

Menüplan

Woche vom 06.07.2026 - 12.07.2026

leicht und lecker

(unsere leichte Kost)

Heim- und Fernweh

(unsere Vollkost)

warm und wohltuend

(unsere Suppen)


kalt und knackig

(unsere Salate)


süß und sündlos

(unsere Nachspeisen)

Montag,
06.07.2026

 Pfannkuchen
mit Apfelsmus und
Zimt und Zucker

Matjes
mit Hausfrauen-
Soße,
grünen Bohnen
und Kartoffeln

 Süßkartoffel-
Fenchelcreme-
suppe,
dazu
Sesambrotchen

 Großer Salatteller
Honig-Senf
Gebratene Pilze
Sesambrotchen

Äpfel

689 kcal / 2899 kJ / 15,8 g F / 4,8 g ges. Fs / 108,0 g KH / 39,9 g Z / 22,4 g E / 1,5 g S


457 kcal / 1915 kJ / 20,5 g F / 4,8 g ges. Fs / 42,2 g KH / 9,2 g Z / 22,2 g E / 4,7 g S

481 kcal / 2018 kJ / 21,0 g F / 15,7 g ges. Fs / 59,3 g KH / 15,2 g Z / 11,1 g E / 5,1 g S


387 kcal / 1626 kJ / 9,4 g F / 3,2 g ges. Fs / 52,9 g KH / 13,6 g Z / 17,3 g E / 1,8 g S


62 kcal / 258 kJ / 0,0 g F / 0,0 g ges. Fs / 14,6 g KH / 13,4 g Z / 0,4 g E / 0,0 g S

Dienstag
07.07.2026

 cremiges
Auberginen-Curry,
dazu Reis

Porree-Schinken-
Sahne-Gemüse,
dazu Schupfnudeln

 Kartoffelsuppe
mit Gemüse-
Einlage,
dazu
Laugengebäck

 Großer Salatteller,
Curry Dressing,
Hähnchenbrust,
dazu Baguette

Kirsch-Joghurt

562 kcal / 2350 kJ / 30,8 g F / 25,6 g ges. Fs / 61,7 g KH / 10,4 g Z / 9,6 g E / 0,1 g S

602 kcal / 2538 kJ / 19,2 g F / 10,8 g ges. Fs / 90,4 g KH / 12,1 g Z / 15,6 g E / 4,6 g S


372 kcal / 1554 kJ / 17,2 g F / 10,4 g ges. Fs / 43,7 g KH / 7,6 g Z / 8,0 g E / 2,3 g S

805 kcal / 3354 kJ / 50,6 g F / 6,9 g ges. Fs / 58,2 g KH / 25,0 g Z / 24,4 g E / 2,4 g S


90 kcal / 381 kJ / 3,3 g F / 2,1 g ges. Fs / 11,4 g KH / 10,8 g Z / 3,6 g E / 0,1 g S

Mittwoch,
08.07.2026

Putenschnitzel in
Tomatensoße
dazu Blumenkohl-
gemüse
und Kartoffeln

 Kartoffel-Rote-Bete-
Puffer, dazu
indischer Mangold
mit Tomate und
Kokosmilch
und Curry-
Schmand

 Champignon-
cremesuppe,
dazu Ciabatta

 Großer Salatteller
Apfel-Kürbis-
Dressing,
Ziegenkäse,
dazu Ciabatta

Pflaumen

551 kcal / 2299 kJ / 22,0 g F / 14,0 g ges. Fs / 46,0 g KH / 13,3 g Z / 37,0 g E / 3,4 g S


1094 kcal / 4307 kJ / 76,5 g F / 27,2 g ges. Fs / 71,6 g KH / 23,2 g Z / 16,1 g E / 3,7 g S


528 kcal / 2187 kJ / 34,2 g F / 22,3 g ges. Fs / 37,5 g KH / 8,1 g Z / 13,8 g E / 4,8 g S


500 kcal / 2084 kJ / 21,3 g F / 9,4 g ges. Fs / 50,5 g KH / 17,4 g Z / 20,9 g E / 2,0 g S


54 kcal / 224 kJ / 0,2 g F / 0,0 g ges. Fs / 12,2 g KH / 10,5 g Z / 0,7 g E / 0,0 g S

Donnerstag,
09.07.2026

 Hackbällchen
(vegetarisch)
in Kräutersoße,
dazu
Kartoffel-Kohlrabi-
Gratin

 Spirelli mit
Bolognese (Rind)
und
geriebener
Hartkäse
(Grana Padano)

 Borschtsch
(Rote-Bete-Eintopf),
dazu
Dinkelbrötchen

 Großer Salatteller
Joghurt-Dressing
Thunfisch + Ei
Dinkelbrötchen

Fruchtmus

403 kcal / 1681 kJ / 22,4 g F / 13,4 g ges. Fs / 28,7 g KH / 8,5 g Z / 16,9 g E / 3,1 g S


447 kcal / 1885 kJ / 6,7 g F / 3,1 g ges. Fs / 68,0 g KH / 12,5 g Z / 26,5 g E / 0,4 g S


303 kcal / 1275 kJ / 6,4 g F / 1,5 g ges. Fs / 47,9 g KH / 15,5 g Z / 11,1 g E / 4,0 g S


449 kcal / 1885 kJ / 12,7 g F / 3,1 g ges. Fs / 54,6 g KH / 13,8 g Z / 23,5 g E / 1,4 g S


81 kcal / 343 kJ / 0,4 g F / 0,1 g ges. Fs / 17,5 g KH / 15,1 g Z / 0,8 g E / 0,1 g S

Freitag,
10.07.2026

 Rahmspinat
mit Omelette
und Salzkartoffeln

 Fischgratin
mit Brokkoli,
Zucchini, Pesto und
Mozzarella,
dazu
Tomatenrahmsauce
und Reis

 Flädle-Suppe,
(östr. Suppe mit
Pfannkuchenstreifen)
mit Julienne-Gemüse und
Mettbällchen
dazu Ciabatta

 Großer Salatteller
Balsamico
Mozzarella
Ciabatta

Schokoladen-
Pudding
Vanillesoße

343 kcal / 1434 kJ / 14,8 g F / 7,2 g ges. Fs / 35,7 g KH / 5,7 g Z / 13,9 g E / 2,4 g S

499 kcal / 2092 kJ / 18,9 g F / 8,6 g ges. Fs / 53,2 g KH / 8,5 g Z / 27,6 g E / 2,7 g S


619 kcal / 2593 kJ / 23,3 g F / 7,5 g ges. Fs / 70,8 g KH / 10,2 g Z / 27,4 g E / 5,0 g S

508 kcal / 2120 kJ / 21,7 g F / 7,6 g ges. Fs / 51,0 g KH / 18,0 g Z / 21,7 g E / 1,5 g S

223 kcal / 936 kJ / 7,7 g F / 5,0 g ges. Fs / 30,6 g KH / 20,1 g Z / 7,2 g E / 0,3 g S

Samstag,
11.07.2026

Hähnchenbrustfilet
mit Geflügelsoße
dazu Apfel-Salbei-
Gemüse
und Eier-Spätzle

 afrikanischer
Erdnuss-Eintopf
mit Mangold,
dazu Fladenbrot

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

Vanille-Quark

554 kcal / 2333 kJ / 21,2 g F / 10,1 g ges. Fs / 66,1 g KH / 13,2 g Z / 21,9 g E / 5,2 g S


686 kcal / 2840 kJ / 30,5 g F / 4,4 g ges. Fs / 70,2 g KH / 9,1 g Z / 26,0 g E / 4,1 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

130 kcal / 548 kJ / 0,8 g F / 0,6 g ges. Fs / 21,4 g KH / 19,9 g Z / 8,0 g E / 0,1 g S

Sonntag
12.07.2026

 Nudeln mit
Brokkoli-Basilikum-
Pesto, dazu
geriebener
Hartkäse
(Grana Padano)

Putenoberkeulen-
braten mit
Zitronen-
Kräutersoße,
Leibziger Allerei
und Kartoffeln

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

Honig-Nuss-Joghurt

647 kcal / 2715 kJ / 25,2 g F / 6,2 g ges. Fs / 75,1 g KH / 5,5 g Z / 27,8 g E / 0,4 g S

444 kcal / 1856 kJ / 15,9 g F / 6,0 g ges. Fs / 43,1 g KH / 11,7 g Z / 31,1 g E / 2,6 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

133 kcal / 558 kJ / 7,1 g F / 2,8 g ges. Fs / 13,0 g KH / 12,4 g Z / 4,9 g E / 0,1 g S