



Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>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.</p> <p>Abstinenz = Fleisch (bzw. Suppe oder Soße aus Fleisch) darf überhaupt nicht verzehrt werden.</p>				<p>Rot 1</p> <p>Donnerstag in der Pfingstwoche</p> <p>(Hl. Angela Merici, Jungfrau)</p>	<p>Rot 2</p> <p>Herz-Jesu-Freitag <i>Abstinenz</i> <i>Fasttag</i></p> <p>Quatemberfreitag Freitag in der Pfingstwoche (Hl. Marcellinus und Gefährten, Märtyrer)</p>	<p>Rot 3</p> <p>Herz-Mariä-Samstag <i>Abstinenz</i> <i>Fasttag</i></p> <p>Quatembersamstag Samstag in der Pfingstwoche</p>
<p>Weiß + 4</p> <p>Dreifaltigkeitssonntag (Hl. Franz von Caracciolo, Bekenner) (1. Sonntag nach Pfingsten)</p>	<p>Rot 5</p> <p>Hl. Bonifatius von Mainz, Bischof u. Märtyrer</p>	<p>Weiß 6</p> <p>Hl. Norbert von Xanten, Bischof u. Bekenner</p>	<p>Grün 7</p> <p>Ferialtag</p>	<p>Weiß + 8</p> <p>Gebotener Feiertag Fronleichnam</p>	<p>Weiß 9</p> <p><i>Abstinenz</i> Innerhalb der Oktav (Hl. Primus und Felicianus, Märtyrer)</p>	<p>Weiß 10</p> <p>Innerhalb der Oktav (Hl. Margareta, Königin, Witwe)</p>
<p>Weiß + 11</p> <p>Innerhalb der Oktav (Hl. Barnabas, Apostel) (2. Sonntag nach Pfingsten)</p>	<p>Weiß 12</p> <p>Innerhalb der Oktav (Hl. Johannes von Sahagun, Bekenner) (Hl. Basilides und Gefährten, Märtyrer)</p>	<p>Weiß 13</p> <p>Innerhalb der Oktav (Hl. Antonius von Padua, Bekenner u. Kirchenlehrer)</p>	<p>Weiß 14</p> <p>Innerhalb der Oktav (Hl. Basilius der Große, Bischof, Bekenner u. Kirchenlehrer)</p>	<p>Weiß 15</p> <p>Oktavtag von Fronleichnam (Hl. Vitus, Modestus und Crescentia, Märtyrer)</p>	<p>Weiß 16</p> <p><i>Abstinenz</i> Fest des Heiligsten Herzens Jesu</p>	<p>Weiß 17</p> <p>Innerhalb der Oktav</p>
<p>Weiß + 18</p> <p>Innerhalb der Oktav (Hl. Ephräim der Syrer, Bekenner u. Kirchenlehrer) (3. Sonntag nach Pfingsten) (Hl. Markus und Marcellianus, Märtyrer)</p>	<p>Weiß 19</p> <p>Hl. Juliana von Falconieri, Jungfrau (Innerhalb der Oktav) (Hl. Gervasius und Protasius, Märtyrer)</p>	<p>Weiß 20</p> <p>Innerhalb der Oktav (Hl. Silverius, Papst u. Märtyrer)</p>	<p>Weiß 21</p> <p>Hl. Aloisius von Gonzaga, Bekenner (Innerhalb der Oktav)</p>	<p>Weiß 22</p> <p>Hl. Paulinus von Nola, Bischof u. Bekenner (Innerhalb der Oktav)</p>	<p>Weiß 23</p> <p><i>Abstinenz</i> Oktavtag des Heiligsten Herzens Jesu (Vigil der Geburt des hl. Johannes des Täuflers)</p>	<p>Weiß 24</p> <p>Geburt des hl. Johannes des Täuflers</p>
<p>Grün + 25</p> <p>4. Sonntag nach Pfingsten (Hl. Wilhelm von Vercelli, Abt) (Innerhalb der Oktav)</p>	<p>Rot 26</p> <p>Hl. Johannes und Paulus, Märtyrer (Innerhalb der Oktav)</p>	<p>Weiß 27</p> <p>Innerhalb der Oktav</p>	<p>Rot 28</p> <p>Hl. Irenäus, Bischof u. Märtyrer (Innerhalb der Oktav) (Vigil der heiligen Apostel Petrus und Paulus)</p>	<p>Rot + 29</p> <p>Gebotener Feiertag Hl. Apostel Petrus und Paulus</p>	<p>Rot 30</p> <p><i>Abstinenz</i> Gedächtnis des hl. Paulus, Apostel (innerhalb der Oktav der Geburt des hl. Johannes des Täuflers) (innerhalb der Oktav der Hl. Apostel Petrus und Paulus) (Hl. Petrus, Apostel)</p>	