



Speiseplan

für die 45. Kalenderwoche



Gedruckt am: 08.10.2026 12:05:45



Foodie Fleisch



Foodie Veggie

Mo 02.11.2026	Di 03.11.2026	Mi 04.11.2026	Do 05.11.2026	Fr 06.11.2026
Klopse nach Königsberger Art (Schwein) mit Kapernsauce und Kartoffelpüree (c,g, 3) Energie: 659.87 kcal / 2742.91 kJ, Fett: 43.95 g, Kohlenhydrate: 42.94 g, Eiweiss: 19.77 g	Hähnchenoberkeule ohne Knochen mit Rahmwirsing, Salzkartoffeln (g) Energie: 611.64 kcal / 2551.48 kJ, Fett: 32.91 g, Kohlenhydrate: 39.81 g, Eiweiss: 36.56 g	Lachswürfel in cremiger Dillsauce, dazu Erbsengemüse und Reis (d,g) Energie: 611.25 kcal / 2571.71 kJ, Fett: 19.01 g, Kohlenhydrate: 81.97 g, Eiweiss: 25.84 g	Schinkenknacker (Schwein) mit Grünkohl und Salzkartoffeln (2, 3,a,a1,a4,j) Energie: 620.23 kcal / 2584.24 kJ, Fett: 35.45 g, Kohlenhydrate: 42.72 g, Eiweiss: 30.02 g	Hähnchenbolognese mit Spaghetti und geriebenen Gouoda (i, 3,a,a1,g) Energie: 521.03 kcal / 2195.99 kJ, Fett: 11.34 g, Kohlenhydrate: 76.71 g, Eiweiss: 24.4 g
Ofengerösteter Rosenkohl und Kürbis mit Drillingen dazu Zitronenjoghurtdip (7,g) Energie: 401.21 kcal / 1670.95 kJ, Fett: 21.24 g, Kohlenhydrate: 36.59 g, Eiweiss: 7.7 g	Arabische Pasta mit Sonnenblumenhack, Soyajoghurt und Vollkornpasta (a,a1,f,i,j, 3) Energie: 569.35 kcal / 2397.37 kJ, Fett: 14.93 g, Kohlenhydrate: 74.36 g, Eiweiss: 26.35 g	Griesbrei, Apfelmark, Vorsuppe: Erbseneintopf mit Kartoffel, (a,a1,g, 3,i) Energie: 489.88 kcal / 2056.74 kJ, Fett: 4.89 g, Kohlenhydrate: 88.01 g, Eiweiss: 17.31 g	Ragout von weißen Bohnen mit Süßkartoffeln und Korianderfond Energie: 459.98 kcal / 1934.73 kJ, Fett: 10.55 g, Kohlenhydrate: 62.17 g, Eiweiss: 16.96 g	Pappardelle mit Spinatsauce, getrockneten Tomaten (c,g, 2, 3,a,a1) Energie: 641.03 kcal / 2649.53 kJ, Fett: 22.7 g, Kohlenhydrate: 82.99 g, Eiweiss: 22.49 g





Speiseplan

für die 46. Kalenderwoche



Gedruckt am: 08.10.2026 12:06:07



Foodie Fleisch



Foodie Veggie

Mo 09.11.2026	Di 10.11.2026	Mi 11.11.2026	Do 12.11.2026	Fr 13.11.2026
Tandoorihuhn mit Kichererbsen, Kokosmilch und Kreuzkümmel, dazu Basmatireis (a,a1,g) Energie: 589.47 kcal / 2476.92 kJ, Fett: 15.53 g, Kohlenhydrate: 76.96 g, Eiweiss: 33.27 g	Neapolitanische Fleischklößchen (Schwein) in Tomatensauce mit Oregano, dazu Orecchiette und gehobelter Parmesan (a,a1,c,g, 2) Energie: 748.55 kcal / 2503.65 kJ, Fett: 21.99 g, Kohlenhydrate: 80.69 g, Eiweiss: 24.48 g	Schinken-Käse-Sauce (Schwein) mit Brokkoli und Reis (g, 2, 3, 8) Energie: 575.78 kcal / 2423.14 kJ, Fett: 18.41 g, Kohlenhydrate: 78.48 g, Eiweiss: 21.73 g	Geschmorte Rinderschulter mit Bratensauce, Buttermöhren und Kartoffelstampf (g) Energie: 478.28 kcal / 1996.39 kJ, Fett: 20.47 g, Kohlenhydrate: 47.6 g, Eiweiss: 19.9 g	Spaghetti Bolognese (Rind, Schwein) mit gehobeltem Parmesan (i,a,a1,c,g, 2) Energie: 849.22 kcal / 2947.86 kJ, Fett: 30.38 g, Kohlenhydrate: 77.14 g, Eiweiss: 34.58 g
Quetschkartoffeln mit Humus, Chimichurri und Joghurt (k, 2,g) Energie: 827.48 kcal / 3459.73 kJ, Fett: 53.68 g, Kohlenhydrate: 64.72 g, Eiweiss: 16.5 g	Gelbes Linsendal mit Kurkumareis und veganer-Raitadip (f, 3) Energie: 540.48 kcal / 2282.64 kJ, Fett: 8.91 g, Kohlenhydrate: 90.57 g, Eiweiss: 20.06 g	Beluga-Linsen-Bolognese mit Spaghetti und gehobeltem Parmesan (i,a,a1,c,g, 2) Energie: 663.18 kcal / 2173.63 kJ, Fett: 10.48 g, Kohlenhydrate: 86.95 g, Eiweiss: 21.12 g	Klassisches Ratatouille mit Thymian und Rosmarin, dazu gerösten kartoffeln Energie: 335.63 kcal / 1407.92 kJ, Fett: 10.93 g, Kohlenhydrate: 48.37 g, Eiweiss: 2.84 g	Rote Bete Dinkel Risotto mit Meerrettichschmand und gebackener Bete (a,a1,a5,c,g, 2,l, 3, 5) Energie: 873.65 kcal / 2911.39 kJ, Fett: 32.11 g, Kohlenhydrate: 83.18 g, Eiweiss: 20 g





Speiseplan

für die 47. Kalenderwoche



Gedruckt am: 08.10.2026 12:06:25



Foodie Fleisch



Foodie Veggie

Mo 16.11.2026	Di 17.11.2026	Mi 18.11.2026	Do 19.11.2026	Fr 20.11.2026
Bratwurst (Schwein) mit Rosenkohl, Kartoffelpüree und Zwiebelsauce (j, 8,g)	Hähnchenfleisch mit Kokos, Zitronengras, Ingwer, Wokgemüse und Basmatireis (f,g)	Gebratener Seelachs mit Rahmspinat und Kartoffelpüree (a,a1,a3,d,g)	Tortellini mit Rindfleischfüllung, dazu Tomatensauce und geriebenen Gouda (a,a1,c,g)	Brasilianischer Schmortopf mit Putensalami und Basmatireis (2, 3)
Energie: 604.89 kcal / 2514.21 kJ, Fett: 37.23 g, Kohlenhydrate: 37.4 g, Eiweiss: 24.73 g	Energie: 556.52 kcal / 2341.12 kJ, Fett: 14 g, Kohlenhydrate: 79.08 g, Eiweiss: 26.66 g	Energie: 488.88 kcal / 2051.35 kJ, Fett: 14.32 g, Kohlenhydrate: 58.7 g, Eiweiss: 26.74 g	Energie: 529.58 kcal / 2230.76 kJ, Fett: 16.66 g, Kohlenhydrate: 69.26 g, Eiweiss: 22.55 g	Energie: 657.32 kcal / 2766.76 kJ, Fett: 19.21 g, Kohlenhydrate: 92.85 g, Eiweiss: 22.92 g
Grüne Bandnudeln mit Zuckermais und Gorgonzolasahnesauce (g, 3,a,a1)	Marokkanisches Gemüse mit Ingwer und Kreuzkümmel, dazu Kurkuma Hirse	Kürbisdal mit Ofenkartoffeln und Korianderdip (l, 3, 5,f)	Kaiserschmarrn mit Apfelkompott und Vanillesauce (a,c,g, 3)	Gnocchi die Patate mit Pilzrahmsauce und gehobeltem Grana Padano (g, 3,a,c, 2)
Energie: 830.43 kcal / 3475.45 kJ, Fett: 35.14 g, Kohlenhydrate: 99.99 g, Eiweiss: 24.19 g	Energie: 429.65 kcal / 1810.24 kJ, Fett: 8.41 g, Kohlenhydrate: 71.74 g, Eiweiss: 12.81 g	Energie: 417.27 kcal / 1757.96 kJ, Fett: 8.76 g, Kohlenhydrate: 59.43 g, Eiweiss: 19.14 g	Energie: 703.8 kcal / 2954.8 kJ, Fett: 18.22 g, Kohlenhydrate: 109.7 g, Eiweiss: 22.13 g	Energie: 829.52 kcal / 2852.76 kJ, Fett: 31.13 g, Kohlenhydrate: 88.98 g, Eiweiss: 14.42 g





Speiseplan

für die 48. Kalenderwoche



Gedruckt am: 08.10.2026 12:06:44

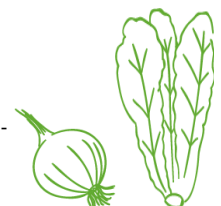


Foodie Fleisch



Foodie Veggie

Mo 23.11.2026	Di 24.11.2026	Mi 25.11.2026	Do 26.11.2026	Fr 27.11.2026
Schweineschnitzel paniert mit Champignonrahmsauce und Kartoffelpüree (a,a1,c,g)	Ragout Blanc aus Hackfleisch (Schwein, Rind) und Gemüse mit Pasta und geriebenem Käse (g,i, 3,a,a1,c, 2)	Chili con Carne (Rind) mit Langkornreis und Schmand (g)	Deftiges Schweinegulasch mit Paprikastreifen und Kartoffelklöße (c)	Berliner Boulette (Schwein) mit Mischgemüse in Rahm und Kartoffelpüree (a,a1,c,i,j,g)
Energie: 655.87 kcal / 2735.88 kJ, Fett: 33.5 g, Kohlenhydrate: 50.25 g, Eiweiss: 33.53 g	Energie: 751.43 kcal / 2518.58 kJ, Fett: 23.44 g, Kohlenhydrate: 77.45 g, Eiweiss: 25.81 g	Energie: 682.99 kcal / 2866.34 kJ, Fett: 29.5 g, Kohlenhydrate: 76.21 g, Eiweiss: 25.82 g	Energie: 574.96 kcal / 2423.78 kJ, Fett: 21.38 g, Kohlenhydrate: 74.93 g, Eiweiss: 20.84 g	Energie: 701.72 kcal / 2924.11 kJ, Fett: 38.86 g, Kohlenhydrate: 55.09 g, Eiweiss: 27.56 g
vegetarische Bratwürstchen mit Sauerkraut, Kartoffeln und Bratensauce (a,a1,c, 3)	Nudelrisotto von der Risonudel mit Erbsen, Schmelztomaten und Gouda, dazu gehobelter Gryere (a,a1,g, 2)	Orecchiette mit marinierten Tomaten, Zucchini,Hirtenkäse (g,l, 3, 5,a,a1)	Penne Rigate mit geschmortem Wirsing in Honigrahm (g,a,a1)	Gemüse-Curry mit Jasminreis (f)
Energie: 492.22 kcal / 2050.58 kJ, Fett: 23.33 g, Kohlenhydrate: 44.73 g, Eiweiss: 20.43 g	Energie: 786.91 kcal / 3285.68 kJ, Fett: 45.14 g, Kohlenhydrate: 51.79 g, Eiweiss: 40.18 g	Energie: 787.73 kcal / 3272.24 kJ, Fett: 41.34 g, Kohlenhydrate: 79 g, Eiweiss: 22.39 g	Energie: 680.98 kcal / 2865.23 kJ, Fett: 21.16 g, Kohlenhydrate: 99.47 g, Eiweiss: 19.47 g	Energie: 552.08 kcal / 2323.64 kJ, Fett: 16.01 g, Kohlenhydrate: 85.43 g, Eiweiss: 13.31 g





Speiseplan

für die 49. Kalenderwoche

Gedruckt am: 08.10.2026 12:07:05



Foodie Fleisch



Foodie Veggie

Mo 30.11.2026	Di 01.12.2026	Mi 02.12.2026	Do 03.12.2026	Fr 04.12.2026
Hähnchenbrust im Knuspermantel, dazu Rahmkarotten und Petersilienkartoffeln (a,a1,g)	Berliner Senfei mit gerösteten Kochschinken (Schwein) und Kartoffelpüree (c,g,j, 2, 3, 8)	Knusperfisch mit Kartoffelpüree und Kräutersauce (kalt) (a,a1,d,c,g,i,j, 3)	Topf vom Kräuterschwein, zweierlei Bohnen, Balsamico Modena, Tomatensugo, Salzkartoffeln	Hähnchen in Paprikasauce und Reis (g)
Energie: 506.06 kcal / 2124.1 kJ, Fett: 15.92 g, Kohlenhydrate: 58.91 g, Eiweiss: 27.97 g	Energie: 569.99 kcal / 2376.03 kJ, Fett: 32.39 g, Kohlenhydrate: 35.31 g, Eiweiss: 30.4 g	Energie: 753.82 kcal / 3138.49 kJ, Fett: 40.65 g, Kohlenhydrate: 63.04 g, Eiweiss: 28.8 g	Energie: 542 kcal / 2267.64 kJ, Fett: 27.46 g, Kohlenhydrate: 44.09 g, Eiweiss: 25.24 g	Energie: 641.87 kcal / 2685.99 kJ, Fett: 24.54 g, Kohlenhydrate: 68.5 g, Eiweiss: 35.51 g
Dim Sum mit Gemüsefüllung, mariniertem Wokgemüse und Bulgogisauce (a,a1,f,k)	Pasta Tofunese (f,a,a1,c,g, 2)	Kürbisdal mit Ofenkartoffeln und Korianderdip (l, 3, 5,f)	Soya Teriyaki mit Karotten, Frühlingszwiebeln und Champignons, dazu Jasminreis und Sesam (a,a1,f,k,l)	Blumenkohl-Käse-Medallions mit Gemüserisotto und Gorgonzolasahnesauce (a,a1,g, 3,c,i, 2)
Energie: 549.28 kcal / 2261 kJ, Fett: 11.89 g, Kohlenhydrate: 88.87 g, Eiweiss: 17.07 g	Energie: 610.36 kcal / 2567.76 kJ, Fett: 18.92 g, Kohlenhydrate: 78.45 g, Eiweiss: 28.51 g	Energie: 417.27 kcal / 1757.96 kJ, Fett: 8.76 g, Kohlenhydrate: 59.43 g, Eiweiss: 19.14 g	Energie: 492.06 kcal / 2081.88 kJ, Fett: 5.47 g, Kohlenhydrate: 85.62 g, Eiweiss: 19.82 g	Energie: 804.74 kcal / 3367.79 kJ, Fett: 41.06 g, Kohlenhydrate: 85.48 g, Eiweiss: 19.59 g

