



Wochenspeiseplan Essen Zuhause

02.11.-08.11.2026

Datum

Name _____



	Suppe	Menü 1	Menü 2	Salat/Dessert/Kuchen	Abendessen
Montag	☐ Gemüsecremesuppe (A,G,4,I)	☐ Schinkennudeln mit Tomaten-Sahnesoße (0,1,8,A,G,C)	☐ Apfelkühle mit Zimt, Zucker und Vanillie Soße (C,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 (mild Gewürzt) mit Paprikareis (G,F,1,A)	☐ 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 mit Sauerkraut und Kartoffelpüree (0,1,2,8,A,C)	☐ Kürbis-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 (A,G,C,4,I)	☐ Hackbraten mit Rahmsauce und Salzkartoffeln (G,A,C,I)	☐ Gnocchi mit Kirschtomaten, Paprika und gebratener Zucchini mit Käsesauce (A,G,C,0,I)	☐ Vanillepudding (A,G,H,0)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Freitag	☐ Hühnersuppe mit Nudeln und Gemüse (A,G,4,I)	☐ Paniertes Seelachsfilet mit Kartoffelsalat und Remoulade (A,D,J,C,G,0,1,4,2)	☐ Waldpilz-Ragout mit Semmelknödelschnitten (,A,G,F,I,4)	☐ Gurkensalat (J,I)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Samstag	☐ Kräutercreme Suppe (A,G,4,I)	☐ Blumenkohlentopf mit Wienerle (A,G,F,I,0,1,2,8)	☐ Kartoffelpuffer mit Apfelmus (C,1,3,0)	☐ Blaubeerquark (G)* ☐ Streuselkuchen (G,A,C,1)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,0,6)
Sonntag	☐ Flädle Suppe (A,C,G,4,I)	☐ Gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsoße mit Klob und Karottengemüse (A,G,4,I,0,1,2,3,4)	☐ Gekochtes Rindfleisch in Rahmsauce mit Spätzle und Karottengemüse (A,G,4,I,0,1,2,3,4)	☐ Rote Waldbeerengrütze mit Vanillesauce (A,G,H,0)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)