










Speiseplan für die 10. Kalenderwoche



	Mo 02.03.2026	Di 03.03.2026	Mi 04.03.2026	Do 05.03.2026	Fr 06.03.2026
Fleisch	Grünes Hühnercurry mit grünen Bohnen und Mie Nudeln (g,a,a1,c)  Energie: 764.85 kcal / 3203.44 kJ, Fett: 34.49 g, Kohlenhydrate: 75.74 g, Eiweiss: 34.19 g BE= 6	Milchreis mit Apfelmus und Zimt-Zucker (g, 3)  Energie: 453.68 kcal / 1921.19 kJ, Fett: 3.67 g, Kohlenhydrate: 94.33 g, Eiweiss: 9.79 g BE= 8	Spaghetti Bolognese (Rind, Schwein) mit gehobeltem italienischem Hartkäse (i,a,a1,c,g, 2)   Energie: 997.67 kcal / 3560.06 kJ, Fett: 46.38 g, Kohlenhydrate: 77.69 g, Eiweiss: 35.44 g BE= 6	Schinken-Käse-Sauce (Schwein) mit Brokkoli und Gnocchi (g, 2, 3, 8,a)  Energie: 703.1 kcal / 2947.12 kJ, Fett: 28.73 g, Kohlenhydrate: 85.79 g, Eiweiss: 21.53 g BE= 7	Schweineschnitzel paniert mit Champignonrahmsauce und Kartoffelpüree (a,a1,c,g)  Energie: 656.54 kcal / 2738.74 kJ, Fett: 33.49 g, Kohlenhydrate: 50.45 g, Eiweiss: 33.52 g BE= 4
	Veggie	Senfeier mit grünen Bohnen und Kartoffelpüree (c,g,i)  Energie: 669.01 kcal / 2785.26 kJ, Fett: 40.07 g, Kohlenhydrate: 44.83 g, Eiweiss: 25.96 g BE= 4	Ofengerösteter Rosenkohl und Kürbis mit Drillingen auf Rote Bete Humus, dazu Zitronenjoghurdip (7,k,g) Energie: 572.32 kcal / 2386.37 kJ, Fett: 29.85 g, Kohlenhydrate: 50.73 g, Eiweiss: 17.13 g BE= 4	Rote Bete Dinkel Risotto mit Meerrettichschmand und gebackener Bete (a,a1,a5,c,g, 2,i, 3) Energie: 892.09 kcal / 2940.6 kJ, Fett: 30.62 g, Kohlenhydrate: 85.71 g, Eiweiss: 23.62 g BE= 7	Tamilisches Karottencurry mit Basmatireis und Joghurtdip (g, 7) Energie: 526.12 kcal / 2217.06 kJ, Fett: 12.94 g, Kohlenhydrate: 86.6 g, Eiweiss: 11.14 g BE= 7
Dessert		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



2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, 9 - mit Süßungsmittel,, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a5 - enth. Dinkel, c - enth. Ei, g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf , k - enth. Sesam, l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite





Speiseplan für die 11. Kalenderwoche



Mo 09.03.2026

Di 10.03.2026

Mi 11.03.2026

Do 12.03.2026

Fr 13.03.2026

Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und frittierten Kapern, dazu Langkornreis (g,i)



Energie: 563.41 kcal / 2367.9 kJ, Fett: 18.84 g, Kohlenhydrate: 72.03 g, Eiweiss: 24.68 g BE= 6

Würstchengulasch (Geflügel) mit Spirelli (i,j, 2,a,a1)



Energie: 840.71 kcal / 3507.24 kJ, Fett: 28.83 g, Kohlenhydrate: 113.98 g, Eiweiss: 28.4 g BE= 9

Fischfilet in der Ei-Hülle gebacken, dazu Leipziger Allerlei in Rahm und Salzkartoffeln (a,a1,c,d, 8)



Energie: 557.4 kcal / 2338.5 kJ, Fett: 18.2 g, Kohlenhydrate: 62.12 g, Eiweiss: 30.74 g BE= 5

Chili con Carne (Rind) mit Langkornreis und Schmand (g)



Energie: 742.09 kcal / 3111.26 kJ, Fett: 35.86 g, Kohlenhydrate: 74.37 g, Eiweiss: 27.87 g BE= 6

Hähnchen Cordon Bleu mit Möhren-Kartoffelragout und Kräutersauce (a,a1,g, 2, 3)



Energie: 794.03 kcal / 3310.71 kJ, Fett: 45.76 g, Kohlenhydrate: 58.63 g, Eiweiss: 30.29 g BE= 5

Fleisch

Mexiko Bowl mit Basmatireis, Guacamola und Tortilla Chips (f, 2, 3)

Energie: 515.32 kcal / 2174.24 kJ, Fett: 9.8 g, Kohlenhydrate: 87.63 g, Eiweiss: 14.29 g BE= 7

Massaman Curry mit verschiedenem Gemüse, Tofu und Jasminreis (a,a1,f, 2)

Energie: 554.06 kcal / 2333.58 kJ, Fett: 14.4 g, Kohlenhydrate: 86.92 g, Eiweiss: 15.63 g BE= 7

Süßkartoffelcurry mit Basmatireis und Röstzwiebeln (f,a,a1)

Energie: 711.14 kcal / 2982.27 kJ, Fett: 29.03 g, Kohlenhydrate: 94.66 g, Eiweiss: 12.32 g BE= 8

Mienudeln mit asiatischem Wokgemüse, Bambussprossen und Tofu in Sweet Chili und Sesamöl (a,a1,f,i,k, 2,c)

Energie: 734.07 kcal / 3083.26 kJ, Fett: 25.92 g, Kohlenhydrate: 94.21 g, Eiweiss: 26.06 g BE= 8

Gebackene Aubergine auf Kartoffel-Tomaten-Ragout, dazu Oliven-Kapern-Tapenade (6)

Energie: 346.11 kcal / 1436.6 kJ, Fett: 21.84 g, Kohlenhydrate: 27.37 g, Eiweiss: 3.19 g BE= 2

Veggie

Tagesdessert

Energie: 69.3 kcal / 291.2 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 9.24 g, Eiweiss: 2.73 g

Tagesdessert

Energie: 251.16 kcal / 1060.08 kJ, Fett: 6.05 g, Kohlenhydrate: 43.68 g, Eiweiss: 4.54 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

Dessert



2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 6 - geschwärzt, 8 - mit Phosphat, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, f - enth. Soja (gen-tech-frei), g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf, k - enth. Sesam





Speiseplan für die 12. Kalenderwoche









Mo 16.03.2026

Di 17.03.2026

Mi 18.03.2026

Do 19.03.2026

Fr 20.03.2026

	Mo 16.03.2026	Di 17.03.2026	Mi 18.03.2026	Do 19.03.2026	Fr 20.03.2026
Fleisch	Kasslernacken (vom Schwein) mit Sauerkraut und Butterkartoffeln (j, 2, 3)  Energie: 461.92 kcal / 1932.2 kJ, Fett: 20.62 g, Kohlenhydrate: 36.82 g, Eiweiss: 28.43 g BE= 3	Rindergulasch mit Pilzen, Kartoffeln und grünen Bohnen  Energie: 437.15 kcal / 1833.71 kJ, Fett: 15.95 g, Kohlenhydrate: 47.81 g, Eiweiss: 19.97 g BE= 4	Käs-Spätzle mit dreierlei Käsesauce und Röstzwiebeln (a,a1,c,g)  Energie: 1204.65 kcal / 5013.19 kJ, Fett: 83.72 g, Kohlenhydrate: 78.88 g, Eiweiss: 30.69 g BE= 7	Ragout Blanc aus Hackfleisch (Rind, Schwein) und Gemüse mit Pasta und geriebenem Käse (g,i, 3,a,a1,c, 2)   Energie: 752.69 kcal / 2523.92 kJ, Fett: 23.43 g, Kohlenhydrate: 77.82 g, Eiweiss: 25.8 g BE= 6	Hünchenfleisch mit Kokos, Zitronengras, Ingwer und Wokgemüse, dazu Basmatireis (f)  Energie: 547.85 kcal / 2306.99 kJ, Fett: 17.07 g, Kohlenhydrate: 79.16 g, Eiweiss: 17.61 g BE= 7
	Veggie	Kaiserschmarrn mit Apfelmus und Vanillesauce (a,c,g, 1, 3) Energie: 1107.7 kcal / 4653.6 kJ, Fett: 36.96 g, Kohlenhydrate: 155.76 g, Eiweiss: 34.7 g BE= 13	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 BE= 6	Leichtes Gemüsecurry mit Shiitakepilzen, Blumenkohl und Kokosmilch, dazu Duftreis Energie: 535.9 kcal / 2253.2 kJ, Fett: 17.43 g, Kohlenhydrate: 82.66 g, Eiweiss: 9.99 g BE= 7	Brokkoli-Kartoffel-Gratin mit Thymian, Muskat und Gouda, dazu Kräuterquark (g,c) Energie: 659.52 kcal / 2743.66 kJ, Fett: 43.14 g, Kohlenhydrate: 28.27 g, Eiweiss: 36.46 g BE= 2
Dessert		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: 71.5 kcal / 301 kJ, Fett: 2.17 g, Kohlenhydrate: 12.36 g, Eiweiss: 0.83 g	Tagesdessert Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0



Fleisch



Veggie

Dessert



1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, a3 - enth. Gerste,, c - enth. Ei, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf





Speiseplan für die 13. Kalenderwoche










Mo 23.03.2026

Di 24.03.2026

Mi 25.03.2026

Do 26.03.2026

Fr 27.03.2026

<p>Topf vom Kräuterschwein, zweierlei Bohnen, Balsamico Modena, Tomatensugo, Salzkartoffeln</p>  <p>Energie: 551.78 kcal / 2314.54 kJ, Fett: 27.88 g, Kohlenhydrate: 44.81 g, Eiweiss: 24.85 g BE= 4</p>	<p>Putengeschnetzeltes mit Waldpilzen in Rahm und Spätzle (g,a,a1,c)</p>  <p>Energie: 716.88 kcal / 2992.12 kJ, Fett: 38.24 g, Kohlenhydrate: 57.77 g, Eiweiss: 32.39 g BE= 5</p>	<p>Gebackene Scholle mit Senfsauce, buntem Gemüse und Kartoffelpüree (a,a1,d,g,j)</p>  <p>Energie: 626.4 kcal / 2628.22 kJ, Fett: 19.71 g, Kohlenhydrate: 65.52 g, Eiweiss: 25.12 g BE= 5</p>	<p>Orientalisches Lamm-Rinderhack mit Ratatouille und Basmatireis</p>   <p>Energie: 583.82 kcal / 2460.62 kJ, Fett: 18.9 g, Kohlenhydrate: 79.78 g, Eiweiss: 21.52 g BE= 7</p>	<p>Szegediner Gulasch (Schwein) mit Sauerkraut und Butterkartoffeln</p>  <p>Energie: 484.38 kcal / 2035.39 kJ, Fett: 22.94 g, Kohlenhydrate: 41.58 g, Eiweiss: 24.01 g BE= 3</p>
<p>Süßkartoffel-Gnocchi mit Romanesco, Kohlrabi und Karotten in Kräutersud (g,c)</p>  <p>Energie: 779.33 kcal / 3264.58 kJ, Fett: 34.24 g, Kohlenhydrate: 99.65 g, Eiweiss: 12.05 g BE= 8</p>	<p>Pappardelle in pflanzlicher Spinat-Sahnesauce, dazu Kirschtomaten (f,a,a1,c)</p> <p>Energie: 708.62 kcal / 2926.79 kJ, Fett: 29.92 g, Kohlenhydrate: 83.91 g, Eiweiss: 21.69 g BE= 7</p>	<p>Asiatisches Gemüsecurry mit frischem Ingwer und Kokosmilch, dazu Basmatireis (f)</p> <p>Energie: 547.44 kcal / 2306.27 kJ, Fett: 15.94 g, Kohlenhydrate: 85.76 g, Eiweiss: 12.86 g BE= 7</p>	<p>Dim Sum mit Gemüsefüllung, mariniertem Wokgemüse und Bulgogisauce (a,a1,f, 2,k)</p> <p>Energie: 551.23 kcal / 2273.76 kJ, Fett: 11.82 g, Kohlenhydrate: 88.68 g, Eiweiss: 17.68 g BE= 7</p>	<p>Veganes Gyros mit griechischem Soja-Tzaziki und tomatisierten Drillingen (a,a1,c,f,i, 2, 3)</p> <p>Energie: 486.68 kcal / 2039.59 kJ, Fett: 16.08 g, Kohlenhydrate: 57.37 g, Eiweiss: 17.94 g BE= 5</p>
<p>Tagesdessert</p> <p>Energie: 30.8 kcal / 128.1 kJ, Fett: 1.05 g, Kohlenhydrate: 2.87 g, Eiweiss: 2.38 g</p>	<p>Tagesdessert</p> <p>Energie: 72.8 kcal / 307.3 kJ, Fett: 1.96 g, Kohlenhydrate: 11.2 g, Eiweiss: 1.89 g</p>	<p>Tagesdessert</p> <p>Energie: 95.2 kcal / 403.36 kJ, Fett: 1.47 g, Kohlenhydrate: 18.36 g, Eiweiss: 2.1 g</p>	<p>Tagesdessert</p> <p>Energie: 88.9 kcal / 372.4 kJ, Fett: 4.27 g, Kohlenhydrate: 10.5 g, Eiweiss: 1.89 g</p>	<p>Tagesdessert</p> <p>Energie: 0 kcal / 0 kJ, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiss: 0 g</p>

Fleisch

Veggie

Dessert



2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel,, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf , k - enth. Sesam





Speiseplan für die 14. Kalenderwoche



Mo 30.03.2026

Di 31.03.2026




Mi 01.04.2026

Do 02.04.2026

Fr 03.04.2026

Fleisch



	Mo 30.03.2026	Di 31.03.2026	Mi 01.04.2026	Do 02.04.2026	Fr 03.04.2026
	<p>Krautfleckerl - Pappardelle mit Spitzkohl und Hackfleischtopping (Schwein, Rind) (a,a1,c,g,i)</p>   <p>Energie: 685.72 kcal / 2860.93 kJ, Fett: 39.57 g, Kohlenhydrate: 39.47 g, Eiweiss: 41.38 g BE= 3</p>	<p>Indisches Lammgulasch mit Aprikosen und Rosinen, dazu Basmatireis (a,a1,g,l, 3, 5)</p>  <p>Energie: 559.72 kcal / 2359.77 kJ, Fett: 14.04 g, Kohlenhydrate: 86.46 g, Eiweiss: 20.14 g BE= 7</p>			
	<p>Kartoffelklöße mit Pilzen in Schnittlauchrahm (g, 3,c)</p> <p>Energie: 633.1 kcal / 2653.15 kJ, Fett: 29.85 g, Kohlenhydrate: 75.67 g, Eiweiss: 13.69 g BE= 6</p>	<p>Gemüsemaultaschen auf Rahmspinat, dazu Röstzwiebeln (a,a1,c,i,g)</p> <p>Energie: 327.14 kcal / 1351.26 kJ, Fett: 28.2 g, Kohlenhydrate: 10.47 g, Eiweiss: 5.65 g BE= 1</p>			
	<p>Tagesdessert</p> <p>Energie: 82.6 kcal / 348.6 kJ, Fett: 2.73 g, Kohlenhydrate: 9.8 g, Eiweiss: 4.55 g</p>	<p>Tagesdessert</p> <p>Energie: 60.9 kcal / 256.2 kJ, Fett: 1.05 g, Kohlenhydrate: 9.8 g, Eiweiss: 2.66 g</p>			

Veggie



Dessert



2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - geschwefelt, 9 - mit Süßungsmittel, a - enth. Gluten, a1 - enth. Weizen, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, e - enth. Erdnüsse, f - enth. Soja (gen-tech-frei) , g - enth. Milch einschl. Laktose, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf , l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite

