



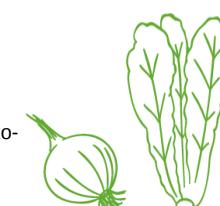
Speiseplan

für die 2. Kalenderwoche



Fleisch

	Mo 05.01.2026	Di 06.01.2026	Mi 07.01.2026	Do 08.01.2026	Fr 09.01.2026
Fleisch	Gebratene Hähnchenbrust mit Rataouille und Gnocchi (a) Energie: 619.35 kcal / 2610.65 kJ, Fett: 16.66 g, Kohlenhydrate: 80.18 g, Eiweiss: 35.02 g	Nürnberger Rostbratwürstchen (Schwein) mit Senf, Sauerkraut und Petersilienkartoffeln (3,8,1,10,2,5,j) Energie: 659.33 kcal / 2743.17 kJ, Fett: 43.19 g, Kohlenhydrate: 36.55 g, Eiweiss: 23.42 g	Gebackene Scholle mit Senfsauce, buntem Gemüse und Kartoffelpüree (a,a1,d,g,j) Energie: 627.04 kcal / 2631.65 kJ, Fett: 20.46 g, Kohlenhydrate: 65.24 g, Eiweiss: 25.27 g	Indisches Lammgulasch mit Mandeln und Rosinen, dazu Basnmatireis (a,a1,g,h,h1,l,3,5) Energie: 608.9 kcal / 2565.45 kJ, Fett: 18.45 g, Kohlenhydrate: 87.9 g, Eiweiss: 21.98 g	Ravioli mit Gemüsedal-Füllung in Curryrahm mit ofengeröstetem Blumenkohl und orientalischer Gremolata (a,a1,f,g,3,7) Energie: 692.9 kcal / 2906.11 kJ, Fett: 24.21 g, Kohlenhydrate: 87.63 g, Eiweiss: 24.81 g
Veggie	Brokkoliquiche mit Gorgonzola, dazu Kräuterdip und Salatbeilage (g,a,a1,c,3) Energie: 985.13 kcal / 4092.88 kJ, Fett: 66.63 g, Kohlenhydrate: 48.49 g, Eiweiss: 42.62 g	Semmelknödel mit Pilzen im Schnittlauchrahm (g,l,10,2,5,a,a1,c) Energie: 661.74 kcal / 2758.59 kJ, Fett: 39.81 g, Kohlenhydrate: 42.64 g, Eiweiss: 24.87 g	Spaghetti Arrabiata mit gehobeltem Grana Padano (2,a,a1,c,g) Energie: 765.52 kcal / 2596.46 kJ, Fett: 25.98 g, Kohlenhydrate: 80.8 g, Eiweiss: 18.68 g	Gemüsemaultaschen auf Rahmspinat, dazu Röstzwiebeln (a,a1,c,i,g,n) Energie: 325.54 kcal / 1344.46 kJ, Fett: 28.22 g, Kohlenhydrate: 9.99 g, Eiweiss: 5.66 g	Veganes Gyros mit griechischem Soja-Tzatziki und tomatisierten Drillingen (a,a1,c,f,i,2,3) Energie: 486.21 kcal / 2037.69 kJ, Fett: 16.06 g, Kohlenhydrate: 57.36 g, Eiweiss: 23.92 g





Speiseplan

für die 3. Kalenderwoche



Fleisch

	Mo 12.01.2026	Di 13.01.2026	Mi 14.01.2026	Do 15.01.2026	Fr 16.01.2026
Fleisch	Berliner Senfei mit gerösteten Speckwürfeln und Kartoffelpüree (c,g,j,2,3,4,8) Energie: 576.36 kcal / 2398.12 kJ, Fett: 36.89 g, Kohlenhydrate: 35.21 g, Eiweiss: 23.71 g	Indonesische Hähnchenpfanne mit Karotten und grünen Bohnen in Austernsauce und Reisessig, dazu gebratene Mie Nudeln (a,a1,d,f,k,n,2,4,c) Energie: 692.64 kcal / 2917.26 kJ, Fett: 19.42 g, Kohlenhydrate: 81.85 g, Eiweiss: 44.58 g	Chili sin Carne mit Tofu, Sojadip und Basmatireis (f,3) Energie: 487.34 kcal / 2059.41 kJ, Fett: 8.46 g, Kohlenhydrate: 83.58 g, Eiweiss: 14.92 g	Hähnchenbrust im Knuspermantel, dazu Rahmkarotten und Petersilienkartoffeln (a,a1,g) Energie: 513.03 kcal / 2159.06 kJ, Fett: 16.36 g, Kohlenhydrate: 58.79 g, Eiweiss: 27.6 g	Asiatisches Rindergeschnetzeltes mit Wokgemüse und Basmatireis (b,d,f) Energie: 634.81 kcal / 2675.14 kJ, Fett: 20.42 g, Kohlenhydrate: 78.12 g, Eiweiss: 32.69 g
	Dim Sum mit Gemüsefüllung, marinierter Wokgemüse und Bulgogisauce (a,a1,e,f,2) Energie: 583.55 kcal / 2461.38 kJ, Fett: 13631.5 g, Kohlenhydrate: 85457.5 g, Eiweiss: 25754.5 g	Pasta Tofunese - Tofu mit Oregano und Mandeln in Tomatensauce auf Spaghetti mit geriebenem Gran BiraghiPasta Tofunese - Tofu mit Oregano und Mandeln in Tomatensauce auf Spaghetti mit geriebenem Gran Biraghi (f,h,h1,a,a1,c,g,2) Energie: 880.82 kcal / 36721.00 kJ, Fett: 46.06 g, Kohlenhydrate: 89.89 g, Eiweiss: 33.18 g	Ofengemüse mit Süßkartoffeln und Zitronenjoghurt (g) Energie: 437.32 kcal / 1831.61 kJ, Fett: 23.99 g, Kohlenhydrate: 45.68 g, Eiweiss: 8.3 g	Rote Quinoapfanne mit buntem Gemüse und Sojadip (b,d,f,3) Energie: 466.77 kcal / 1946.39 kJ, Fett: 24.95 g, Kohlenhydrate: 45.25 g, Eiweiss: 14.01 g	Gemüseragout mit Champignons und Erbsen, dazu Kräutertaschen mit Taleggio (a,a1,c,g) Energie: 813.17 kcal / 3414.72 kJ, Fett: 26.59 g, Kohlenhydrate: 99.39 g, Eiweiss: 35.26 g



Veggie





Speiseplan

für die 4. Kalenderwoche



Fleisch

Mo 19.01.2026

Cevapcici vom Rind mit Paprikasauce, Thymianschmand und Reis (c,f,1,3)

Energie: 673.92 kcal / 2820.89 kJ, Fett: 32.97 g, Kohlenhydrate: 63.83 g, Eiweiss: 27.52 g

Di 20.01.2026

Hähnchenkeule mit Rahmwirsing, Salzkartoffeln und dunkler Sauce (a,a1,g)

Energie: 697.77 kcal / 2916.29 kJ, Fett: 37.28 g, Kohlenhydrate: 41.98 g, Eiweiss: 43.28 g

Mi 21.01.2026

Gebratener Seelachs mit Rahmspinat und Kartoffelpüree (a,a1,d,g)

Energie: 607.68 kcal / 2533.66 kJ, Fett: 29.25 g, Kohlenhydrate: 57.31 g, Eiweiss: 25.45 g

Do 22.01.2026

Asia Rippchen mit Pflaumensauce (Schwein), Sesamöl, Frühlingszwiebeln und gerösteten Hefeklößen (a,a1,f,i,j,k,l,2,d,e,n,4,c,g)

Energie: 1171.12 kcal / 4915.05 kJ, Fett: 45.34 g, Kohlenhydrate: 133.38 g, Eiweiss: 53.82 g

Fr 23.01.2026

Pilzragout Stroganof mit Spinatspätzle und roter Bete (g,j,l,10,1,2,5,9,a,1,c)

Energie: 644.64 kcal / 2696.61 kJ, Fett: 33.51 g, Kohlenhydrate: 58.59 g, Eiweiss: 20.1 g

Veggie



Spinatlasagne mit getrockneten Tomaten und Käse überbacken, dazu Tomatensauce (a,a1,c,g,2,3)

Energie: 618.12 kcal / 2593 kJ, Fett: 30.89 g, Kohlenhydrate: 49.34 g, Eiweiss: 27.19 g

Leichtes Gemüsecurry mit Shiitakepilzen, Blumenkohl und Kokosmilch, dazu Duftreis

Energie: 533.41 kcal / 2246.98 kJ, Fett: 14.28 g, Kohlenhydrate: 89 g, Eiweiss: 10.28 g

Udon-Nudeln mit rotem asiatischen Gemüsecurry (b,d,f,a,a1)

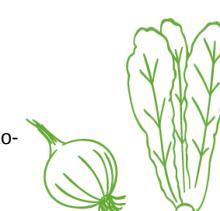
Energie: 475.64 kcal / 2017.43 kJ, Fett: 15.75 g, Kohlenhydrate: 68.58 g, Eiweiss: 13.34 g

Gebratene vegetarische Maultaschen-Pfanne mit Röstzwiebeln (a,a1,c,g,i,n)

Energie: 727.68 kcal / 3047.13 kJ, Fett: 29.85 g, Kohlenhydrate: 88.56 g, Eiweiss: 21.76 g

würziger frischer Grünkohl mit Ingwer und Knoblauch, dazu Reis, Feta und Cashew Topping (7,h,h4,g)

Energie: 506.67 kcal / 2128.81 kJ, Fett: 17.73 g, Kohlenhydrate: 64.8 g, Eiweiss: 19.94 g





Speiseplan

für die 5. Kalenderwoche



Mo 26.01.2026

Di 27.01.2026

Mi 28.01.2026

Do 29.01.2026

Fr 30.01.2026



Fleisch

Geschmortes Ochsenbäckchen mit Wurzelgemüse und Kartoffelpüree (i,l,1,3,5,g) Energie: 595.39 kcal / 2483.13 kJ, Fett: 34.84 g, Kohlenhydrate: 32.53 g, Eiweiss: 35.91 g	Marokkanischer Lammschmortopf mit Kichererbsen, dazu Kräuterbulgur und gerösteten Mandeln (2,a,a1,h,h1) Energie: 509.04 kcal / 2138.34 kJ, Fett: 14.98 g, Kohlenhydrate: 64.15 g, Eiweiss: 24.83 g	Asiatisches Gemüsecurry mit frischem Ingwer und Kokosmilch, dazu Basmatireis (b,d,f) Energie: 546.18 kcal / 2300.83 kJ, Fett: 15.96 g, Kohlenhydrate: 85.37 g, Eiweiss: 12.92 g	Gebackenen Fleischkäse (Geflügel) mit süßem Senf, Bayrisch Kraut und Kartoffelstampf (2,3,8,j,a,a1,g,l,10,5) Energie: 529.43 kcal / 2203.97 kJ, Fett: 30.24 g, Kohlenhydrate: 40.05 g, Eiweiss: 19.5 g	Hähnchenfleisch mit Kokos, Zitronengras, Ingwer, Wokgemüse und Basmatireis (f,g) Energie: 583.34 kcal / 2457.93 kJ, Fett: 16.22 g, Kohlenhydrate: 77.32 g, Eiweiss: 29.82 g
Geschmorter Spitzkohl mit Risonudeln und Curryrahm (g,3,a,a1,2) Energie: 757.57 kcal / 3187.2 kJ, Fett: 22.96 g, Kohlenhydrate: 117.03 g, Eiweiss: 17.53 g	Arabische Pasta mit Sonnenblumenhack, Soyajoghurt und Vollkornpasta (a,a1,e,f,i,j,2,3) Energie: 574.86 kcal / 2400.87 kJ, Fett: 19.41 g, Kohlenhydrate: 67.7 g, Eiweiss: 27.51 g	Lauch-Parmesan-Quiche mit Kräuterdip und Salatbeilage (g,a,a1,c,2) Energie: 894.06 kcal / 3717.1 kJ, Fett: 61.56 g, Kohlenhydrate: 46.02 g, Eiweiss: 35.66 g	Orecchiette mit marinierten Tomaten, Zucchini, Mandelstiften und Hirtenkäse (g,l,3,5,a,a1,h,h1) Energie: 735.69 kcal / 3055.49 kJ, Fett: 46.22 g, Kohlenhydrate: 56.42 g, Eiweiss: 20.84 g	Kaiserschmarrn mit Bratapfelkompott und Vanillesauce (a,c,g,3,1,h,h1) Energie: 832.84 kcal / 3498.91 kJ, Fett: 31.95 g, Kohlenhydrate: 110.47 g, Eiweiss: 22.4 g

Veggie

