



Speiseplan für die 19. Kalenderwoche



Mo 04.05.2026

Di 05.05.2026

Mi 06.05.2026

Do 07.05.2026

Fr 08.05.2026



Fleisch

Mo 04.05.2026	Di 05.05.2026	Mi 06.05.2026	Do 07.05.2026	Fr 08.05.2026
<p>Hähnchenfleisch mit Kokos, Zitronengras, Ingwer, Wokgemüse und Basmatireis (f,g)</p> <p>Energie: 580.64 kcal / 2445.44 kJ, Fett: 15.79 g, Kohlenhydrate: 77.63 g, Eiweiss: 29.72 g</p>	<p>Polpetti, italienische Rindfleischklößchen in Tomatensauce mit Bio-Spirelli und gehobeltem italienischen Hartkäse (a,a1,c,g, 2)</p> <p>Energie: 847.26 kcal / 2944.53 kJ, Fett: 27.02 g, Kohlenhydrate: 86.64 g, Eiweiss: 28.93 g</p>	<p>Burger mit Rindfleisch-Patty, Salat, Burgersauce, Tomate und Gurke, dazu Ofenkartoffeln und Cole-Slaw (c,g,j,a,a1,k,f, 2, 3)</p> <p>Energie: 1105.14 kcal / 4600.68 kJ, Fett: 61.87 g, Kohlenhydrate: 95.2 g, Eiweiss: 36.48 g</p>	<p>Hähnchen in Paprikarahmsauce, dazu Salzkartoffeln (g)</p> <p>Energie: 521.22 kcal / 2182.87 kJ, Fett: 23.01 g, Kohlenhydrate: 45.35 g, Eiweiss: 29.22 g</p>	<p>Putengyros mit Zwiebeln, Paprikasauce und Gemüse Couscous (a,a1,i)</p> <p>Energie: 561.39 kcal / 2361.43 kJ, Fett: 14.71 g, Kohlenhydrate: 60.51 g, Eiweiss: 43.82 g</p>
<p>Creimige, türkische Rote Linsen-Suppe, Baguette (a)</p> <p>Energie: 575.7 kcal / 2423.17 kJ, Fett: 6.67 g, Kohlenhydrate: 85.85 g, Eiweiss: 29.47 g</p>	<p>Ofengerösteter Rosenkohl und Kürbis mit Drillingen auf Rote Bete Humus, dazu Zitronenjoghurdip (7,k,g)</p> <p>Energie: 553.18 kcal / 2306.46 kJ, Fett: 29.44 g, Kohlenhydrate: 48.44 g, Eiweiss: 14.07 g</p>	<p>Marokkanisches Gemüse mit Ingwer und Kreuzkümmel, dazu Kurkuma Hirse</p> <p>Energie: 429.11 kcal / 1807.29 kJ, Fett: 8.41 g, Kohlenhydrate: 71.74 g, Eiweiss: 12.82 g</p>	<p>Herzhafte Kartoffelpuffer mit Kräuterquark und geraspelttem Karottensalat (a,a1,c, 3,g, 2)</p> <p>Energie: 644.5 kcal / 2701.5 kJ, Fett: 23.2 g, Kohlenhydrate: 83.65 g, Eiweiss: 21.15 g</p>	<p>Belugalinsensbolognese mit Bio-Spaghetti und gehobeltem italienischem Hartkäse (i,a,a1,c,g, 2)</p> <p>Energie: 636.43 kcal / 2060.32 kJ, Fett: 10.37 g, Kohlenhydrate: 81.65 g, Eiweiss: 20.15 g</p>



Veggie





Speiseplan für die 20. Kalenderwoche



Mo 11.05.2026

Di 12.05.2026

Mi 13.05.2026

Do 14.05.2026

Fr 15.05.2026



Fleisch

Mo 11.05.2026	Di 12.05.2026	Mi 13.05.2026	Do 14.05.2026	Fr 15.05.2026
<p>Käs-Spätzle mit dreierlei Käsesauce und Röstzwiebeln (a,a1,c,g)</p> <p>Energie: 1204.65 kcal / 5013.19 kJ, Fett: 83.72 g, Kohlenhydrate: 78.88 g, Eiweiss: 30.69 g</p>	<p>Geschnetzeltes Züricher Art (Schwein) mit Champignons und grünen Bandnudeln (g, 3,a,a1)</p> <p>Energie: 841.86 kcal / 3526.5 kJ, Fett: 35.77 g, Kohlenhydrate: 83.45 g, Eiweiss: 44.1 g</p>	<p>Fischstäbchen, Rahmspinat und Kartoffelpüree (a,a1,d,g)</p> <p>Energie: 644.2 kcal / 2685.99 kJ, Fett: 30.52 g, Kohlenhydrate: 58.48 g, Eiweiss: 28.47 g</p>	<p>Feiertag</p> <p>Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0</p>	<p>Tortellini mit Rindfleischfüllung, dazu Tomatensauce und gehobelter italienischer Hartkäse (a,a1,c,g, 2)</p> <p>Energie: 681.02 kcal / 2244.27 kJ, Fett: 12.65 g, Kohlenhydrate: 83.51 g, Eiweiss: 24.85 g</p>
<p>Ravioli mit Gemüsedal-Füllung in Curryrahm mit ofengeröstetem Blumenkohl und orientalischer Gremolata (a,a1,f,g, 3, 7)</p> <p>Energie: 1416.2 kcal / 5950.13 kJ, Fett: 38.13 g, Kohlenhydrate: 200.59 g, Eiweiss: 55.35 g</p>	<p>Brokkoli-Kartoffel-Gratin mit Thymian, Muskat und Gouda, dazu Kräuterquark (g,c)</p> <p>Energie: 659.52 kcal / 2743.66 kJ, Fett: 43.14 g, Kohlenhydrate: 28.27 g, Eiweiss: 36.46 g</p>	<p>Milchreis mit Apfelmus und Zimt-Zucker (g, 3)</p> <p>Energie: 436.68 kcal / 1850.21 kJ, Fett: 3.17 g, Kohlenhydrate: 91.13 g, Eiweiss: 9.49 g</p>		<p>Tamilisches Karottencurry mit Basmatireis und Joghurtdip (g, 7)</p> <p>Energie: 529.48 kcal / 2229.97 kJ, Fett: 12.68 g, Kohlenhydrate: 87.73 g, Eiweiss: 11.24 g</p>



Veggie





Speiseplan für die 21. Kalenderwoche



Mo 18.05.2026

Di 19.05.2026

Mi 20.05.2026

Do 21.05.2026

Fr 22.05.2026



Fleisch

Mo 18.05.2026	Di 19.05.2026	Mi 20.05.2026	Do 21.05.2026	Fr 22.05.2026
Hühnersuppe mit Gemüse (Karotten, Erbse, Nudeln, Petersilie) (i) Energie: 312.69 kcal / 1309.69 kJ, Fett: 11.21 g, Kohlenhydrate: 18.02 g, Eiweiss: 31.31 g	Bratwurst (Schwein) mit Rosenkohl, Kartoffelpüree und Zwiebelsauce (i,j, 3, 8,g) Energie: 559.65 kcal / 2326.84 kJ, Fett: 34.03 g, Kohlenhydrate: 37.11 g, Eiweiss: 20.93 g	Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und frittierten Kapern, dazu Langkornreis (g) Energie: 538.7 kcal / 2264.5 kJ, Fett: 18.05 g, Kohlenhydrate: 70.19 g, Eiweiss: 22.26 g	Deftiges Rindergulasch mit Waldpilzen und Bio-Spirelli (a,a1) Energie: 659.38 kcal / 2779.28 kJ, Fett: 13.33 g, Kohlenhydrate: 99.93 g, Eiweiss: 31.1 g	Würstchengulasch (Geflügel) mit Bio-Spirelli (i,j, 2,a,a1) Energie: 758.56 kcal / 3194.7 kJ, Fett: 19.9 g, Kohlenhydrate: 113 g, Eiweiss: 28.4 g
Senfeier mit grünen Bohnen und Kartoffelpüree (c,g,j) Energie: 669.01 kcal / 2785.26 kJ, Fett: 40.07 g, Kohlenhydrate: 44.83 g, Eiweiss: 25.96 g	Minz-Gnocchi auf Spargelragout (g,a) Energie: 700.22 kcal / 2931.53 kJ, Fett: 31.25 g, Kohlenhydrate: 91.96 g, Eiweiss: 9.21 g	Bio-Penne Rigate mit geschmortem Wirsing in Honigrahm (g,a,a1) Energie: 680.8 kcal / 2862.79 kJ, Fett: 21.15 g, Kohlenhydrate: 99.42 g, Eiweiss: 19.45 g	Chili sin Carne mit Tofu, Sojadip und Basmatireis (f, 3) Energie: 487.51 kcal / 2058.14 kJ, Fett: 8.28 g, Kohlenhydrate: 84.06 g, Eiweiss: 14.83 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



Veggie





Speiseplan für die 22. Kalenderwoche



Mo 25.05.2026

Di 26.05.2026

Mi 27.05.2026

Do 28.05.2026

Fr 29.05.2026

Fleisch



	Mo 25.05.2026	Di 26.05.2026	Mi 27.05.2026	Do 28.05.2026	Fr 29.05.2026
	<p>Feiertag</p> <p>Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0</p>	<p>Kasslernacken (Schwein) mit Sauerkraut und Butterkartoffeln (j, 2, 3)</p> <p>Energie: 413.97 kcal / 1733.22 kJ, Fett: 16.4 g, Kohlenhydrate: 39.45 g, Eiweiss: 21.97 g</p>	<p>Hokifilet Müllerin Art mit Honig-Senfsoße, Butterrübchen und Basmatireis (a,a1,d,g,j)</p> <p>Energie: 583.46 kcal / 2454.72 kJ, Fett: 16.24 g, Kohlenhydrate: 85.46 g, Eiweiss: 20.76 g</p>	<p>Hähnchen in Balsamico-Orangensauce mit Kaiserschoten, Karotten, Fenchel, dazu Basmatireis (g,i,j,l, 3, 5)</p> <p>Energie: 551.28 kcal / 2324.59 kJ, Fett: 10.98 g, Kohlenhydrate: 82.6 g, Eiweiss: 26.91 g</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Zimt-Zucker (a,a1,c, 3)</p> <p>Energie: 618.91 kcal / 2608.39 kJ, Fett: 10.81 g, Kohlenhydrate: 117.19 g, Eiweiss: 8.89 g</p>
		<p>Orecchiette mit marinierten Tomaten, Zucchini und Hirtenkäse (g,l, 3, 5,a,a1)</p> <p>Energie: 787.34 kcal / 3269.36 kJ, Fett: 40.91 g, Kohlenhydrate: 79.33 g, Eiweiss: 22.85 g</p>	<p>Zucchini-Boote mit Ratatouille gefüllt und Mozzarella überbacken, dazu Kräuterreis (g, 2)</p> <p>Energie: 552 kcal / 2324.19 kJ, Fett: 17.44 g, Kohlenhydrate: 81.15 g, Eiweiss: 15.79 g</p>	<p>Südfranzösische Ratatouille-Sauce, dazu Linguini und gehobelten Hartkäse (a,a1,c,g, 2)</p> <p>Energie: 591.45 kcal / 1868.13 kJ, Fett: 12.25 g, Kohlenhydrate: 71.38 g, Eiweiss: 15.87 g</p>	<p>Rote Bete Dinkel Risotto mit Meerrettichschmand und gebackener Bete (a,a1,a5,c,g, 2,l, 3)</p> <p>Energie: 900.72 kcal / 2977.7 kJ, Fett: 30.6 g, Kohlenhydrate: 87.45 g, Eiweiss: 23.91 g</p>

Veggie

