



Speiseplan

für die 36. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:38:18

Mo 31.08.2026

Di 01.09.2026

Mi 02.09.2026

Do 03.09.2026

Fr 04.09.2026

Fleisch



Veggie



Dessert

	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 BE=8	Bratwurst (Schwein) mit Butterkarotten, Kartoffelpüree und Zwiebelsauce (i,j, 3, 8,g) Energie: 548.85 kcal / 2280.36 kJ, Fett: 34.07 g, Kohlenhydrate: 37.26 g, Eiweiss: 18.78 g BE=3	Hähnchen in Balsamico-Orangensauce mit Kaiserschoten, Karotten, Fenchel, dazu Basmatireis (g,i,j,l, 3, 5) Energie: 543.08 kcal / 2287.79 kJ, Fett: 9.96 g, Kohlenhydrate: 81.97 g, Eiweiss: 28.22 g BE=7	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 BE=8
	Klassisches Ratatouille mit Thymian und Rosmarin, dazu geröstete Kartoffeln Energie: 377.79 kcal / 1582.36 kJ, Fett: 12.32 g, Kohlenhydrate: 56.27 g, Eiweiss: 3.24 g BE=5	Marokkanisches Gemüse mit Ingwer und Kreuzkümmel, dazu Kurkuma Hirse Energie: 433.99 kcal / 1828.16 kJ, Fett: 8.5 g, Kohlenhydrate: 72.45 g, Eiweiss: 12.91 g BE=6	Ebly-Risotto mit Artischockenherzen, Gemüsegrün und Gouda (a,a1,g,i, 3) Energie: 392.65 kcal / 1638.07 kJ, Fett: 20.33 g, Kohlenhydrate: 34.67 g, Eiweiss: 15.3 g BE=3	Penne, Tomatensauce, Gouda gerieben, (a,a1,g) Energie: 490.39 kcal / 2069.74 kJ, Fett: 8.14 g, Kohlenhydrate: 82.5 g, Eiweiss: 18.4 g BE=7
	Tagesdessert Energie: 69.3 kcal / 291.2 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 9.24 g, Eiweiss: 2.73 g	Tagesdessert Energie: 75.1 kcal / 316 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 12.64 g, Eiweiss: 0.95 g	Tagesdessert Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0	Tagesdessert Energie: 79.1 kcal / 331.1 kJ, Fett: 3.01 g, Kohlenhydrate: 10.01 g, Eiweiss: 2.52 g





Speiseplan

für die 37. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:38:46



Fleisch



Veggie

Dessert

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) Energie: 461.23 kcal / 1944.13 kJ, Fett: 5.78 g, Kohlenhydrate: 72.4 g, Eiweiss: 27.49 g BE=6	Klopse nach Königsberger Art (Schwein) mit Kapernsauce und Kartoffelpüree, dazu Rote Beete Salat (c,g, 10, 3) Energie: 666.17 kcal / 2767.16 kJ, Fett: 43.95 g, Kohlenhydrate: 44.14 g, Eiweiss: 19.92 g BE=4	Cremiges Champignon-Hackragout (gemischtes Hack) mit Reis (a,a4) Energie: 540.91 kcal / 2276.89 kJ, Fett: 18.43 g, Kohlenhydrate: 72.35 g, Eiweiss: 19.88 g BE=6	Herzhafte Linsensuppe mit Kassler und Wiener (schwein) (i, 2, 3, 8) Energie: 479.58 kcal / 1995.93 kJ, Fett: 27.7 g, Kohlenhydrate: 22.86 g, Eiweiss: 31.99 g BE=2	Eierfrikassee mit Gemüse (Erbsen, Karotten), Reis (a,a4,c,g) Energie: 425.91 kcal / 1794.48 kJ, Fett: 11.42 g, Kohlenhydrate: 67.33 g, Eiweiss: 11.95 g BE=6
Kartoffeln, Kräuterquark, Leinöl, (g) Energie: 371.89 kcal / 1556.91 kJ, Fett: 9.09 g, Kohlenhydrate: 54.18 g, Eiweiss: 15.48 g BE=5	Ofengeschmorte Riesenbohnen in Tomatensauce mit Bauernsalat (g,l, 3, 5, 6) Energie: 499.45 kcal / 2082.63 kJ, Fett: 27.52 g, Kohlenhydrate: 36.46 g, Eiweiss: 18.12 g BE=3	Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Zimt-Zucker (3) Energie: 567.91 kcal / 2396.99 kJ, Fett: 7.21 g, Kohlenhydrate: 105.99 g, Eiweiss: 10.45 g BE=9	Bio-Penne mit Tomaten Fenchelagout und Mozzarella (a,a1,g) Energie: 534.1 kcal / 2257.1 kJ, Fett: 7.34 g, Kohlenhydrate: 93.59 g, Eiweiss: 20.06 g BE=8	Maultaschenaufguss mit Gemüsefüllung (Zwiebeln, Spinat, Karotten, Sellerie, Pastinake, Tomate), mit Gouda überbacken, (a,a1,a4,c,g,i) Energie: 485.51 kcal / 2035.95 kJ, Fett: 18.04 g, Kohlenhydrate: 59.25 g, Eiweiss: 19.15 g BE=5
Tagesdessert Energie: 30.8 kcal / 128.1 kJ, Fett: 1.05 g, Kohlenhydrate: 2.87 g, Eiweiss: 2.38 g	Tagesdessert Energie: 72.8 kcal / 307.3 kJ, Fett: 1.96 g, Kohlenhydrate: 11.2 g, Eiweiss: 1.89 g	Tagesdessert Energie: 95.2 kcal / 403.36 kJ, Fett: 1.47 g, Kohlenhydrate: 18.36 g, Eiweiss: 2.1 g	Tagesdessert Energie: 88.9 kcal / 372.4 kJ, Fett: 4.27 g, Kohlenhydrate: 10.5 g, Eiweiss: 1.89 g	Tagesdessert Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g





Speiseplan

für die 38. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:39:00



Fleisch



Veggie

Dessert

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: 623.21 kcal / 2617.71 kJ, Fett: 17.43 g, Kohlenhydrate: 78.52 g, Eiweiss: 36.05 g BE=7	Polpetti, italienische Schweine/Rindfleischklößche in Tomatensauce mit Bio-Spirelli und gehobelem italienischen Hartkäse (a,a1,c,g, 2) Energie: 674.39 kcal / 2223.53 kJ, Fett: 8.74 g, Kohlenhydrate: 97.2 g, Eiweiss: 19.18 g BE=9	paniertes Fischfilet, Gurkensalat, Kartoffel (a,a1,d,g) Energie: 491.77 kcal / 2058.31 kJ, Fett: 15.97 g, Kohlenhydrate: 58.58 g, Eiweiss: 25.62 g BE=5	Hähnchen in Paprikarahmsauce, dazu Bio Spirelli (a,a4,g,a1) Energie: 841.81 kcal / 3533.75 kJ, Fett: 30.39 g, Kohlenhydrate: 102.42 g, Eiweiss: 38.24 g BE=9	Schweinegulasch mit Paprika, dazu Reis Energie: 627.16 kcal / 2642.56 kJ, Fett: 22.96 g, Kohlenhydrate: 81.28 g, Eiweiss: 22.07 g BE=7
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 BE=8	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 BE=7	Marokkanisches Gemüse mit Ingwer und Kreuzkümmel, dazu Kurkuma Hirse Energie: 446.91 kcal / 1882.21 kJ, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 73.88 g, Eiweiss: 13.36 g BE=6	Quetschkartoffeln mit Humus, Chimichurri und Joghurt (k, 2,g) Energie: 815.53 kcal / 3386.74 kJ, Fett: 53.99 g, Kohlenhydrate: 52.94 g, Eiweiss: 17.9 g BE=4	Belugalinsenbolognese mit Bio-Spaghetti und gehobelem italienischem Hartkäse (i,a,a1,c,g, 2) Energie: 652.68 kcal / 2127.85 kJ, Fett: 10.74 g, Kohlenhydrate: 85.13 g, Eiweiss: 20.24 g BE=7
Tagesdessert Energie: 82.6 kcal / 348.6 kJ, Fett: 2.73 g, Kohlenhydrate: 9.8 g, Eiweiss: 4.55 g	Tagesdessert Energie: 60.9 kcal / 256.2 kJ, Fett: 1.05 g, Kohlenhydrate: 9.8 g, Eiweiss: 2.66 g	Tagesdessert Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0	Tagesdessert Energie: 44.1 kcal / 186.9 kJ, Fett: 0.98 g, Kohlenhydrate: 5.74 g, Eiweiss: 2.8 g	Tagesdessert Energie: 78.4 kcal / 330.4 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 12.32 g, Eiweiss: 2.24 g





Speiseplan

für die 39. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:39:14



Fleisch



Veggie

Dessert

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: 582.45 kcal / 2446.75 kJ, Fett: 18.48 g, Kohlenhydrate: 70.1 g, Eiweiss: 32.32 g BE=6	Brasilianischer Schmortopf mit Putensalami und Basmatireis (1, 2, 3) Energie: 672.82 kcal / 2831.41 kJ, Fett: 19.82 g, Kohlenhydrate: 94.1 g, Eiweiss: 23.72 g BE=8	Bolognese-Sauce (Rind, Schwein) mit Bio-Spaghetti und gehobeltem italienischem Hartkäse (i,a,a1,c,g, 2) Energie: 867.38 kcal / 3023.7 kJ, Fett: 30.76 g, Kohlenhydrate: 81.06 g, Eiweiss: 34.71 g BE=7	Gebratene Hähnchenbrust mit Rataouille und Gnocchi (a) Energie: 622.87 kcal / 2623.83 kJ, Fett: 16.82 g, Kohlenhydrate: 80.82 g, Eiweiss: 34.97 g BE=7	Chili con Carne (Rind) mit Langkornreis und Schmand (g) Energie: 750.02 kcal / 3144.14 kJ, Fett: 35.92 g, Kohlenhydrate: 76.04 g, Eiweiss: 27.86 g BE=6
Cremige, türkische Rote Linsen-Suppe, Arabisches Fladenbrot (a,a1) Energie: 557.79 kcal / 2347.73 kJ, Fett: 6.37 g, Kohlenhydrate: 85.36 g, Eiweiss: 28.06 g BE=7	Algerischer Couscous mit Zwergetomaten, Erbsen, Mais und Avocado (a,a1, 3) Energie: 664.59 kcal / 2800.37 kJ, Fett: 14.82 g, Kohlenhydrate: 105.45 g, Eiweiss: 20.42 g BE=9	Massaman Curry mit verschiedenem Gemüse, Tofu und Jasminreis (a,a1,f) Energie: 551.99 kcal / 2324.56 kJ, Fett: 14.59 g, Kohlenhydrate: 86.72 g, Eiweiss: 14.87 g BE=7	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 BE=5	Geschmorter Spitzkohl mit Risonudeln und Curryrahm (g, 3,a,a1, 2) Energie: 694.06 kcal / 2911.92 kJ, Fett: 23.32 g, Kohlenhydrate: 100.14 g, Eiweiss: 18.31 g BE=8
Tagesdessert Energie: 69.3 kcal / 291.2 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 9.24 g, Eiweiss: 2.73 g	Tagesdessert Energie: 60.9 kcal / 256.2 kJ, Fett: 1.05 g, Kohlenhydrate: 9.8 g, Eiweiss: 2.66 g	Tagesdessert Energie: 88.9 kcal / 372.4 kJ, Fett: 4.27 g, Kohlenhydrate: 10.5 g, Eiweiss: 1.89 g	Tagesdessert Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g	Tagesdessert Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0





Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche



Gedruckt am: 03.08.2026 11:39:28



Fleisch



Veggie

Dessert



Mo 28.09.2026	Di 29.09.2026	Mi 30.09.2026
Krautfleckerl - Pappardelle mit Spitzkohl und Hackfleischtopping (Schwein, Rind) (a,a1,c,g,i) Energie: 681.58 kcal / 2840.6 kJ, Fett: 39.18 g, Kohlenhydrate: 39.5 g, Eiweiss: 40.68 g BE=3	Hähnchenbrust im Knuspermantel, dazu Rahmkarotten und Petersilienkartoffeln (a,a1,g) Energie: 506.54 kcal / 2125.38 kJ, Fett: 15.91 g, Kohlenhydrate: 59.05 g, Eiweiss: 27.96 g BE=5	Gebratener Seelachs mit Rahmspinat und Kartoffelpüree (a,a1,a3,d,g) Energie: 509.25 kcal / 2135.95 kJ, Fett: 15.02 g, Kohlenhydrate: 61.55 g, Eiweiss: 27.15 g BE=5
Spaghetti mit veganer Bolognese und gehobelem Parmesan (a,a1,a3,f,c,g, 2) Energie: 738.02 kcal / 2483.47 kJ, Fett: 15.39 g, Kohlenhydrate: 81.16 g, Eiweiss: 32.9 g BE=7	Leichtes Gemüsecurry mit Shiitakepilzen, Blumenkohl und Kokosmilch, dazu Duftreis (f) Energie: 539.66 kcal / 2269.43 kJ, Fett: 17.16 g, Kohlenhydrate: 83.39 g, Eiweiss: 10.8 g BE=7	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 BE=8
Tagesdessert Energie: 102.9 kcal / 431.2 kJ, Fett: 5.25 g, Kohlenhydrate: 11.9 g, Eiweiss: 2.03 g	Tagesdessert Energie: 69.3 kcal / 291.2 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 9.24 g, Eiweiss: 2.73 g	Tagesdessert Energie: 75.1 kcal / 316 kJ, Fett: 2.39 g, Kohlenhydrate: 12.64 g, Eiweiss: 0.95 g