



Speiseplan

für die 10. Kalenderwoche



Gedruckt am: 12.02.2026 05:03:44



Fleisch



Veggie

Mo 02.03.2026	Di 03.03.2026	Mi 04.03.2026	Do 05.03.2026	Fr 06.03.2026
Grünes Hühnercurry mit grünen Bohnen und Mie Nudeln (g,a,a1,c)	Milchreis mit Apfelmus und Zimt-Zucker (g, 3)	Spaghetti Bolognese (Rind, Schwein) mit gehobeltem italienischem Hartkäse (i,a,a1,c,g, 2)	Schinken-Käse-Sauce (Schwein) mit Brokkoli und Gnocchi (g, 2, 3, 8,a)	Schweineschnitzel paniert mit Champignonrahmsauce und Kartoffelpüree (a,a1,c,g)
Energie: 764.85 kcal / 3203.44 kJ, Fett: 34.49 g, Kohlenhydrate: 75.74 g, Eiweiss: 34.19 g	Energie: 453.68 kcal / 1921.19 kJ, Fett: 3.67 g, Kohlenhydrate: 94.33 g, Eiweiss: 9.79 g	Energie: 997.67 kcal / 3560.06 kJ, Fett: 46.38 g, Kohlenhydrate: 77.69 g, Eiweiss: 35.44 g	Energie: 703.1 kcal / 2947.12 kJ, Fett: 28.73 g, Kohlenhydrate: 85.79 g, Eiweiss: 21.53 g	Energie: 656.54 kcal / 2738.74 kJ, Fett: 33.49 g, Kohlenhydrate: 50.45 g, Eiweiss: 33.52 g
Senfeier mit grünen Bohnen und Kartoffelpüree (c,g,j)	Ofengerösteter Rosenkohl und Kürbis mit Drillingen auf Rote Bete Humus, dazu Zitronenjoghurdip (7,k,g)	Rote Bete Dinkel Risotto mit Meerrettichschmand und gebackener Bete (a,a1,a5,c,g, 2,l, 3)	Tamilisches Karottencurry mit Basmatireis und Joghurdip (g, 7)	Südfranzösische Ratatouille-Sauce, dazu Linguini und gehobelter Hartkäse (a,a1,c,g, 2)
Energie: 669.01 kcal / 2785.26 kJ, Fett: 40.07 g, Kohlenhydrate: 44.83 g, Eiweiss: 25.96 g	Energie: 572.32 kcal / 2386.37 kJ, Fett: 29.85 g, Kohlenhydrate: 50.73 g, Eiweiss: 17.13 g	Energie: 892.09 kcal / 2940.6 kJ, Fett: 30.62 g, Kohlenhydrate: 85.71 g, Eiweiss: 23.62 g	Energie: 526.12 kcal / 2217.06 kJ, Fett: 12.94 g, Kohlenhydrate: 86.6 g, Eiweiss: 11.14 g	Energie: 735.4 kcal / 2460.67 kJ, Fett: 28.28 g, Kohlenhydrate: 70.98 g, Eiweiss: 16.62 g





Speiseplan

für die 11. Kalenderwoche



Gedruckt am: 12.02.2026 05:04:22

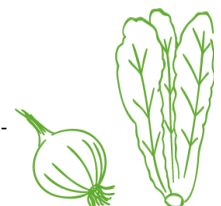


Fleisch



Veggie

Mo 09.03.2026	Di 10.03.2026	Mi 11.03.2026	Do 12.03.2026	Fr 13.03.2026
Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und frittierten Kapern, dazu Langkornreis (g,i)	Würstchengulasch (Geflügel) mit Spirelli (i,j, 2,a,a1)	Fischfilet in der Ei-Hülle gebacken, dazu Leipziger Allerlei in Rahm und Salzkartoffeln (a,a1,c,d, 8)	Chili con Carne (Rind) mit Langkornreis und Schmand (g)	Hähnchen Cordon Bleu mit Möhren-Kartoffelragout und Kräutersauce (a,a1,g, 2, 3)
Energie: 563.41 kcal / 2367.9 kJ, Fett: 18.84 g, Kohlenhydrate: 72.03 g, Eiweiss: 24.68 g	Energie: 840.71 kcal / 3507.24 kJ, Fett: 28.83 g, Kohlenhydrate: 113.98 g, Eiweiss: 28.4 g	Energie: 2732.6 kcal / 11373.8 kJ, Fett: 167.7 g, Kohlenhydrate: 141.6 g, Eiweiss: 161 g	Energie: 742.09 kcal / 3111.26 kJ, Fett: 35.86 g, Kohlenhydrate: 74.37 g, Eiweiss: 27.87 g	Energie: 794.03 kcal / 3310.71 kJ, Fett: 45.76 g, Kohlenhydrate: 58.63 g, Eiweiss: 30.29 g
Mexiko Bowl mit Basmatireis, Guacamola und Tortilla Chips (f, 2, 3)	Massaman Curry mit verschiedenem Gemüse, Tofu und Jasminreis (a,a1,f, 2)	Süßkartoffelcurry mit Basmatireis und Röstzwiebeln (f,a,a1)	Mienudeln mit asiatischem Wokgemüse, Bambussprossen und Tofu in Sweet Chili und Sesamöl (a,a1,f,i,k, 2,c)	Gebackene Aubergine auf Kartoffel-Tomaten-Ragout, dazu Oliven-Kapern-Tapenade (6)
Energie: 515.32 kcal / 2174.24 kJ, Fett: 9.8 g, Kohlenhydrate: 87.63 g, Eiweiss: 14.29 g	Energie: 554.06 kcal / 2333.58 kJ, Fett: 14.4 g, Kohlenhydrate: 86.92 g, Eiweiss: 15.63 g	Energie: 711.14 kcal / 2982.27 kJ, Fett: 29.03 g, Kohlenhydrate: 94.66 g, Eiweiss: 12.32 g	Energie: 734.07 kcal / 3083.26 kJ, Fett: 25.92 g, Kohlenhydrate: 94.21 g, Eiweiss: 26.06 g	Energie: 346.11 kcal / 1436.6 kJ, Fett: 21.84 g, Kohlenhydrate: 27.37 g, Eiweiss: 3.19 g





Speiseplan für die 12. Kalenderwoche



Gedruckt am: 12.02.2026 05:04:38

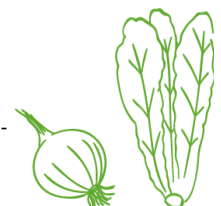


Fleisch



Veggie

Mo 16.03.2026	Di 17.03.2026	Mi 18.03.2026	Do 19.03.2026	Fr 20.03.2026
Kasslernackeln (vom Schwein) mit Sauerkraut und Butterkartoffeln (j, 2, 3) Energie: 461.92 kcal / 1932.2 kJ, Fett: 20.62 g, Kohlenhydrate: 36.82 g, Eiweiss: 28.43 g	Rindergulasch mit Pilzen, Kartoffeln und grünen Bohnen Energie: 437.15 kcal / 1833.71 kJ, Fett: 15.95 g, Kohlenhydrate: 47.81 g, Eiweiss: 19.97 g	Käs-Spätzle mit dreierlei Käsesauce und Röstzwiebeln (a,a1,c,g) Energie: 1204.65 kcal / 5013.19 kJ, Fett: 83.72 g, Kohlenhydrate: 78.88 g, Eiweiss: 30.69 g	Ragout Blanc aus Hackfleisch (Rind, Schwein) und Gemüse mit Pasta und geriebenem Käse (g,i, 3,a,a1,c, 2) Energie: 752.69 kcal / 2523.92 kJ, Fett: 23.43 g, Kohlenhydrate: 77.82 g, Eiweiss: 25.8 g	Hüchchenfleisch mit Kokos, Zitronengras, Ingwer und Wokgemüse, dazu Basmatireis (f) Energie: 547.85 kcal / 2306.99 kJ, Fett: 17.07 g, Kohlenhydrate: 79.16 g, Eiweiss: 17.61 g
Kaiserschmarrn mit Apfelmus und Vanillesauce (a,c,g, 1, 3) Energie: 1107.7 kcal / 4653.6 kJ, Fett: 36.96 g, Kohlenhydrate: 155.76 g, Eiweiss: 34.7 g	Blumenkohl-Käse-Medallions mit Gemüserisotto und Blauschimmelkäse-Sahnesauce (a,a1,g, 3,c,i, 2) Energie: 660.08 kcal / 2759.25 kJ, Fett: 34.08 g, Kohlenhydrate: 70.08 g, Eiweiss: 15.49 g	Leichtes Gemüsecurry mit Shiitakepilzen, Blumenkohl und Kokosmilch, dazu Duftreis Energie: 535.9 kcal / 2253.2 kJ, Fett: 17.43 g, Kohlenhydrate: 82.66 g, Eiweiss: 9.99 g	Brokkoli-Kartoffel-Gratin mit Thymian, Muskat und Gouda, dazu Kräuterquark (g,c) Energie: 659.52 kcal / 2743.66 kJ, Fett: 43.14 g, Kohlenhydrate: 28.27 g, Eiweiss: 36.46 g	Spaghetti mit veganer Bolognese und gehobeltem italienischem Hartkäse (a,a1,a3,f,c,g, 2) Energie: 888.5 kcal / 3103.79 kJ, Fett: 32.36 g, Kohlenhydrate: 77.22 g, Eiweiss: 35.89 g





Speiseplan

für die 13. Kalenderwoche



Gedruckt am: 12.02.2026 05:05:01



Fleisch



Veggie

Mo 23.03.2026	Di 24.03.2026	Mi 25.03.2026	Do 26.03.2026	Fr 27.03.2026
Topf vom Kräuterschwein, zweierlei Bohnen, Balsamico Modena, Tomatensugo, Salzkartoffeln	Putengeschnetzeltes mit Waldpilzen in Rahm und Spätzle (g,a,a1,c)	Gebackene Scholle mit Senfsauce, buntem Gemüse und Kartoffelpüree (a,a1,d,g,j)	Orientalisches Lamm-Rinderhack mit Ratatouille und Basmatireis	Szegediner Gulasch (Schwein) mit Sauerkraut und Butterkartoffeln
Energie: 551.78 kcal / 2314.54 kJ, Fett: 27.88 g, Kohlenhydrate: 44.81 g, Eiweiss: 24.85 g	Energie: 716.88 kcal / 2992.12 kJ, Fett: 38.24 g, Kohlenhydrate: 57.77 g, Eiweiss: 32.39 g	Energie: 626.4 kcal / 2628.22 kJ, Fett: 19.71 g, Kohlenhydrate: 65.52 g, Eiweiss: 25.12 g	Energie: 583.82 kcal / 2460.62 kJ, Fett: 18.9 g, Kohlenhydrate: 79.78 g, Eiweiss: 21.52 g	Energie: 484.38 kcal / 2035.39 kJ, Fett: 22.94 g, Kohlenhydrate: 41.58 g, Eiweiss: 24.01 g
Süßkartoffel-Gnocchi mit Romanesco, Kohlrabi und Karotten in Kräutersud (g,c)	Pappardelle in pflanzlicher Spinat-Sahnesauce, dazu Kirschtomaten (f,a,a1,c)	Asiatisches Gemüsecurry mit frischem Ingwer und Kokosmilch, dazu Basmatireis (f)	Dim Sum mit Gemüsefüllung, mariniertem Wokgemüse und Bulgogisauce (a,a1,f, 2,k)	Veganes Gyros mit griechischem Soja-Tzaziki und tomatisierten Drillingen (a,a1,c,f,i, 2, 3)
Energie: 779.33 kcal / 3264.58 kJ, Fett: 34.24 g, Kohlenhydrate: 99.65 g, Eiweiss: 12.05 g	Energie: 708.62 kcal / 2926.79 kJ, Fett: 29.92 g, Kohlenhydrate: 83.91 g, Eiweiss: 21.69 g	Energie: 547.44 kcal / 2306.27 kJ, Fett: 15.94 g, Kohlenhydrate: 85.76 g, Eiweiss: 12.86 g	Energie: 551.23 kcal / 2273.76 kJ, Fett: 11.82 g, Kohlenhydrate: 88.68 g, Eiweiss: 17.68 g	Energie: 486.68 kcal / 2039.59 kJ, Fett: 16.08 g, Kohlenhydrate: 57.37 g, Eiweiss: 17.94 g

