



Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Fasttag: Es ist nur eine volle Mahlzeit erlaubt, bei der Fleisch verzehrt werden darf. Zwei weitere fleischfreie Mahlzeiten, die gemeinsam weniger als eine volle Mahlzeit ausmachen, sind ebenfalls erlaubt.				Weiß	1 Rot	2 Weiß
Abstinenz: Fleisch (bzw. Suppe oder Soße aus Fleisch) darf überhaupt nicht verzehrt werden.				Gebotener Feiertag Fest der Beschneidung Unseres Herrn Jesus Christus	Herz-Jesu-Freitag Abstinenz Oktavtag des Hl. Erzmärtyrers Stephanus	Herz-Mariä-Samstag Oktavtag des Hl. Johannes, Apostel u. Evangelist
Weiß 4 Fest des Allerheiligsten Namens Jesu (Oktavtag der Heiligen Unschuldigen Kinder, Märtyrer)	Weiß 5 Vigil des Festes der Erscheinung des Herrn (Hl. Telesphorus, Papst u. Märtyrer)	Weiß 6 Gebotener Feiertag Fest der Erscheinung des Herrn	Weiß 7 Innerhalb der Oktav	Weiß 8 Innerhalb der Oktav	Weiß 9 Abstinenz Innerhalb der Oktav	Weiß 10 Innerhalb der Oktav
Weiß 11 Fest der Heiligen Familie: Jesus, Maria und Josef (Innerhalb der Oktav) (Hl. Hyginus, Papst u. Märtyrer)	Weiß 12 Innerhalb der Oktav	Weiß 13 Oktavtag des Festes der Erscheinung des Herrn	Weiß 14 Hl. Hilarius, Bischof, Bekenner u. Kirchenlehrer (Hl. Felix von Nola, Priester, Märtyrer)	Weiß 15 Hl. Paulus, erster Einsiedler, Bekenner (Hl. Maurus, Abt)	Rot Abstinenz Hl. Marcellus I., Papst u. Märtyrer	16 Weiß 17 Hl. Antonius, Abt
Grün 18 2. Sonntag nach Erscheinung des Herrn (Stuhlfreiheit des heiligen Petrus zu Rom) (Hl. Prisca, Jungfrau u. Märtyrerin) (Hl. Paulus, Apostel)	Rot Hl. Marius und Gefährten, Märtyrer (Hl. Knut IV., König, Märtyrer)	19 Rot Hl. Fabian, Papst und Märtyrer, und hl. Sebastian, Märtyrer (Hl. Petrus, Bischof u. Märtyrer)	20 Rot Hl. Agnes, Jungfrau u. Märtyrerin	21 Rot Hll. Vinzenz und Anastasius, Märtyrer	Weiß 22 Abstinenz Hl. Raimund von Pennafort, Bekenner (Hl. Emerentiana, Jungfrau u. Märtyrerin)	23 Rot Hl. Timotheus, Bischof u. Märtyrer
Grün 25 3. Sonntag nach Erscheinung des Herrn (Bekehrung des heiligen Paulus, Apostel) (Gedenken an den heiligen Petrus, Apostel)	Rot Hl. Polykarp von Smyrna, Bischof u. Märtyrer	26 Weiß 27 Hl. Johannes Chrysostomus, Bischof, Bekenner u. Kirchenlehrer	28 Weiß 29 Hl. Petrus Nolasius, Bekenner (Gedenken der hl. Agnes (zum anderen Mal), Jungfrau u. Märtyrerin)	Weiß 29 Hl. Franz von Sales, Bischof, Bekenner u. Kirchenlehrer	Rot Abstinenz Hl. Martina, Jungfrau u. Märtyrerin	30 Grün 31 4. Sonntag nach Erscheinung des Herrn [antizipiert] (Hl. Johannes Bosco, Bekenner)