



Wochenspeiseplan Essen Zuhause

19.10.-25.10.2026

Datum

Name _____



	Suppe	Menü 1	Menü 2	Salat/Dessert/Kuchen	Abendessen
Montag	☐ Champignoncremesuppe (A,G,I,4)	☐ Eier in Senfsoße mit Kartoffelpüree und Röstzwiebeln (A,C,G,J,I4)	☐ Grießschnitten mit Fruchtsoße (G,A,C)*	☐ Tomatensalat (J,I)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Dienstag	☐ Maultaschensuppe (A,G,C,I,4)	☐ Gulasch „ungarische Art“ mit Reis(A,G,F,I,J)	☐ Kartoffelgratin mit Rahmlauch (A,G,4)	☐ Sahnepudding (F,G,H,0)* ☐ Eierlikörkuchen (A,C,0)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Mittwoch	☐ Minestrone Italienische Gemüsesuppe (A,G,I,4)	☐ Spaghetti mit Bolognese und Parmesan (G,A,C,4,I)	☐ Vegetarische Cannelloni mit Tomatensoße (A,G,I,4)*	☐ Paprika-Maissalat (J,I,)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Donnerstag	☐ Gemüsebrühe mit Einlage (A,C,F,I)	☐ Rinderlebergeschnetzeltes mit Äpfeln, Zwiebeln und Kartoffeln (A,G,F,I,4)	☐ Gefüllter Gemüsepfannkuchen mit Sahnesoße (A,G,C;1,4,I)	☐ gemischter Salat (J,I,)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Freitag	☐ Kürbissuppe (A,G,I,4)	☐ Seelachsfilet in Buttersoße und Risotto (A,D,G,4)	☐ Germknödel mit Zwetschgen und Vanillesoße (A,G,C,F,H,0)*	☐ Nudelsalat (A,CJ,I,4)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Samstag	☐ Schnittlauchcremesuppe (A,G,I,4)	☐ Frisch gebackener Leberkäse, Bratkartoffeln (0,1,2,8,G,I)	☐ Rotes Linsencurry mit Gemüse und Limetten-Jogurt-Dip (G,M,A,4,J,F)	☐ Vanillepudding (F,G,H,0)* ☐ Schokoladenkuchen (A,C,G,0)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Sonntag	☐ Basilikumcremesuppe (A,G,I,4)	☐ Sauerbraten mit Soße Semmelknödel und Rotkraut (A,G,J,6,1,4)*	☐ Sauerbraten mit Soße Nudeln und Rotkraut (A,G,J,6,1,4)*	☐ Panna Cotta (G)* mit Fruchtsoße (G,2)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)