



Speiseplan

für die 36. Kalenderwoche



Gedruckt am: 08.07.2026 07:45:37

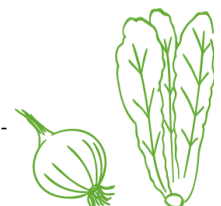


Fleisch



Veggie

Mo 31.08.2026	Di 01.09.2026	Mi 02.09.2026	Do 03.09.2026	Fr 04.09.2026
Szegediner Gulasch (Schwein) mit Sauerkraut und Butterkartoffeln Energie: 477.53 kcal / 2000.67 kJ, Fett: 22.49 g, Kohlenhydrate: 41.72 g, Eiweiss: 24.38 g	Spaghetti "Carbonara" in Putenschinken-Sahnesauce, Ofen-Zucchini (a,a4,g,i, 2, 3, 8,a1) Energie: 651.48 kcal / 2741.85 kJ, Fett: 20.03 g, Kohlenhydrate: 90.96 g, Eiweiss: 23.58 g	Bratwurst (Schwein) mit Butterkarotten, Kartoffelpüree und Zwiebelsauce (i,j, 3, 8,g) Energie: 551.05 kcal / 2290.16 kJ, Fett: 34.05 g, Kohlenhydrate: 37.74 g, Eiweiss: 18.76 g	Hähnchen in Balsamico-Orangensauce mit Kaiserschoten, Karotten, Fenchel, dazu Basmatireis (g,i,j,l, 3, 5) Energie: 555.46 kcal / 2344.9 kJ, Fett: 10.89 g, Kohlenhydrate: 84.36 g, Eiweiss: 26.29 g	Milchreis mit Apfelmus und Zimt-Zucker (g, 3) Energie: 477.83 kcal / 2021.18 kJ, Fett: 3.51 g, Kohlenhydrate: 99.5 g, Eiweiss: 9.94 g
Asian Veggie Curry, Mienudeln (f,a,a1,c) Energie: 609.14 kcal / 2554.6 kJ, Fett: 24.76 g, Kohlenhydrate: 74.53 g, Eiweiss: 18.75 g	Klassisches Ratatouille mit Thymian und Rosmarin, dazu geröstete Kartoffeln Energie: 369.34 kcal / 1547.41 kJ, Fett: 12.14 g, Kohlenhydrate: 54.87 g, Eiweiss: 3.05 g	Marokkanisches Gemüse mit Ingwer und Kreuzkümmel, dazu Kurkuma Hirse Energie: 429.65 kcal / 1810.24 kJ, Fett: 8.41 g, Kohlenhydrate: 71.74 g, Eiweiss: 12.81 g	Ebly-Risotto mit Artischockenherzen, Gemüsegrün und Gouda (a,a1,g,i, 3) Energie: 386.09 kcal / 1611.13 kJ, Fett: 19.82 g, Kohlenhydrate: 34.74 g, Eiweiss: 14.76 g	Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, (a,a1,g) Energie: 490.99 kcal / 2072.44 kJ, Fett: 8.16 g, Kohlenhydrate: 82.3 g, Eiweiss: 18.44 g





Speiseplan

für die 37. Kalenderwoche



Gedruckt am: 08.07.2026 07:46:15

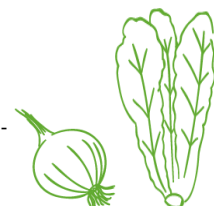


Fleisch



Veggie

Mo 07.09.2026	Di 08.09.2026	Mi 09.09.2026	Do 10.09.2026	Fr 11.09.2026
Hähnchentomatenragout mit Staudensellerie und Bio Spaghetti (a,a1,g,i)	Klopse nach Königsberger Art (Schwein) mit Kapernsauce und Kartoffelpüree, dazu Rote Beete Salat (c,g, 10, 3)	Cremiges Champignon-Hackragout (gemischtes Hack) mit Reis (a,a4)	Herzhafte Linsensuppe mit Kassler und Wiener (schwein) (i, 2, 3, 8)	Eierfrikassee mit Gemüse (Erbsen, Karotten), Reis (a,a4,c,g)
Energie: 459.65 kcal / 1940.95 kJ, Fett: 6.66 g, Kohlenhydrate: 71.11 g, Eiweiss: 26.31 g	Energie: 666.17 kcal / 2769.16 kJ, Fett: 43.95 g, Kohlenhydrate: 44.14 g, Eiweiss: 19.92 g	Energie: 546.19 kcal / 2299.77 kJ, Fett: 18.08 g, Kohlenhydrate: 74.99 g, Eiweiss: 19.35 g	Energie: 479.58 kcal / 1995.93 kJ, Fett: 27.7 g, Kohlenhydrate: 22.86 g, Eiweiss: 31.99 g	Energie: 427.23 kcal / 1800.09 kJ, Fett: 11.44 g, Kohlenhydrate: 67.38 g, Eiweiss: 12.02 g
Kartoffeln, Kräuterquark, Leinöl, (g)	Ofengeschmorte Riesenbohnen in Tomatensauce mit Bauernsalat (g,l, 3, 5, 6)	Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Zimt-Zucker (3)	Bio-Penne mit Tomaten Fenchelagout und Mozzarella (a,a1,g)	Maultaschenaufguss mit Gemüsefüllung (Zwiebeln, Spinat, Karotten, Sellerie, Pastinake, Tomate), mit Gouda überbacken, (a,a1,a4,c,g,i)
Energie: 371.89 kcal / 1556.91 kJ, Fett: 9.09 g, Kohlenhydrate: 54.18 g, Eiweiss: 15.48 g	Energie: 476.86 kcal / 1987.27 kJ, Fett: 27.41 g, Kohlenhydrate: 32 g, Eiweiss: 17.81 g	Energie: 567.91 kcal / 2396.99 kJ, Fett: 7.21 g, Kohlenhydrate: 105.99 g, Eiweiss: 10.45 g	Energie: 513.26 kcal / 2170.06 kJ, Fett: 6.83 g, Kohlenhydrate: 89.24 g, Eiweiss: 19.88 g	Energie: 486 kcal / 2038.05 kJ, Fett: 18.05 g, Kohlenhydrate: 59.27 g, Eiweiss: 19.17 g





Speiseplan für die 38. Kalenderwoche



Gedruckt am: 08.07.2026 07:46:35



Fleisch



Veggie

Mo 14.09.2026	Di 15.09.2026	Mi 16.09.2026	Do 17.09.2026	Fr 18.09.2026
Hähnchenfleisch mit Kokos, Zitronengras, Ingwer, Wokgemüse und Basmatireis (f,g) Energie: 638.56 kcal / 2689.32 kJ, Fett: 18.75 g, Kohlenhydrate: 81.16 g, Eiweiss: 33.74 g	Polpetti, italienische Schweine/Rindfleischklößche in Tomatensauce mit Bio-Spirelli und gehobeltem italienischen Hartkäse (a,a1,c,g, 2) Energie: 659.45 kcal / 2160.55 kJ, Fett: 8.53 g, Kohlenhydrate: 94.53 g, Eiweiss: 18.96 g	paniertes Fischfilet, Gurkensalat, Kartoffel (a,a1,d,g) Energie: 491.8 kcal / 2058.46 kJ, Fett: 15.96 g, Kohlenhydrate: 58.58 g, Eiweiss: 25.62 g	Hähnchen in Paprikarahmsauce, dazu Bio Spirelli (a,a4,g,a1) Energie: 844.16 kcal / 3544.93 kJ, Fett: 30.37 g, Kohlenhydrate: 102.93 g, Eiweiss: 38.22 g	Schweinegulasch mit Paprika, dazu Reis Energie: 636.81 kcal / 2684.6 kJ, Fett: 22.52 g, Kohlenhydrate: 84.98 g, Eiweiss: 21.44 g
Orecchiette mit Rucola,getr. Tomaten, Hirtenkäse und Sonnenblumenkernen (a,a1,g, 2, 3) Energie: 886.45 kcal / 3686.12 kJ, Fett: 32.66 g, Kohlenhydrate: 101.19 g, Eiweiss: 34.89 g	Griesbrei, Apfelmark,Zimt-Zucker (a,a1,g, 3) Energie: 437.83 kcal / 1847.58 kJ, Fett: 3.25 g, Kohlenhydrate: 89.04 g, Eiweiss: 11.15 g	Marokkanisches Gemüse mit Ingwer und Kreuzkümmel, dazu Kurkuma Hirse Energie: 442.14 kcal / 1862.5 kJ, Fett: 8.89 g, Kohlenhydrate: 73.09 g, Eiweiss: 13.25 g	Quetschkartoffeln mit Humus, Chimichurri und Joghurt (k, 2,g) Energie: 798.95 kcal / 3328.36 kJ, Fett: 53.68 g, Kohlenhydrate: 58.49 g, Eiweiss: 16.3 g	Belugalinsenbolognese mit Bio-Spaghetti und gehobeltem italienischem Hartkäse (i,a,a1,c,g, 2) Energie: 643.5 kcal / 2089.47 kJ, Fett: 10.64 g, Kohlenhydrate: 83.42 g, Eiweiss: 20.15 g





Speiseplan

für die 39. Kalenderwoche



Gedruckt am: 08.07.2026 07:46:54

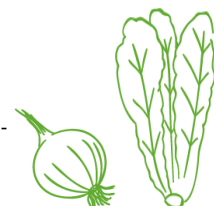


Fleisch



Veggie

Mo 21.09.2026	Di 22.09.2026	Mi 23.09.2026	Do 24.09.2026	Fr 25.09.2026
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	Brasilianischer Schmortopf mit Putensalami und Basmatireis (1, 2, 3) Energie: 659.11 kcal / 2774.37 kJ, Fett: 19.2 g, Kohlenhydrate: 93.39 g, Eiweiss: 22.91 g	Bolognese-Sauce (Rind, Schwein) mit Bio-Spaghetti und gehobeltem italienischem Hartkäse (i,a,a1,c,g, 2) Energie: 858.18 kcal / 2985.06 kJ, Fett: 30.63 g, Kohlenhydrate: 79.47 g, Eiweiss: 34.56 g	Gebratene Hähnchenbrust mit Rataouille und Gnocchi (a) Energie: 616.54 kcal / 2597.62 kJ, Fett: 16.68 g, Kohlenhydrate: 79.77 g, Eiweiss: 34.83 g	Chili con Carne (Rind) mit Langkornreis und Schmand (g) Energie: 742.17 kcal / 3111.6 kJ, Fett: 35.86 g, Kohlenhydrate: 74.39 g, Eiweiss: 27.87 g
Cremige, türkische Rote Linsen-Suppe, Arabisches Fladenbrot (a,a1) Energie: 563.64 kcal / 2372.71 kJ, Fett: 6.44 g, Kohlenhydrate: 85.72 g, Eiweiss: 28.32 g	Algerischer Couscous mit Zwergtomaten, Erbsen, Mais und Avocado (a,a1, 3) Energie: 650.35 kcal / 2740.48 kJ, Fett: 14.61 g, Kohlenhydrate: 102.97 g, Eiweiss: 20.2 g	Massaman Curry mit verschiedenem Gemüse, Tofu und Jasminreis (a,a1,f) Energie: 550.51 kcal / 2318.89 kJ, Fett: 14.19 g, Kohlenhydrate: 87.55 g, Eiweiss: 14.43 g	Herzhafte Kartoffelpuffer mit Kräuterquark und geraspelttem Karottensalat (g, 2, 3) Energie: 522.1 kcal / 2190 kJ, Fett: 19.45 g, Kohlenhydrate: 60.7 g, Eiweiss: 19.86 g	Geschmorter Spitzkohl mit Risonudeln und Curryrahm (g, 3,a,a1, 2) Energie: 766.73 kcal / 3224.06 kJ, Fett: 23.42 g, Kohlenhydrate: 117.35 g, Eiweiss: 18.4 g





Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 08.07.2026 07:47:05



Fleisch



Veggie

Mo 28.09.2026	Di 29.09.2026	Mi 30.09.2026	Do 01.10.2026	Fr 02.10.2026
Krautfleckerl - Pappardelle mit Spitzkohl und Hackfleischtopping (Schwein, Rind) (a,a1,c,g,i) Energie: 685.72 kcal / 2860.97 kJ, Fett: 39.57 g, Kohlenhydrate: 39.47 g, Eiweiss: 41.38 g	Hähnchenbrust im Knuspermantel, dazu Rahmkarotten und Petersilienkartoffeln (a,a1,g) Energie: 506.54 kcal / 2126.14 kJ, Fett: 15.91 g, Kohlenhydrate: 59.05 g, Eiweiss: 27.96 g	Gebratener Seelachs mit Rahmspinat und Kartoffelpüree (a,a1,a3,d,g) Energie: 509.25 kcal / 2136.34 kJ, Fett: 15.02 g, Kohlenhydrate: 61.55 g, Eiweiss: 27.15 g	Mageres Eisbeinflleisch (Schwein) mit Rübchen, Schnittlauch und Röstzwiebln, dazu Kartoffelpüree (g,i) Energie: 830.15 kcal / 2045.34 kJ, Fett: 52.87 g, Kohlenhydrate: 43.81 g, Eiweiss: 38.38 g	Hähnchen in Paprikarahmsauce, dazu Salzkartoffeln (g) Energie: 513.62 kcal / 2144.73 kJ, Fett: 22.53 g, Kohlenhydrate: 45.48 g, Eiweiss: 29.61 g
Spaghetti mit veganer Bolognese und gehobeltem Parmesan (a,a1,a3,f,c,g, 2) Energie: 719.54 kcal / 2405.59 kJ, Fett: 15.12 g, Kohlenhydrate: 77.86 g, Eiweiss: 32.64 g	Leichtes Gemüsecurry mit Shiitakepilzen, Blumenkohl und Kokosmilch, dazu Duftreis (f) Energie: 545.06 kcal / 2292.79 kJ, Fett: 16.82 g, Kohlenhydrate: 86.03 g, Eiweiss: 10.28 g	Milchreis mit Apfelmus und Zimt-Zucker (g, 3) Energie: 454.04 kcal / 1925.77 kJ, Fett: 3.36 g, Kohlenhydrate: 94.66 g, Eiweiss: 9.85 g	Tamilisches Karottencurry mit Basmatireis und Joghurdip (g, 7) Energie: 525.52 kcal / 2215.09 kJ, Fett: 12.59 g, Kohlenhydrate: 87.57 g, Eiweiss: 10.62 g	Spaghetti Arrabiata mit gehobeltem italienischem Hartkäse (2,a,a1,c,g) Energie: 683.66 kcal / 1949.2 kJ, Fett: 10.15 g, Kohlenhydrate: 81.91 g, Eiweiss: 18.58 g

