



Speiseplan

für die 16. Kalenderwoche



Gedruckt am: 05.03.2026 14:39:27

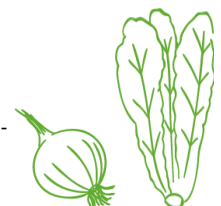


Fleisch



Veggie

Mo 13.04.2026	Di 14.04.2026	Mi 15.04.2026	Do 16.04.2026	Fr 17.04.2026
Hähnchenbrust im Knuspermantel, dazu Rahmkarotten und Petersilienkartoffeln (a,a1,g) Energie: 512.85 kcal / 2157.46 kJ, Fett: 16.36 g, Kohlenhydrate: 58.79 g, Eiweiss: 27.6 g	Hähnchentomatenragout mit Staudensellerie und Bio Spaghetti (a,a1,g,i) Energie: 459.32 kcal / 1934.3 kJ, Fett: 5.77 g, Kohlenhydrate: 72.03 g, Eiweiss: 27.52 g	Hokifilet Müllerin Art mit Honig-Senfauce, Butterrübchen und Basmatireis (a,a1,d,g,j) Energie: 626.77 kcal / 2636.84 kJ, Fett: 18.64 g, Kohlenhydrate: 86.82 g, Eiweiss: 24.88 g	Kaiserschmarrn mit Apfelmus und Vanillesauce (a,c,g, 3) Energie: 1007.14 kcal / 4234.24 kJ, Fett: 29.58 g, Kohlenhydrate: 147.36 g, Eiweiss: 34.6 g	Neapolitanische Fleischklößchen (Schwein) in Tomatensauce mit Oregano, dazu Orecchiette und gehobelter italienischer Hartkäse (a,a1,c,g, 2) Energie: 755.12 kcal / 2529.4 kJ, Fett: 22.09 g, Kohlenhydrate: 81.82 g, Eiweiss: 24.64 g
Arabische Pasta mit Sonnenblumenhack, Sojajoghurt und Bio-Vollkorn-Spirelli (a,a1,f,i,j, 3) Energie: 568.48 kcal / 2393.53 kJ, Fett: 14.87 g, Kohlenhydrate: 74.38 g, Eiweiss: 26.39 g	Gelbes Linsendal mit Kurkumareis und veganem-Raitadip (f, 3) Energie: 552.98 kcal / 2331.83 kJ, Fett: 8.92 g, Kohlenhydrate: 93.37 g, Eiweiss: 20.42 g	Falafel, Tzatziki, Dinkel (g,a,a1,a5) Energie: 694.35 kcal / 2898.97 kJ, Fett: 20.97 g, Kohlenhydrate: 93.84 g, Eiweiss: 25.26 g	Käs-Spätzle mit dreierlei Käsesauce und Röstzwiebeln (a,a1,c,g) Energie: 1206.55 kcal / 5019.29 kJ, Fett: 83.82 g, Kohlenhydrate: 78.91 g, Eiweiss: 30.79 g	Dinkelrisotto mit Apfel und Kürbis (a,a1,a5,g, 3) Energie: 522.72 kcal / 2190.27 kJ, Fett: 21.58 g, Kohlenhydrate: 59.08 g, Eiweiss: 20.58 g





Speiseplan

für die 17. Kalenderwoche



Gedruckt am: 05.03.2026 14:39:43



Fleisch



Veggie

Mo 20.04.2026	Di 21.04.2026	Mi 22.04.2026	Do 23.04.2026	Fr 24.04.2026
Chili con Carne (Rind) mit Langkornreis und Schmand (g)	Maultaschen mit Fleischfüllung (Schwein), dazu Rahmspinat und Röstzwiebeln (a,a1,c,i,g)	Bolognese-Sauce (Rind, Schwein) mit Bio-Spaghetti und gehobeltem italienischem Hartkäse (i,a,a1,c,g, 2)	Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und frittierten Kapern, dazu Langkornreis (g,i)	Gebratene Hähnchenbrust mit Rataouille und Gnocchi (a)
Energie: 747.74 kcal / 3132.22 kJ, Fett: 35.94 g, Kohlenhydrate: 82.66 g, Eiweiss: 27.88 g	Energie: 996.19 kcal / 4161.81 kJ, Fett: 50.14 g, Kohlenhydrate: 98.48 g, Eiweiss: 32.07 g	Energie: 864.66 kcal / 3009.92 kJ, Fett: 30.79 g, Kohlenhydrate: 80.46 g, Eiweiss: 34.74 g	Energie: 607.91 kcal / 2552.4 kJ, Fett: 19.39 g, Kohlenhydrate: 70.73 g, Eiweiss: 36.23 g	Energie: 619.94 kcal / 2607.47 kJ, Fett: 16.52 g, Kohlenhydrate: 79.51 g, Eiweiss: 34.88 g
Orecchiette mit Rucola, Hirtenkäse und Sonnenblumenkernen (a,a1,g)	Algerischer Couscous mit Zwergtomaten, Erbsen, Mais und Avocado (a,a1, 3)	Massaman Curry mit verschiedenem Gemüse, Tofu und Jasminreis (a,a1,f)	Geschmorter Spitzkohl mit Risonudeln und Curryrahm (g, 3,a,a1, 2)	Quetschkartoffeln mit Humus, Chimichurri und Joghurt (k,g)
Energie: 801.9 kcal / 3331.28 kJ, Fett: 38.65 g, Kohlenhydrate: 80.78 g, Eiweiss: 30.8 g	Energie: 669.14 kcal / 2815.86 kJ, Fett: 14.88 g, Kohlenhydrate: 106.12 g, Eiweiss: 20.74 g	Energie: 553.7 kcal / 2331 kJ, Fett: 14.41 g, Kohlenhydrate: 86.9 g, Eiweiss: 14.93 g	Energie: 692.94 kcal / 2906.88 kJ, Fett: 23.35 g, Kohlenhydrate: 99.82 g, Eiweiss: 18.39 g	Energie: 821.43 kcal / 3417.05 kJ, Fett: 61.09 g, Kohlenhydrate: 52.59 g, Eiweiss: 12.99 g





Speiseplan

für die 18. Kalenderwoche



Gedruckt am: 05.03.2026 14:39:57



Fleisch



Veggie

Mo 27.04.2026	Di 28.04.2026	Mi 29.04.2026	Do 30.04.2026	Fr 01.05.2026
Klopse nach Königsberger Art (Schwein) mit Kapernsauce und Kartoffelpüree, dazu Rote Beete Salat (c,g, 3) Energie: 666.11 kcal / 2766.89 kJ, Fett: 31.95 g, Kohlenhydrate: 44.12 g, Eiweiss: 19.92 g	American Pancakes (Eierpfannkuchen) mit Apfelmus und Zimt-Zucker (a1,c,g, 3) Energie: 1126.86 kcal / 4746.8 kJ, Fett: 32.26 g, Kohlenhydrate: 177.9 g, Eiweiss: 26.28 g	Seelachsfilet in Cornflakesmantel mit Erbsenpüree, Basilikumsauce und Kartoffeln (a,a1,a3,d,g,i, 7) Energie: 540.84 kcal / 2281.14 kJ, Fett: 11.97 g, Kohlenhydrate: 72.15 g, Eiweiss: 30.32 g	Gebackenen Fleischkäse (Geflügel) mit süßem Senf, Bayrisch Kraut und Kartoffelstampf (j,a,a1,g, 3) Energie: 560.2 kcal / 2332.22 kJ, Fett: 30.77 g, Kohlenhydrate: 43.54 g, Eiweiss: 22.3 g	FEIERTAG Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0
Zucchini-Sesam-Pasta mit 3erlei Käsesauce mit gehobeltem italienischem Hartkäse (a,a1,c,g,k, 2) Energie: 1010.34 kcal / 3606.53 kJ, Fett: 39.11 g, Kohlenhydrate: 85.03 g, Eiweiss: 37.17 g	Klassisches Ratatouille mit Thymian und Rosmarin, dazu geröstete Kartoffeln Energie: 373.88 kcal / 1560.55 kJ, Fett: 11.92 g, Kohlenhydrate: 54.53 g, Eiweiss: 3.13 g	Marokkanisches Gemüse mit Ingwer und Kreuzkümmel, dazu Kurkuma Hirse Energie: 419.41 kcal / 1765.77 kJ, Fett: 8.23 g, Kohlenhydrate: 70.66 g, Eiweiss: 12.11 g	Ebly-Risotto mit Artischockenherzen, Gemüsegrün und Gouda (a,a1,g,i, 3) Energie: 388.11 kcal / 1618.59 kJ, Fett: 20.18 g, Kohlenhydrate: 33.9 g, Eiweiss: 15.21 g	

