



# Speiseplan

## für die 6. Kalenderwoche



Gedruckt am: 08.01.2026 08:09:43



Fleisch



Veggie

Mo 02.02.2026	Di 03.02.2026	Mi 04.02.2026	Do 05.02.2026	Fr 06.02.2026
<b>Klopse nach Königsberger Art (Schwein) mit Kapernsauce und Kartoffelpüree, dazu Rote Beete Salat (c,g,l,10,2,5,9)</b>  Energie: 665.58 kcal / 2767.48 kJ, Fett: 32.76 g, Kohlenhydrate: 42.89 g, Eiweiss: 19.86 g	<b>Polpetti, italienische Fleischklößchen in Tomatensauce mit Spirelli und gehobelem Parmesan (a,a1,c,g,j,2)</b>  Energie: 975.3 kcal / 3453.51 kJ, Fett: 35.81 g, Kohlenhydrate: 94.61 g, Eiweiss: 36.15 g	<b>Käsespätzle mit dreierlei Käsesauce, geriebenem Käse und Röstzwiebeln (g,a,a1,c,n)</b>  Energie: 1004.55 kcal / 4184.52 kJ, Fett: 67.13 g, Kohlenhydrate: 67.9 g, Eiweiss: 29.82 g	<b>Kohlroulade mit Apfeljus, Kartoffelpüree und geröstetem Speck (a,a1,3,g,2,4,8)</b>  Energie: 293.39 kcal / 1221.58 kJ, Fett: 15.39 g, Kohlenhydrate: 31.32 g, Eiweiss: 5.72 g	<b>Gelbes Linsendal mit Kurkumareis und veganer Raitadip (f,3)</b>  Energie: 545.69 kcal / 2306.32 kJ, Fett: 8.82 g, Kohlenhydrate: 91.65 g, Eiweiss: 20.61 g
<b>Gemüse-Curry mit Jasminreis (f)</b>  Energie: 556.3 kcal / 2342.92 kJ, Fett: 16.7 g, Kohlenhydrate: 85.87 g, Eiweiss: 13.16 g	<b>Quetschkartoffeln mit Humus, Chimichurri und Joghurt (k,g)</b>  Energie: 816.91 kcal / 3398.46 kJ, Fett: 61.09 g, Kohlenhydrate: 51.98 g, Eiweiss: 12.49 g	<b>Nudelrisotto von der Risonudel mit Erbsen, Schmelztomaten und Gouda, dazu geriebener Gouda (a,a1,g,2)</b>  Energie: 779.66 kcal / 3256.06 kJ, Fett: 44.58 g, Kohlenhydrate: 52.07 g, Eiweiss: 39.44 g	<b>Klassisches Ratatouille mit Thymian und Rosmarin, dazu geröstete Kartoffeln</b>  Energie: 370.84 kcal / 1555.54 kJ, Fett: 12.13 g, Kohlenhydrate: 54.83 g, Eiweiss: 3.99 g	<b>vegetarische Bratwürstchen mit Sauerkraut, Kartoffeln und Bratensauce (a,a1,c,l,10,2,5)</b>  Energie: 756.65 kcal / 3154.88 kJ, Fett: 42.68 g, Kohlenhydrate: 48.81 g, Eiweiss: 34.88 g





# Speiseplan

## für die 7. Kalenderwoche



Gedruckt am: 08.01.2026 08:10:06



Fleisch



Veggie

Mo 09.02.2026	Di 10.02.2026	Mi 11.02.2026	Do 12.02.2026	Fr 13.02.2026
<b>Tortellini mit Rindfleischfüllung, dazu Tomatensauce und gehobelter Parmesan (a,a1,c,g,2)</b>  Energie: 683.25 kcal / 2255.81 kJ, Fett: 12.69 g, Kohlenhydrate: 83.25 g, Eiweiss: 25.24 g	<b>Wildragout mit Rotkohl und Kartoffeln (l,10,2,5,a,a1,3)</b>  Energie: 420.31 kcal / 1765.13 kJ, Fett: 11.65 g, Kohlenhydrate: 46.07 g, Eiweiss: 24.5 g	<b>Schlemmer Wildlachs mit Gemüserisotto (a,a1,c,d,g,2,7,i)</b>  Energie: 843.97 kcal / 3524.02 kJ, Fett: 49.87 g, Kohlenhydrate: 56.64 g, Eiweiss: 40 g	<b>Deftiges Schweinegulasch mit Paprikastreifen und Kartoffelklöße</b>  Energie: 575.04 kcal / 2415.86 kJ, Fett: 23.86 g, Kohlenhydrate: 65.92 g, Eiweiss: 21.2 g	<b>Berliner Rinderboulette mit Mischgemüse in Rahm und Kartoffelpüree (a,a1,c,i,j,g)</b>  Energie: 701.94 kcal / 2925.65 kJ, Fett: 39.65 g, Kohlenhydrate: 55.13 g, Eiweiss: 27.52 g
<b>Asiatische Blumenkohlpfanne in Sesamöl und Sojasauce mit grünen Bohnen, Karotten und Duftreis (a,a1,f,k,l,2)</b>  Energie: 520.38 kcal / 2189.26 kJ, Fett: 12.5 g, Kohlenhydrate: 82.64 g, Eiweiss: 14.73 g	<b>Grüne Bandnudeln mit Zuckermais und Gorgonzolasahnesauce (g,l,10,2,5,a,a1)</b>  Energie: 842.6 kcal / 3528.75 kJ, Fett: 35.06 g, Kohlenhydrate: 101.74 g, Eiweiss: 23.3 g	<b>Marokkanisches Gemüse mit Ingwer und Kreuzkümmel, dazu Kurkuma Hirse</b>  Energie: 415.91 kcal / 1753.59 kJ, Fett: 8.14 g, Kohlenhydrate: 69.91 g, Eiweiss: 12.52 g	<b>Kürbisdal mit Ofenkartoffeln und Korianderdip (l,3,5,f)</b>  Energie: 419.58 kcal / 1767.48 kJ, Fett: 8.85 g, Kohlenhydrate: 59.76 g, Eiweiss: 19.28 g	<b>Beluga-Linsen-Bolognese mit Spaghetti und gehobelter Parmesan (i,l,10,2,5,a,a1,c,g)</b>  Energie: 828.1 kcal / 2853.7 kJ, Fett: 27.93 g, Kohlenhydrate: 83.08 g, Eiweiss: 22.32 g





# Speiseplan

## für die 8. Kalenderwoche



Gedruckt am: 08.01.2026 08:10:26



Fleisch



Veggie

Mo 16.02.2026	Di 17.02.2026	Mi 18.02.2026	Do 19.02.2026	Fr 20.02.2026
<b>Paniertes Schweineschnitzel mit Paprikasauce und Kartoffelpüree (a,a1,c,g)</b>  Energie: 536.57 kcal / 2242.21 kJ, Fett: 24.74 g, Kohlenhydrate: 48.52 g, Eiweiss: 28.07 g	<b>Hähnchen in Balsamico-Orangensauce mit Kaiserschoten, Karotten, Fenchel, dazu Basmatireis (a,a1,f,g,i,j,l,2,3,5)</b>  Energie: 552.17 kcal / 2330.53 kJ, Fett: 10.93 g, Kohlenhydrate: 85.5 g, Eiweiss: 24.72 g	<b>Spaghetti Bolognese (Rind, Schwein) mit gehobeltem Parmesan (i,a,a1,c,g,2)</b>  Energie: 998.95 kcal / 3566.62 kJ, Fett: 46.4 g, Kohlenhydrate: 77.57 g, Eiweiss: 35.65 g	<b>Geschmorte Rinderschulter mit Bratensauce, Buttermöhren und Kartoffelstampf (g)</b>  Energie: 407.23 kcal / 1704.59 kJ, Fett: 16.68 g, Kohlenhydrate: 36.86 g, Eiweiss: 24.68 g	<b>Ravioli mit Steinpilzfüllung in Salbeibutter auf Kürbiscrème (a,c,g,n)</b>  Energie: 465.54 kcal / 1952.32 kJ, Fett: 18.83 g, Kohlenhydrate: 60.13 g, Eiweiss: 17.86 g
<b>Penne Rigate mit geschmortem Wirsing in Honigrahm (g,a,a1,n)</b>  Energie: 718.51 kcal / 3021.61 kJ, Fett: 24.99 g, Kohlenhydrate: 99.47 g, Eiweiss: 20.57 g	<b>Ragout von weißen Bohnen mit Süßkartoffeln und Korianderfond</b>  Energie: 466.05 kcal / 1962.6 kJ, Fett: 10.57 g, Kohlenhydrate: 62.67 g, Eiweiss: 17.39 g	<b>Zucchiniboote mit Ratatouille gefüllt und Mozzarella überbacken, dazu Kräuterreis (g,2)</b>  Energie: 554.21 kcal / 2334.92 kJ, Fett: 17.46 g, Kohlenhydrate: 81.2 g, Eiweiss: 16.03 g	<b>Udonnudeln mit rotem asiatischem Gemüsecurry (a,a1)</b>  Energie: 522.7 kcal / 2212.2 kJ, Fett: 18.19 g, Kohlenhydrate: 71.58 g, Eiweiss: 15.75 g	<b>Schmorgurken mit Tomatenwürfel in süß-saurem Sud, dazu Kartoffelkrapfen und Meerrettichdip (g,l,3,5,c)</b>  Energie: 578.94 kcal / 2316 kJ, Fett: 34.17 g, Kohlenhydrate: 57.87 g, Eiweiss: 7.2 g





# Speiseplan

## für die 9. Kalenderwoche



Gedruckt am: 08.01.2026 08:10:40



Fleisch



Veggie

Mo 23.02.2026	Di 24.02.2026	Mi 25.02.2026	Do 26.02.2026	Fr 27.02.2026
<b>Putengyros mit Zwiebeln, Paprikasauce und Gemüse Couscous (a,a1,i)</b>	<b>Bratwurst(Schwein)mit Rosenkohl,Kartoffelpüree und Zwiebelsauce (i,j,3,8,g)</b>	<b>Knusperfisch mit Kartoffelpüree und Kräutersauce (kalt) (a,a1,d,c,g,i,j,3,9)</b>	<b>Deftiges Rindergulasch mit Waldpilzen und Spirelli (l,10,2,5,a,a1)</b>	<b>Brasilianischer Schmortopf mit Putensalami und Basmatireis (1,2,3)</b>
Energie: 556.91 kcal / 2342.23 kJ, Fett: 14.55 g, Kohlenhydrate: 59.96 g, Eiweiss: 44.79 g	Energie: 558.07 kcal / 2320.98 kJ, Fett: 34.83 g, Kohlenhydrate: 36.68 g, Eiweiss: 21.44 g	Energie: 754.07 kcal / 3140.24 kJ, Fett: 41.55 g, Kohlenhydrate: 63.09 g, Eiweiss: 28.75 g	Energie: 660.71 kcal / 2758.69 kJ, Fett: 18.84 g, Kohlenhydrate: 88.52 g, Eiweiss: 30.7 g	Energie: 658.65 kcal / 2774.31 kJ, Fett: 19.57 g, Kohlenhydrate: 91.13 g, Eiweiss: 23.85 g
<b>Pappardelle mit Spinatsauce, getrockneten Tomaten (c,g,2,3,a,a1)</b>	<b>Algerischer Couscous mit Zwergetomaten, Erbsen, Mais und Avocado (a,a1,3)</b>	<b>Soya Teriyaki mit Karotten, Frühlingszwiebeln und Champignons, dazu Jasminreis und Sesam (a,a1,f,k,l)</b>	<b>Blumenkohl Tikka Masala mit Ingwer und Kurkuma, dazu Basmatireis</b>	<b>Gnocchi die Patate mit Pilzrahmsauce und gehobeltem Grana Padano (g,l,10,2,5,a,c)</b>
Energie: 634.47 kcal / 2622.43 kJ, Fett: 22.54 g, Kohlenhydrate: 82.54 g, Eiweiss: 22.37 g	Energie: 658.82 kcal / 2778.74 kJ, Fett: 14.62 g, Kohlenhydrate: 103.97 g, Eiweiss: 20.83 g	Energie: 479.95 kcal / 2029.75 kJ, Fett: 5.44 g, Kohlenhydrate: 80.43 g, Eiweiss: 20.28 g	Energie: 494.27 kcal / 2086.49 kJ, Fett: 9.84 g, Kohlenhydrate: 85.13 g, Eiweiss: 13.43 g	Energie: 838.38 kcal / 2889.5 kJ, Fett: 31.22 g, Kohlenhydrate: 88.67 g, Eiweiss: 15.12 g

