c) Energie: 761.76 kcal / 3192.78 kJ, Fett: 34.39 g, Kohlenhydrate: 74.98 g, Eiweiss: 34.4 g	Tamilisches Karottencurry mit Basmatireis und Joghurtdip (g,7) Energie: 525.12 kcal / 2212.81 kJ, Fett: 12.95 g, Kohlenhydrate: 86.3 g, Eiweiss: 11.15 g
Mienudeln mit asiatischem Wokgemüse, Bambussprossen und Tofu in Sweet Chili und Sesamöl (a,a1,e,f,i,k,2,c) Energie: 734.07 kcal / 3083.26 kJ, Fett: 25.92 g, Kohlenhydrate: 94.21 g, Eiweiss: 26.06 g	Apfelrotkohl mit Kartoffelklößen und Maronensauce (a,a1,l,2,3,5,c) Energie: 451.98 kcal / 1908.59 kJ, Fett: 6.15 g, Kohlenhydrate: 86.52 g, Eiweiss: 9.25 g	Gebackene Aubergine auf Kartoffel-Tomaten-Ragout, dazu Oliven-Kapern-Tapenade (a,a1,i,j,4,6) Energie: 343.44 kcal / 1427.44 kJ, Fett: 21.63 g, Kohlenhydrate: 27.08 g, Eiweiss: 3.35 g	Senfeier mit grünen Bohnen und Kartoffelpüree (c,g,j) Energie: 666.26 kcal / 2773.59 kJ, Fett: 40.1 g, Kohlenhydrate: 44.01 g, Eiweiss: 25.99 g	Dinkelrisotto mit Apfel und Kürbis, dazu Nusstopping (a,a1,a5,g,3,h,h4) Energie: 543.94 kcal / 2278.63 kJ, Fett: 23.47 g, Kohlenhydrate: 59.63 g, Eiweiss: 21.17 g

Mo 15.12.2025	Di 16.12.2025	Mi 17.12.2025	Do 18.12.2025	Fr 19.12.2025
Krautfleckerl - Pappardelle mit Spitzkohl und Hackfleischtopping (a,a1,c,g,i) Energie: 679.96 kcal / 2837.15 kJ, Fett: 39.21 g, Kohlenhydrate: 38.67 g, Eiweiss: 41.56 g	Schinkenknacker (Schwein) mit Grünkohl und Salzkartoffeln (senf) (2,3,a,a1,a4,j) Energie: 610.78 kcal / 2555.63 kJ, Fett: 35.56 g, Kohlenhydrate: 39.88 g, Eiweiss: 29.36 g	Spaghetti mit veganer Bolognese und gehobeltem Parmesan (a,a1,a3,f,c,g,2) Energie: 893.32 kcal / 3127.24 kJ, Fett: 32.19 g, Kohlenhydrate: 77.88 g, Eiweiss: 36.42 g	Hähnchen Cordon Bleu mit Möhren-Kartoffelragout und Kräutersauce (a,a1,g,2,3) Energie: 794.03 kcal / 3310.71 kJ, Fett: 45.76 g, Kohlenhydrate: 58.63 g, Eiweiss: 30.29 g	Kalbsfrikassee mit jungen Erbsen, Kapern und Langkornreis (g) Energie: 609.58 kcal / 2565.08 kJ, Fett: 20.7 g, Kohlenhydrate: 70.3 g, Eiweiss: 33.16 g
Leichtes Gemüsecurry mit Shiitakepilzen, Blumenkohl und Kokosmilch, dazu Duftreis Energie: 536.4 kcal / 2256.2 kJ, Fett: 17.43 g, Kohlenhydrate: 82.46 g, Eiweiss: 9.92 g	Süßkartoffel-Gnocchi mit Romanesco, Kohlrabi und Karotten in Kräutersud (g,c) Energie: 779.33 kcal / 3264.58 kJ, Fett: 34.24 g, Kohlenhydrate: 99.65 g, Eiweiss: 12.05 g	Brokkoli-Kartoffel-Gratin mit Thymian, Muskat und Gouda, dazu Kräuterquark (g,c) Energie: 649.27 kcal / 2699.95 kJ, Fett: 42.55 g, Kohlenhydrate: 28.43 g, Eiweiss: 34.81 g	Schupfnudelpfanne mit buntem Gemüse und frischem Rucola (g,a,a1) Energie: 891.6 kcal / 3719.54 kJ, Fett: 44.09 g, Kohlenhydrate: 102.85 g, Eiweiss: 12.07 g	Orecchiette mit Rucola, Hirtenkäse und Sonnenblumenkernen (a,a1,g) Energie: 671.4 kcal / 2785.65 kJ, Fett: 38.2 g, Kohlenhydrate: 54.36 g, Eiweiss: 26.12 g