



Wochenspeiseplan Essen Zuhause

26.01.-01.02.2026

Datum

Name _____



	Suppe	Menü 1	Menü 2	Salat/Dessert/Kuchen	Abendessen
Montag	☐ Tomatencremesuppe (G,A,1)	☐ Steak Pfanne (I,F,1,A,J) mit Kartoffelecken (G,A)	☐ Krisch Michel (A,C,G)* mit Zimt, Zucker und Vanillesoße (A,G)	☐ Rettich Salat (0,1,F,J)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Dienstag	☐ Petersilienwurzel-Cremesuppe (1,F,A,0)	☐ Gyros (1,I,G,A,0,2,C) mit Tomaten-Paprikareis (1,F) und Zaziki (0,2)	☐ Vegetarisch gefüllte Zucchini (A,J) mit Fetakäse(G) Reis (M) und Tomatensoße(A,G)	☐ Gurkensalat mit Dillsahne- Dressing (A,I,J) ☐ Bananen-Mandel-Kuchen (G,C,H)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Mittwoch	☐ Brokkolicremesuppe (1,F,A,0)	☐ Backhähnchen (G,A,C) mit Kartoffel-Gurkensalat (1,F,I,J)	☐ Eintopf mit Dicken Bohnen (1,A,G,F,I,J)	☐ Gelbe Rübensalat (I,J,)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Donnerstag	☐ Maronensuppe (1,F,A,0)	☐ Nürnberger Rostbratwürste (1,2,6) mit Sauerkraut (1,2,6) und Kartoffelpüree (G,9)	☐ gebratene Semmelschnitte (A,C,G) mit Pilz Rahm (A,G)	☐ Vanillepudding (A,G,0)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Freitag	☐ Kohlrabicremesuppe (1,F,A,0)	☐ Fischeintopf Bouillabaisse (A,C,D,G) mit Rosmarinkartoffeln	☐ Pfannkuchen mit Apfelkompott und Schokoladensoße(A,C,G)*	☐ Tomatensalat mit Balsamico Dressing (J,1,)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Samstag	☐ Mediterrane Nudelsuppe (1,F,A,0)	☐ Hack - Lauchpfanne (0,1,I,J,F,G,A) mit Butterreis (G)	☐ Kartoffel-Paprika-Eintopf (A,G,I,J4)	☐ Endiviensalat mit Zwiebel-Speck Dressing (J,I,0,1,2,8) ☐ Rotweinkuchen (A,G,0)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Sonntag	☐ Maultaschensuppe (1,F,A,0)	☐ Putenbraten (1,A,C,G) mit Kloß und Apfelrotkohl (1,G,A)	☐ Putenbraten (1,A,C,G) mit Spätzle und Apfelrotkohl (1,G,A)	☐ Karamellpudding (A,G,0)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)