



Speiseplan

für die 6. Kalenderwoche



Mo 02.02.2026

Di 03.02.2026

Mi 04.02.2026

Do 05.02.2026

Fr 06.02.2026



Fleisch

Klopse nach Königsberger Art (Schwein) mit Kapernsauce und Kartoffelpüree, dazu Rote Beete Salat (c,g,l,10,2,5,9)

Energie: 665.58 kcal / 2767.48 kJ, Fett: 32.76 g, Kohlenhydrate: 42.89 g, Eiweiss: 19.86 g

Polpetti, italienische Fleckklößchen in Tomatensauce mit Spirelli und gehobeltem Parmesan (a,a1,c,g,j,2)

Energie: 975.3 kcal / 3453.51 kJ, Fett: 35.81 g, Kohlenhydrate: 94.61 g, Eiweiss: 36.15 g

Käsespätzle mit dreierlei Käsesauce, geriebenem Käse und Röstzwiebeln (g,a,a1,c,n)

Energie: 1004.55 kcal / 4184.52 kJ, Fett: 67.13 g, Kohlenhydrate: 67.9 g, Eiweiss: 29.82 g

Kohlroulade mit Apfeljus, Kartoffelpüree und geröstetem Speck (a,a1,3,g,2,4,8)

Energie: 293.39 kcal / 1221.58 kJ, Fett: 15.39 g, Kohlenhydrate: 31.32 g, Eiweiss: 5.72 g

Gelbes Linsendal mit Kurkumareis und veganer-Raitadip (f,3)

Energie: 545.69 kcal / 2306.32 kJ, Fett: 8.82 g, Kohlenhydrate: 91.65 g, Eiweiss: 20.61 g



Veggie

Gemüse-Curry mit Jasminreis (f)

Energie: 556.3 kcal / 2342.92 kJ, Fett: 16.7 g, Kohlenhydrate: 85.87 g, Eiweiss: 13.16 g

Quetschkartoffeln mit Humus, Chimichurri und Joghurt (k,g)

Energie: 816.91 kcal / 3398.46 kJ, Fett: 61.09 g, Kohlenhydrate: 51.98 g, Eiweiss: 12.49 g

Nudelrisotto von der Risonudel mit Erbsen, Schmelztomaten und Gouda, dazu geriebener Gouda (a,a1,g,2)

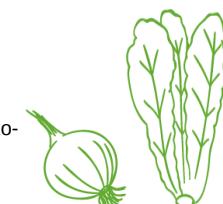
Energie: 779.66 kcal / 3256.06 kJ, Fett: 44.58 g, Kohlenhydrate: 52.07 g, Eiweiss: 39.44 g

Klassisches Ratatouille mit Thymian und Rosmarin, dazu geröstete Kartoffeln

Energie: 370.84 kcal / 1555.54 kJ, Fett: 12.13 g, Kohlenhydrate: 54.83 g, Eiweiss: 3.99 g

vegetarische Bratwürstchen mit Sauerkraut, Kartoffeln und Bratensauce (a,a1,c,l,10,2,5)

Energie: 756.65 kcal / 3154.88 kJ, Fett: 42.68 g, Kohlenhydrate: 48.81 g, Eiweiss: 34.88 g





Speiseplan

für die 7. Kalenderwoche



Mo 09.02.2026

Di 10.02.2026

Mi 11.02.2026

Do 12.02.2026

Fr 13.02.2026

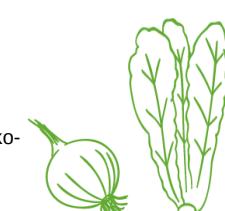


Fleisch

Tortellini mit Rindfleischfüllung, dazu Tomatensauce und gehobelte Parmesan (a,a1,c,g,2) Energie: 683.25 kcal / 2255.81 kJ, Fett: 12.69 g, Kohlenhydrate: 83.25 g, Eiweiss: 25.24 g	Wildragout mit Rotkohl und Kartoffeln (I,10,2,5,a,a1,3) Energie: 420.31 kcal / 1765.13 kJ, Fett: 11.65 g, Kohlenhydrate: 46.07 g, Eiweiss: 24.5 g	Schlemmer Wildlachs mit Gemüserisotto (a,a1,c,d,g,2,7,i) Energie: 843.97 kcal / 3524.02 kJ, Fett: 49.87 g, Kohlenhydrate: 56.64 g, Eiweiss: 40 g	Deftiges Schweinegulasch mit Paprikastreifen und Kartoffelklöße Energie: 575.04 kcal / 2415.86 kJ, Fett: 23.86 g, Kohlenhydrate: 65.92 g, Eiweiss: 21.2 g	Berliner Rinderboulette mit Mischgemüse in Rahm und Kartoffelpüree (a,a1,c,i,j,g) Energie: 701.94 kcal / 2925.65 kJ, Fett: 39.65 g, Kohlenhydrate: 55.13 g, Eiweiss: 27.52 g
Asiatische Blumenkohlpfanne in Sesamöl und Sojasauce mit grünen Bohnen, Karotten und Duftrieis (a,a1,f,k,l,2) Energie: 520.38 kcal / 2189.26 kJ, Fett: 12.5 g, Kohlenhydrate: 82.64 g, Eiweiss: 14.73 g	Grüne Bandnuedeln mit Zuckermais und Gorgonzolasahnesauce (g,I,10,2,5,a,a1) Energie: 842.6 kcal / 3528.75 kJ, Fett: 35.06 g, Kohlenhydrate: 101.74 g, Eiweiss: 23.3 g	Marokkanisches Gemüse mit Ingwer und Kreuzkümmel, dazu Kurkuma Hirse Energie: 415.91 kcal / 1753.59 kJ, Fett: 8.14 g, Kohlenhydrate: 69.91 g, Eiweiss: 12.52 g	Kürbisdal mit Ofenkartoffeln und Korianderdip (I,3,5,f) Energie: 419.58 kcal / 1767.48 kJ, Fett: 8.85 g, Kohlenhydrate: 59.76 g, Eiweiss: 19.28 g	Beluga-Linsen-Bolognese mit Spaghetti und gehobeltem Parmesan (i,I,10,2,5,a,a1,c,g) Energie: 828.1 kcal / 2853.7 kJ, Fett: 27.93 g, Kohlenhydrate: 83.08 g, Eiweiss: 22.32 g



Veggie





Speiseplan

für die 8. Kalenderwoche



Mo 16.02.2026

Di 17.02.2026

Mi 18.02.2026

Do 19.02.2026

Fr 20.02.2026



Fleisch

Paniertes Schweineschnitzel mit Paprikasauce und Kartoffelpüree (a,a1,c,g)	Hähnchen in Balsamico-Orangensauce mit Kaiserschoten, Karotten, Fenchel, dazu Basmatireis (a,a1,f,g,i,j,l,2,3,5)	Spaghetti Bolognese (Rind, Schwein) mit gehobeltem Parmesan (i,a,a1,c,g,2)	Geschmorte Rinderschulter mit Bratensauce, Buttermöhren und Kartoffelstampf (g)	Ravioli mit Steinpilzfüllung in Salbeibutter auf Kürbiscreme (a,c,g,n)
Energie: 536.57 kcal / 2242.21 kJ, Fett: 24.74 g, Kohlenhydrate: 48.52 g, Eiweiss: 28.07 g	Energie: 552.17 kcal / 2330.53 kJ, Fett: 10.93 g, Kohlenhydrate: 85.5 g, Eiweiss: 24.72 g	Energie: 998.95 kcal / 3566.62 kJ, Fett: 46.4 g, Kohlenhydrate: 77.57 g, Eiweiss: 35.65 g	Energie: 407.23 kcal / 1704.59 kJ, Fett: 16.68 g, Kohlenhydrate: 36.86 g, Eiweiss: 24.68 g	Energie: 465.54 kcal / 1952.32 kJ, Fett: 18.83 g, Kohlenhydrate: 60.13 g, Eiweiss: 17.86 g
Penne Rigate mit geschmortem Wirsing in Honigrahm (g,a,a1,n)	Ragout von weißen Bohnen mit Süßkartoffeln und Korianderfond	Zucchiniboots mit Ratatouille gefüllt und Mozzarella überbacken, dazu Kräuterreis (g,2)	Udonnuheln mit rotem asiatischem Gemüsecurry (a,a1)	Schmorgurken mit Tomatenwürfel in süß-saurem Sud, dazu Kartoffelkrapfen und Meerrettichdip (g,l,3,5,c)
Energie: 718.51 kcal / 3021.61 kJ, Fett: 24.99 g, Kohlenhydrate: 99.47 g, Eiweiss: 20.57 g	Energie: 466.05 kcal / 1962.6 kJ, Fett: 10.57 g, Kohlenhydrate: 62.67 g, Eiweiss: 17.39 g	Energie: 554.21 kcal / 2334.92 kJ, Fett: 17.46 g, Kohlenhydrate: 81.2 g, Eiweiss: 16.03 g	Energie: 522.7 kcal / 2212.2 kJ, Fett: 18.19 g, Kohlenhydrate: 71.58 g, Eiweiss: 15.75 g	Energie: 578.94 kcal / 2316 kJ, Fett: 34.17 g, Kohlenhydrate: 57.87 g, Eiweiss: 7.2 g



Veggie





Speiseplan

für die 9. Kalenderwoche



Mo 23.02.2026

Di 24.02.2026

Mi 25.02.2026

Do 26.02.2026

Fr 27.02.2026



Fleisch

Putengyros mit Zwiebeln, Paprikasauce und Gemüsecouscous (a,a1,i)

Energie: 556.91 kcal / 2342.23 kJ, Fett: 14.55 g, Kohlenhydrate: 59.96 g, Eiweiss: 44.79 g

Bratwurst(Schwein)mit Rosenkohl,Kartoffelpüree und Zwiebelsauce (i,j,3,8,g)

Energie: 558.07 kcal / 2320.98 kJ, Fett: 34.83 g, Kohlenhydrate: 36.68 g, Eiweiss: 21.44 g

Knusperfisch mit Kartoffelpüree und Kräutersauce (kalt) (a,a1,d,c,g,i,j,3,9)

Energie: 754.07 kcal / 3140.24 kJ, Fett: 41.55 g, Kohlenhydrate: 63.09 g, Eiweiss: 28.75 g

Deftiges Rindergulasch mit Waldpilzen und Spirelli (l,10,2,5,a,a1)

Energie: 660.71 kcal / 2758.69 kJ, Fett: 18.84 g, Kohlenhydrate: 88.52 g, Eiweiss: 30.7 g

Brasilianischer Schmortopf mit Putensalami und Basmatireis (1,2,3)

Energie: 658.65 kcal / 2774.31 kJ, Fett: 19.57 g, Kohlenhydrate: 91.13 g, Eiweiss: 23.85 g



Veggie

Pappardelle mit Spinatsauce, getrockneten Tomaten (c,g,2,3,a,a1)

Energie: 634.47 kcal / 2622.43 kJ, Fett: 22.54 g, Kohlenhydrate: 82.54 g, Eiweiss: 22.37 g

Algerischer Couscous mit Zwergtomaten, Erbsen, Mais und Avocado (a,a1,3)

Energie: 658.82 kcal / 2778.74 kJ, Fett: 14.62 g, Kohlenhydrate: 103.97 g, Eiweiss: 20.83 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 Tikka Masala mit Ingwer und Kurkuma, dazu Basmatireis

Energie: 494.27 kcal / 2086.49 kJ, Fett: 9.84 g, Kohlenhydrate: 85.13 g, Eiweiss: 13.43 g

Gnocchi die Patate mit Pilzrahmsauce und gehobeltem Grana Padano (g,l,10,2,5,a,c)

Energie: 838.38 kcal / 2889.5 kJ, Fett: 31.22 g, Kohlenhydrate: 88.67 g, Eiweiss: 15.12 g

