



Wochenspeiseplan Essen Zuhause

14.09.-20.09.2026

Datum

Name _____



	Suppe	Menü 1	Menü 2	Salat/Dessert/Kuchen	Abendessen
Montag	☐ Gemüsecremesuppe (A,G,4,I)	☐ Schinkennudeln (0,1,2,8,A,C) mit Tomaten-Sahnesoße (A,G,4,I)	☐ Apfelkühle(A,C,G) mit Zimt, Zucker* und Vanillie Soße (G,A,H)*	☐ Griechischer Salat (J,I,G)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Dienstag	☐ Apfel-Curry-Suppe (A,G,4,I)	☐ Chili con Carne (G,F,1,A) mit Paprikareis	☐ Gemüsenudeln mit Mozzarella überbacken und Pesto(A,C,G,F,I)	☐ Kraut-Möhren Salat (G,J,I) ☐ Rührkuchen mit Obst (A,G,C,)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Mittwoch	☐ Zucchini cremesuppe (A,G,4,I)	☐ Blut und Leberwurst(0,1,2,8,A,C) mit Sauerkraut(J,0,1,A) und Kartoffelpüree (G)	☐ Kohlrabi-Erbesen-Eintopf mit Sauerrahm(J,1,4,G,A)	☐ gemischter Salat (J,I)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Donnerstag	☐ Rinderbrühe mit Rindfleisch und Nudeln (A,G,C,4,I)	☐ Hackbraten(G,A,C,I) mit Rahmsauce(G,A,4) und Salzkartoffeln	☐ Gnocchi (A,G,C,0)mit Kirschtomaten, Paprika und gebratener Zucchini mit Käsesauce (A,C,G)	☐ Tomate mit Mozzarella(J,A,I)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Freitag	☐ Hühnersuppe mit Nudeln und Gemüse (A,G,4,I)	☐ Paniertes Seelachsfilet (A,C,D) mit Kartoffelsalat (J,I,4) und Remoulade (J,C,G,0,1,4,2)	☐ Waldpilz-Ragout (,A,G,F,I,4) mit Semmelknödelschnitten (A,C,G,)	☐ Gurkensalat (J,I)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Samstag	☐ Kräutercreme Suppe (A,G,4,I)	☐ Blumenkohl eintopf (A,G,F,I) mit Wienerle (0,1,2,8)	☐ Kartoffelpuffer(C,3.0) mit Apfelmus (0,1)	☐ Kirschquark (G)* ☐ Streuselkuchen (G,A,C,1)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,0,6)
Sonntag	☐ Leberknödel Suppe (A,C,G,4,I)	☐ Gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsoße (A,G,4,I,0,2,) mit Kloß (A,G,1,3) und Karottengemüse (4,I)	☐ Gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsoße (A,G,4,I,0,2,) mit Spätzle (A,C) und Karottengemüse (4,I)	☐ Vanillepudding (A,G,H,0)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)