



# Speiseplan für die 23. Kalenderwoche



Mo 01.06.2026

Di 02.06.2026

Mi 03.06.2026

Do 04.06.2026

Fr 05.06.2026



Fleisch

Mo 01.06.2026	Di 02.06.2026	Mi 03.06.2026	Do 04.06.2026	Fr 05.06.2026
<p><b>Putengeschnetzeltes mit Waldpilzen in Rahm und Spätzle (g,a,a1,c)</b></p> <p>Energie: 715.1 kcal / 2983.17 kJ, Fett: 38.26 g, Kohlenhydrate: 57.38 g, Eiweiss: 32.41 g</p>	<p><b>Wurstgulasch (Schwein) mit Bio-Spirelli (i,j, 2, 3, 8,a,a1)</b></p> <p>Energie: 816.92 kcal / 3432.89 kJ, Fett: 24.85 g, Kohlenhydrate: 116.32 g, Eiweiss: 29.39 g</p>	<p><b>Geschnetzeltes Züricher Art (Schwein) mit Champignons und grünen Bandnudeln (g, 3,a,a1)</b></p> <p>Energie: 818.52 kcal / 3426.49 kJ, Fett: 35.05 g, Kohlenhydrate: 82.48 g, Eiweiss: 41.03 g</p>	<p><b>Hähnchen in Paprikarahmsauce, dazu Salzkartoffeln (g)</b></p> <p>Energie: 509.88 kcal / 2127.96 kJ, Fett: 21.5 g, Kohlenhydrate: 44.88 g, Eiweiss: 30.87 g</p>	<p><b>Schinken-Käse-Sauce (Schwein) mit Brokkoli und Gnocchi (g, 2, 3, 8,a)</b></p> <p>Energie: 702.61 kcal / 2943.26 kJ, Fett: 28.9 g, Kohlenhydrate: 85.12 g, Eiweiss: 21.7 g</p>
<p><b>Pappardelle in pflanzlicher Spinat-Sahnesauce, dazu Kirschtomaten (f,a,a1,c)</b></p> <p>Energie: 705.61 kcal / 2917.4 kJ, Fett: 29.87 g, Kohlenhydrate: 83.37 g, Eiweiss: 21.75 g</p>	<p><b>Pasta Tofunese - Tofu mit Oregano in Tomatensauce auf Bio-Spaghetti mit geriebenem italienischen Hartkäse (f,a,a1,c,g, 2)</b></p> <p>Energie: 636.3 kcal / 2671.47 kJ, Fett: 19.04 g, Kohlenhydrate: 84.5 g, Eiweiss: 28.18 g</p>	<p><b>Ofengemüse mit Süßkartoffeln und Zitronenjoghurt (g)</b></p> <p>Energie: 408.2 kcal / 1707.66 kJ, Fett: 22.35 g, Kohlenhydrate: 42.19 g, Eiweiss: 8.43 g</p>	<p><b>Chili sin Carne mit Tofu, Sojadip und Basmatireis (f, 3)</b></p> <p>Energie: 489.79 kcal / 2067.08 kJ, Fett: 8.61 g, Kohlenhydrate: 83.96 g, Eiweiss: 14.86 g</p>	<p><b>Schupfnudelpfanne mit buntem Gemüse und frischem Rucola (g,a,a1)</b></p> <p>Energie: 887.66 kcal / 3706.14 kJ, Fett: 43.7 g, Kohlenhydrate: 103.09 g, Eiweiss: 11.83 g</p>



Veggie





# Speiseplan

## für die 24. Kalenderwoche



Mo 08.06.2026

Di 09.06.2026

Mi 10.06.2026

Do 11.06.2026

Fr 12.06.2026

	Mo 08.06.2026	Di 09.06.2026	Mi 10.06.2026	Do 11.06.2026	Fr 12.06.2026
Fleisch	<b>Hähnchenbrust im Knuspermantel, dazu Rahmkarotten und Petersilienkartoffeln (a,a1,g)</b>  Energie: 510.45 kcal / 2144.26 kJ, Fett: 16.36 g, Kohlenhydrate: 58.79 g, Eiweiss: 27.6 g	<b>Neapolitanische Fleischklößchen (Schwein) in Tomatensauce mit Oregano, dazu Orecchiette und gehobelter italienischer Hartkäse (a,a1,c,g, 2)</b>  Energie: 755.12 kcal / 2529.4 kJ, Fett: 22.09 g, Kohlenhydrate: 81.82 g, Eiweiss: 24.64 g	<b>Fisch im Backteig, Kartoffelstampf, Gurkensalat mit Joghurtdressing (g,i)</b>  Energie: 222.47 kcal / 926.09 kJ, Fett: 10.19 g, Kohlenhydrate: 25.85 g, Eiweiss: 5.28 g	<b>Kaiserschmarrn mit Apfelmus und Vanillesauce (a,c,g, 3)</b>  Energie: 993.54 kcal / 4179.04 kJ, Fett: 29.18 g, Kohlenhydrate: 144.96 g, Eiweiss: 34.36 g	<b>Bauerntopf mit Rinderhack, Kartoffeln, Paprika, Mais, Tomaten und Saurer Sahne (g)</b>  Energie: 525.47 kcal / 1834.83 kJ, Fett: 27.4 g, Kohlenhydrate: 26.82 g, Eiweiss: 19.52 g
	Veggie	<b>Arabische Pasta mit Sonnenblumenhack, Sojajoghurt und Bio-Vollkorn-Spirelli (a,a1,f,i,j, 3)</b>  Energie: 568.48 kcal / 2393.53 kJ, Fett: 14.87 g, Kohlenhydrate: 74.38 g, Eiweiss: 26.39 g	<b>Gelbes Linsendal mit Kurkumareis und veganem-Raitadip (f, 3)</b>  Energie: 551.69 kcal / 2326.37 kJ, Fett: 8.9 g, Kohlenhydrate: 93.13 g, Eiweiss: 20.39 g	<b>Falafel, Tzatziki, Dinkel (a,a1,g,a5)</b>  Energie: 523.55 kcal / 2188.47 kJ, Fett: 10.05 g, Kohlenhydrate: 82.99 g, Eiweiss: 20.57 g	<b>Käs-Spätzle mit dreierlei Käsesauce und Röstzwiebeln (a,a1,c,g)</b>  Energie: 1206.54 kcal / 5019.23 kJ, Fett: 83.82 g, Kohlenhydrate: 78.91 g, Eiweiss: 30.79 g



Fleisch



Veggie





# Speiseplan für die 25. Kalenderwoche



Mo 15.06.2026

Di 16.06.2026

Mi 17.06.2026

Do 18.06.2026

Fr 19.06.2026



Fleisch

Mo 15.06.2026	Di 16.06.2026	Mi 17.06.2026	Do 18.06.2026	Fr 19.06.2026
<p><b>Hähnchentomatenragout mit Staudensellerie und Bio Spaghetti (a,a1,g,i)</b></p> <p>Energie: 459.32 kcal / 1934.3 kJ, Fett: 5.77 g, Kohlenhydrate: 72.03 g, Eiweiss: 27.52 g</p>	<p><b>Klopse nach Königsberger Art (Schwein) mit Kapernsauce und Kartoffelpüree, dazu Rote Beete Salat (c,g, 3)</b></p> <p>Energie: 666.09 kcal / 2766.82 kJ, Fett: 31.95 g, Kohlenhydrate: 44.12 g, Eiweiss: 19.92 g</p>	<p><b>Cremiges Champignon-Hackragout (gemischtes Hack) mit Reis (a,a4)</b></p> <p>Energie: 532.24 kcal / 2237.89 kJ, Fett: 18.39 g, Kohlenhydrate: 71.73 g, Eiweiss: 19.14 g</p>	<p><b>Herzhafte Linsensuppe mit Kassler und Wiener (schwein) (i, 2, 3, 8)</b></p> <p>Energie: 480.5 kcal / 1999.25 kJ, Fett: 29.18 g, Kohlenhydrate: 21 g, Eiweiss: 31.09 g</p>	<p><b>Eierfrikassee mit Gemüse (Erbsen, Karotten), Reis (a,a4,c,g)</b></p> <p>Energie: 425.41 kcal / 1793.16 kJ, Fett: 11.58 g, Kohlenhydrate: 67.05 g, Eiweiss: 11.92 g</p>
<p><b>Kartoffeln, Kräuterquark, Leinöl, (g)</b></p> <p>Energie: 382.03 kcal / 1607.76 kJ, Fett: 9.73 g, Kohlenhydrate: 54 g, Eiweiss: 14.95 g</p>	<p><b>Ofengeschmorte Riesenbohnen in Tomatensauce mit Bauernsalat (g,l, 3, 5, 6)</b></p> <p>Energie: 497.6 kcal / 2069.49 kJ, Fett: 26.89 g, Kohlenhydrate: 36.65 g, Eiweiss: 18.83 g</p>	<p><b>Griesbrei, Apfelmark, Vorsuppe: Erbseneintopf mit Kartoffel, (a,a1,g, 3,i)</b></p> <p>Energie: 267.49 kcal / 1122.55 kJ, Fett: 2.95 g, Kohlenhydrate: 49.54 g, Eiweiss: 8.96 g</p>	<p><b>Bio-Penne mit Tomaten Fenchelagout und Mozzarella (a,a1,g)</b></p> <p>Energie: 521.4 kcal / 2201.56 kJ, Fett: 6.85 g, Kohlenhydrate: 90.82 g, Eiweiss: 20.18 g</p>	<p><b>Maultaschenauflauf mit Gemüsefüllung (Zwiebeln, Spinat, Karotten, Sellerie, Pastinake, Tomate), mit Gouda überbacken, (a,a1,a4,c,g,i)</b></p> <p>Energie: 485.51 kcal / 2035.95 kJ, Fett: 18.04 g, Kohlenhydrate: 59.25 g, Eiweiss: 19.15 g</p>



Veggie





# Speiseplan für die 26. Kalenderwoche



Mo 22.06.2026

Di 23.06.2026

Mi 24.06.2026

Do 25.06.2026

Fr 26.06.2026



Fleisch

<p><b>Topf vom Kräuterschwein, zweierlei Bohnen, Balsamico Modena, Tomatensugo, Salzkartoffeln</b></p> <p>Energie: 553.21 kcal / 2318.63 kJ, Fett: 27.92 g, Kohlenhydrate: 45.13 g, Eiweiss: 25.29 g</p>	<p><b>Putengeschnetzeltes mit Waldpilzen in Rahm und Spätzle (g,a,a1,c)</b></p> <p>Energie: 715.1 kcal / 2983.17 kJ, Fett: 38.26 g, Kohlenhydrate: 57.38 g, Eiweiss: 32.41 g</p>	<p><b>Wild-Lachswürfel in cremiger Senfsauce, dazu Erbsengemüse und Reis (a,a4,d,g,j)</b></p> <p>Energie: 662.36 kcal / 2779.06 kJ, Fett: 24.24 g, Kohlenhydrate: 74.01 g, Eiweiss: 33.38 g</p>	<p><b>Orientalisches Gemischtes Hack mit Ratatouille und Basmatireis</b></p> <p>Energie: 592.01 kcal / 2495.67 kJ, Fett: 19.74 g, Kohlenhydrate: 81.04 g, Eiweiss: 21.43 g</p>	<p><b>Hähnchen in Tomaten-Sahnesauce, Vollkornpenne, (g,a,a1)</b></p> <p>Energie: 871.15 kcal / 3310.02 kJ, Fett: 16.27 g, Kohlenhydrate: 136.2 g, Eiweiss: 40.81 g</p>
--	--	---	--	---



Veggie

<p><b>Süßkartoffel-Gnocchi mit Romanesco, Kohlrabi und Karotten in Kräutersud (g,c)</b></p> <p>Energie: 777.94 kcal / 3258.9 kJ, Fett: 34.07 g, Kohlenhydrate: 99.68 g, Eiweiss: 12.17 g</p>	<p><b>Pappardelle in pflanzlicher Spinat-Sahnesauce, dazu Kirschtomaten (f,a,a1,c)</b></p> <p>Energie: 705.61 kcal / 2917.4 kJ, Fett: 29.87 g, Kohlenhydrate: 83.37 g, Eiweiss: 21.75 g</p>	<p><b>Asiatisches Gemüsecurry mit frischem Ingwer und Kokosmilch, dazu Basmatireis (f)</b></p> <p>Energie: 545.64 kcal / 2298.45 kJ, Fett: 15.95 g, Kohlenhydrate: 85.37 g, Eiweiss: 12.88 g</p>	<p><b>Vegitarische gefüllte Paprikaschote mit Minz-Joghurt und Ofenkartoffeln (3,g, 7)</b></p> <p>Energie: 586.8 kcal / 2451.52 kJ, Fett: 27 g, Kohlenhydrate: 64.81 g, Eiweiss: 14.2 g</p>	<p><b>Veganes Gyros mit griechischem Soja-Tzaziki und tomatisierten Drillingen (a,a1,f,i, 2, 3)</b></p> <p>Energie: 434.99 kcal / 1822.98 kJ, Fett: 15.96 g, Kohlenhydrate: 46.62 g, Eiweiss: 17.91 g</p>
--	---	--	---	---





# Speiseplan für die 27. Kalenderwoche



Mo 29.06.2026

Di 30.06.2026

Mi 01.07.2026

Do 02.07.2026

Fr 03.07.2026



Fleisch

Mo 29.06.2026	Di 30.06.2026	Mi 01.07.2026	Do 02.07.2026	Fr 03.07.2026
<p><b>Szegediner Gulasch (Schwein) mit Sauerkraut und Butterkartoffeln</b></p> <p>Energie: 478.54 kcal / 2010.98 kJ, Fett: 23.04 g, Kohlenhydrate: 40.23 g, Eiweiss: 23.89 g</p>	<p><b>Spaghetti "Carbonara" in Putenschinken-Sahnesauce, Ofen-Zucchini (a,a4,g,i, 2, 3, 8,a1)</b></p> <p>Energie: 641.8 kcal / 2697.02 kJ, Fett: 19.75 g, Kohlenhydrate: 89.74 g, Eiweiss: 23.04 g</p>	<p><b>Bratwurst (Schwein) mit Butterkarotten, Kartoffelpüree und Zwiebelsauce (i,j, 3, 8,g)</b></p> <p>Energie: 546.71 kcal / 2269.99 kJ, Fett: 34.07 g, Kohlenhydrate: 37.18 g, Eiweiss: 18.78 g</p>	<p><b>Hähnchen in Balsamico-Orangensauce mit Kaiserschoten, Karotten, Fenchel, dazu Basmatireis (g,i,j,l, 3, 5)</b></p> <p>Energie: 540.4 kcal / 2275.53 kJ, Fett: 9.96 g, Kohlenhydrate: 81.4 g, Eiweiss: 28.3 g</p>	<p><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Zimt-Zucker (a,a1,c, 3)</b></p> <p>Energie: 632.71 kcal / 2666.99 kJ, Fett: 10.81 g, Kohlenhydrate: 120.39 g, Eiweiss: 8.93 g</p>



Veggie

<p><b>Asian Veggie Curry, Mienudeln (f,a,a1,c)</b></p> <p>Energie: 604.57 kcal / 2517.99 kJ, Fett: 23.72 g, Kohlenhydrate: 78.51 g, Eiweiss: 16.12 g</p>	<p><b>Klassisches Ratatouille mit Thymian und Rosmarin, dazu geröstete Kartoffeln</b></p> <p>Energie: 377.63 kcal / 1579.3 kJ, Fett: 12.3 g, Kohlenhydrate: 56.28 g, Eiweiss: 3.25 g</p>	<p><b>Marokkanisches Gemüse mit Ingwer und Kreuzkümmel, dazu Kurkuma Hirse</b></p> <p>Energie: 433.38 kcal / 1823.63 kJ, Fett: 8.5 g, Kohlenhydrate: 72.43 g, Eiweiss: 12.92 g</p>	<p><b>Ebly-Risotto mit Artischockenherzen, Gemüsegrün und Gouda (a,a1,g,i, 3)</b></p> <p>Energie: 387.84 kcal / 1617.47 kJ, Fett: 20.17 g, Kohlenhydrate: 33.82 g, Eiweiss: 15.2 g</p>	<p><b>Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, (a,a1,g)</b></p> <p>Energie: 490.39 kcal / 2069.74 kJ, Fett: 8.14 g, Kohlenhydrate: 82.5 g, Eiweiss: 18.4 g</p>
--	--	--	--	--

