



Speiseplan

für die 2. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 11:02:41



Fleisch



Veggie

Mo 05.01.2026	Di 06.01.2026	Mi 07.01.2026	Do 08.01.2026	Fr 09.01.2026
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,l,10,2,5,i) 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,i) 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 Basmatireis (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
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-Tzaziki 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



Gedruckt am: 01.12.2025 11:03:05

Fleisch



Veggie



Mo 12.01.2026	Di 13.01.2026	Mi 14.01.2026	Do 15.01.2026	Fr 16.01.2026
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 Reissessig, 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, mariniertem 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 Biraghi Pasta Tofunese - Tofu mit Oregano und Mandeln in Tomatensauce auf Spaghetti mit geriebenem Gran Biraghi (f,h,h1,a,a1,c,g,2) Energie: 46.05 kcal / 192.78 kJ, Fett: 46.05 g, Kohlenhydrate: 89.1 g, Eiweiss: 33.1 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





Speiseplan

für die 4. Kalenderwoche



Gedruckt am: 01.12.2025 14:10:21

Fleisch



Veggie



Mo 19.01.2026	Di 20.01.2026	Mi 21.01.2026	Do 22.01.2026	Fr 23.01.2026
Cevapcici vom Rind mit Paprikasauce, Thymianschmand und Reis (c,f,1,3)	Hähnchenkeule mit Rahmwirsing, Salzkartoffeln und dunkler Sauce (a,a1,g)	Gebratener Seelachs mit Rahmspinat und Kartoffelpüree (a,a1,d,g)	Asia Rippchen mit Pflaumensauce (Schwein), Sesamöl, Frühlingszwiebeln und gerösteten Hefeklößen (a,a1,f,i,j,k,l,2,d,e,n,4,c,g)	Pilzragout Stroganof mit Spinatspätzle und roter Bete (g,j,l,10,1,2,5,9,a,a1,c)
Energie: 673.92 kcal / 2820.89 kJ, Fett: 32.97 g, Kohlenhydrate: 63.83 g, Eiweiss: 27.52 g	Energie: 697.77 kcal / 2916.29 kJ, Fett: 37.28 g, Kohlenhydrate: 41.98 g, Eiweiss: 43.28 g	Energie: 607.68 kcal / 2533.66 kJ, Fett: 29.25 g, Kohlenhydrate: 57.31 g, Eiweiss: 25.45 g	Energie: 1171.12 kcal / 4915.05 kJ, Fett: 45.34 g, Kohlenhydrate: 133.38 g, Eiweiss: 53.82 g	Energie: 644.64 kcal / 2696.61 kJ, Fett: 33.51 g, Kohlenhydrate: 58.59 g, Eiweiss: 20.1 g
Spinatlasagne mit getrockneten Tomaten und Käse überbacken, dazu Tomatensauce (a,a1,c,g,2,3)	Leichtes Gemüsecurry mit Shiitakepilzen, Blumenkohl und Kokosmilch, dazu Duftreis	Udon-Nudeln mit rotem asiatischen Gemüsecurry (b,d,f,a,a1)	Gebratene vegetarische Maultaschen-Pfanne mit Röstzwiebeln (a,a1,c,g,i,n)	würziger frischer Grünkohl mit Ingwer und Knoblauch, dazu Reis, Feta und Cashew Topping (7,h,h4,g)
Energie: 618.12 kcal / 2593 kJ, Fett: 30.89 g, Kohlenhydrate: 49.34 g, Eiweiss: 27.19 g	Energie: 533.41 kcal / 2246.98 kJ, Fett: 14.28 g, Kohlenhydrate: 89 g, Eiweiss: 10.28 g	Energie: 475.64 kcal / 2017.43 kJ, Fett: 15.75 g, Kohlenhydrate: 68.58 g, Eiweiss: 13.34 g	Energie: 727.68 kcal / 3047.13 kJ, Fett: 29.85 g, Kohlenhydrate: 88.56 g, Eiweiss: 21.76 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



Gedruckt am: 01.12.2025 11:03:35



Fleisch



Veggie

Mo 26.01.2026	Di 27.01.2026	Mi 28.01.2026	Do 29.01.2026	Fr 30.01.2026
Geschmortes Ochsenbäckchen mit Wurzelgemüse und Kartoffelpüree (i,l,1,3,5,g)	Marokkanischer Lammschmortopf mit Kichererbsen, dazu Kräuterbulgur und gerösteten Mandeln (2,a,a1,h,h1)	Asiatisches Gemüsecurry mit frischem Ingwer und Kokosmilch, dazu Basmatireis (b,d,f)	Gebackenen Fleischkäse (Geflügel) mit süßem Senf, Bayrisch Kraut und Kartoffelstampf (2,3,8,j,a,a1,g,l,10,5)	Hähnchenfleisch mit Kokos, Zitronengras, Ingwer, Wokgemüse und Basmatireis (f,g)
Energie: 595.39 kcal / 2483.13 kJ, Fett: 34.84 g, Kohlenhydrate: 32.53 g, Eiweiss: 35.91 g	Energie: 509.04 kcal / 2138.34 kJ, Fett: 14.98 g, Kohlenhydrate: 64.15 g, Eiweiss: 24.83 g	Energie: 546.18 kcal / 2300.83 kJ, Fett: 15.96 g, Kohlenhydrate: 85.37 g, Eiweiss: 12.92 g	Energie: 529.43 kcal / 2203.97 kJ, Fett: 30.24 g, Kohlenhydrate: 40.05 g, Eiweiss: 19.5 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)	Arabische Pasta mit Sonnenblumenhack, Soyajoghurt und Vollkornpasta (a,a1,e,f,i,j,2,3)	Lauch-Parmesan-Quiche mit Kräuterdip und Salatbeilage (g,a,a1,c,2)	Orecchiette mit marinierten Tomaten, Zucchini, Mandelstiften und Hirtenkäse (g,l,3,5,a,a1,h,h1)	Kaiserschmarrn mit Bratapfelkompott und Vanillesauce (a,c,g,3,1,h,h1)
Energie: 757.57 kcal / 3187.2 kJ, Fett: 22.96 g, Kohlenhydrate: 117.03 g, Eiweiss: 17.53 g	Energie: 574.86 kcal / 2400.87 kJ, Fett: 19.41 g, Kohlenhydrate: 67.7 g, Eiweiss: 27.51 g	Energie: 894.06 kcal / 3717.1 kJ, Fett: 61.56 g, Kohlenhydrate: 46.02 g, Eiweiss: 35.66 g	Energie: 735.69 kcal / 3055.49 kJ, Fett: 46.22 g, Kohlenhydrate: 56.42 g, Eiweiss: 20.84 g	Energie: 832.84 kcal / 3498.91 kJ, Fett: 31.95 g, Kohlenhydrate: 110.47 g, Eiweiss: 22.4 g

