



Wochenspeiseplan Essen Zuhause

26.10-01.11.2026

Datum

Name _____



	Suppe	Menü 1	Menü 2	Salat/Dessert/Kuchen	Abendessen
Montag	☐ Blumenkohlsuppe (A,G,4,I)	☐ Schmorbratenpfanne mit Gemüsereis (G,A,F,I)	☐ Kaiserschmarrn mit Apfelmus (A,C,,G,H,0,1)*	☐ Chicoréesalat (I,J)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Dienstag	☐ Rindfleischsuppe mit Nudeln (A,C,G,4 ,I)	☐ Penne mit Carbonara Soße und Parmesan (A,G,C,I,0,1,4,8)	☐ Asiatisches Gemüse mit Reismudeln und Süßsauer Soße (A,G,J,I,1,4,F,0,)	☐ Blattsalat mit Jogurt Dressing(G,J) ☐ Marmorkuchen (A,C,G,H,0)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Mittwoch	☐ Kartoffel-Lauchsuppe (A,G,4,I)	☐ Bratwürste mit Sauerkraut und Kartoffelpüree (A,G,I,0,1,2,4,8)	☐ Bunter Gemüseeintopf mit Grießnocken (A,G,C,4)	☐ Krautsalat mit Speck (0,1,2,6,8,J,I)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Donnerstag	☐ Geröstete Grießsuppe (A,G,4,I)	☐ Hackfleischküchle mit Karottengemüse und Salzkartoffeln (A,C,G,F,I,4)	☐ Gemüse Frikadelle mit Kürbis-Kartoffelpüree (A,C,G,J)	☐ Sahnepudding (A,G,H,0)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Freitag	☐ Karottencremesuppe (A,G,4,I)	☐ Seelachs in Zitronen-Kräutersoße mit Kartoffeln (A,D,G,I,4))	☐ Apfelstrudel mit Vanillesoße (A,G,H,0)*	☐ Gemischter Salat mit Senf Dressing (I,J)	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Samstag	☐ Petersiliensuppe (A,G,4,I)	☐ Schweizer Wurstsalat mit Bratkartoffeln (G,1,2,4,6,8,J,I)	☐ Gabelspaghetti mit Kirschtomaten-Soße und Reibekäse (A,C,G,4,I)*	☐ Bohnensalat (I,J) ☐ Zwetschgkuchen (A,C,G,H,0)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)
Sonntag Allerheiligen	☐ Leberknödel Suppe (A,C,G,F,I)	☐ Schweinebraten, Soße mit Kloß und Bayrisch Kraut (A,G,4,I,1,3)	☐ Schweinebraten, Soße mit Herzogin Kartoffeln und Bayrisch Kraut (A,G,4,I,1,3)	☐ Haselnusspudding (A,C,G,H,0)*	Auswahl aus ☐ Wurst (0,1,2,8) ☐ Käse (G,I)