

# Speiseplan Februar 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.02.2022	<b>Gefüllte Paprikaschote mit Schweinefleischfüllung</b>	200	234,00	11,30	14,40	10,60	7,5	1(W),3
	in Tomatensauce,	100	63,80	2,20	1,00	11,20		1(W),7
	dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66		
	<i>Gesamt</i>		631,80	20,30	16,60	87,80		
	<b>Rinderleber "Berliner Art"</b>	150	195,00	31,80	6,80	1,50	3	
	auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse,	150	74,00	1,20	0,60	13,00		c.a.1(W)
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		383,00	35,20	9,20	36,10		
	<b>Hackbraten</b>	100	239,00	12,00	19,00	5,00	3,5	7,10
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	Rosenkohl	150	60,60	3,80	2,70	5,40		1(W),7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		480,90	20,50	24,40	42,80		
	<b>Blumenkohl-Käse-Medailon</b>	145	193,00	8,70	4,50	29,40	5	1(W),3,7,9
mit Béchamelsauce,	100	146,80	6,10	9,90	8,00	1(W),7		
und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60	7		
<i>Gesamt</i>		453,80	17,00	16,20	59,00			
02.02.2022	<b>1 große Nürnberger Rostbratwurst</b>	100	266	14,7	25	0	3,0	i,9,10
	Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Ananas-Sauerkraut	150	51,70	1,60	0,20	8,70		b,z
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		473	19,2	29,5	34,3		
	<b>Gedünstete Fischroulade</b>	140	115,00	19,10	3,00	2,80	3,5	1(W),4,7
	in Dillsauce,	100	86,00	0,80	5,10	9,00		7,1(W)
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		3,7,10
	<i>Gesamt</i>		379,00	27,00	9,40	44,30		
	<b>"Ammerländer Hühnersuppeneintopf"</b>	500	326,00	38,70	8,90	21,80	2,0	1(W),7,9,3
	mit Gemüse und Muschelnudeln							
<i>Gesamt</i>		326,00	38,70	8,90	21,80			
<b>3 Kartoffeltaschen "Frischkäse-Kräuter"</b>	225	409,00	6,75	22,50	43,00	4,5	7	
mit buntem Gemüse in Käsesauce	250	136,00	10,90	12,40	9,20		1(W),7	
<i>Gesamt</i>		545,00	17,65	34,90	52,20			
03.02.2022	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b>	120	262,00	19,20	12,00	19,20	5,0	1(W)
	in Sauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),7,a
	dazu Blumenkohl in Mehlschwitze	150	56,00	4,50	0,90	7,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		509,00	29,00	16,10	59,70		
	<b>Gebratene Geflügelfleischbällchen</b>	250	326,00	18,40	20,40	17,80	7	1(W),3,7,10,a
	in herzhafter Broccoli-Rahmsauce,							
	mit Spiralnudeln	200	306,00	10,00	0,80	64,80		1(W)
	<i>Gesamt</i>		632,00	28,40	21,20	82,60		
	<b>Leberkäse</b>	100	299,00	12,50	27,40	0,50	3,5	b,c,j
	Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	Schwarzwurzeln	150	54,60	1,50	1,90	7,40		1(W),7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		534,90	18,70	32,00	40,30		
<b>Gnoccipfanne mit buntem Gemüse</b>	500	597,00	14,00	64,00	88,40	7,5	1(W), 3, 7	
Zwiebeln, Kirschtomaten, Zucchini, Feta, Schnittlauch und Champignons								
<i>Gesamt</i>		597,00	14,00	64,00	88,40			

# Speiseplan Februar 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene	
04.02.2022	<b>Ostfriesische bunte Bohnensuppe</b>	500	306,00	14,20	6,70	34,10	3,0	9	
	mit Speck und Mettwurstscheiben							b,c	
	<i>Gesamt</i>		306,00	14,20	6,70	34,10			
	04.02.2022	<b>4 Hackröllchen "Balkan"</b>	120	347,00	16,80	28,80	4,80	7,5	1(W),3
		in pikanter Paprikasauce,	150	93,00	1,40	0,00	19,50		h
		dazu BIO-Reis	200	334	6,8	1,2	66		
		<i>Gesamt</i>		774,00	25,00	30,00	90,30		
	04.02.2022	<b>Gedünstetes Schellfischfilet</b>	120	109,00	25,10	0,90	0,00	3,0	4
		in Zitronenbuttersauce	100	52,00	1,40	3,00	5,10		1(W),7
		dazu Blattspinat	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W),8
		und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
		<i>Gesamt</i>		354,40	34,60	6,70	37,00		
04.02.2022	<b>BIO-Vollkornrigatoni</b>	250	350	12	2,2	67	6,0	1(W)	
	mit sahniger Paprikasauce, Kirschtomaten und Frischkäse	200	148,00	4,20	7,80	4,40		1(W),7	
	<i>Gesamt</i>		498	16,2	10	71,4			
05.02.2022	<b>Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel</b>	500	328,00	16,90	12,30	31,20	2,5		
	<i>Gesamt</i>		328,00	16,90	12,30	31,20			
	05.02.2022	<b>Eisbeinfleisch</b>	150	203,00	24,60	11,60	0,00	3,5	b,c
		in Bratensauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
		Sauerkraut,	150	51,70	1,60	0,20	8,70		z
		dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	05.02.2022	<i>Gesamt</i>		436,00	30,90	14,50	41,10		
		<b>Hühnerfrikassee mit Spargel und Champignons</b>	250	216,00	31,20	7,60	12,40	6,5	c,e,b,12,1,7
		dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66		
	<i>Gesamt</i>		550,00	38,00	8,80	78,40			
	05.02.2022	<b>Grünkern-Käse-Medaillon in Vollkornsesampanade</b>	150	282,00	10,50	9,10	36,30	7,0	1(W,D), 3, 6, 7, 9, 11
		in heller Rahmsauce	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),7
mit Gemüserisotto		300	236,00	5,10	2,90	45,60	9		
<i>Gesamt</i>			569,00	16,90	15,00	86,90			
06.02.2022	<b>Bratrippchen</b>	150	280,50	29,40	18,30	0,00	3,5		
	in Bratensauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a	
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z	
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	<i>Gesamt</i>		530,00	36,45	21,30	44,90			
	06.02.2022	<b>"Bremer Kohl und Pinkel"</b>						3,5	
		Grünkohl	200	182,00	13,10	11,80	11,70		1(H),9,10
		mit Pinkel,	100	210,00	9,90	10,90	3,10		1(H),b,c
		dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	06.02.2022	<i>Gesamt</i>		532,00	27,00	22,90	43,20		
		<b>Putenbraten</b>	150	160,50	36,20	1,50	0,00	3,0	
		in Geflügelsauce,	100	52,00	1,20	4,90	7,60		a,1(W)
		dazu Leipziger Allerlei	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
		und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		388,50	46,10	7,80	37,70			
	06.02.2022	<b>Serviettenknödel *</b>	225	461,00	14,20	19,60	49,60	4,5	1(W),3,7
		mit Champignons á la Creme	200	82	3,1	5,6	6,8		1(W),7,9,12,b,c,e,
		<i>Gesamt</i>		543,00	17,30	13,70	55,40		

# Speiseplan Februar 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.02.2022	<b>"Schlemmerschnitzel"</b>	120	262,00	19,20	12,00	19,20	5,0	1(W)
	an holländischer Sauce,	100	251	1,9	25	4,3		3,7,1(W)
	Broccoli	150	61,00	3,80	2,70	5,40		1(W),7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		714,00	28,90	39,90	57,30		
	<b>Schweinegulasch "Jäger Art" mit Champignons</b>	230	234,30	25,20	13,10	4,00	5,0	a,1(W)
	dazu Erbsen & Möhren	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	und Spätzle	200	294,00	12,00	2,80	55,20		1(W),3
	<i>Gesamt</i>		578,30	42,20	16,80	62,10		
	<b>3 Hackbällchen</b>	120	252,00	13,20	19,20	7,20	4,0	1(W), 10
	in heller Gemüsesauce,	200	121,40	2,20	7,40	15,20		7,1(W),9
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		513,40	19,40	26,80	50,80			
<b>Ricotta Tortellini</b>	250	460,00	20,10	10,30	80,50	7,5	1(W),7,3	
in Käsesahnesauce	150	108,00	1,30	6,50	11,60		7,1(W)	
<i>Gesamt</i>		568,00	21,40	16,80	92,10			
08.02.2022	<b>Lasagne "al Forno" mit Rinderhackfleisch</b>	500	648,00	39,10	32,40	54,40	4,5	1(W),3,7
	und Béchamelsauce							
	<i>Gesamt</i>		648,00	39,10	32,40	54,40		
	<b>Kasslerscheibe</b>	150	175,00	21,00	9,80	1,10	3,5	
	in Bratensauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rotkohl,	150	51,70	1,60	0,20	8,70		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		408,00	27,30	12,70	42,20		
	<b>Gekochtes Rindfleisch (Polnische Art)</b>	150	155,00	24,20	6,40	0,00	3,5	
	in Dillsauce,	100	86,00	0,80	5,10	9,00		1(W),7
	dazu Fingermöhren	150	36,00	0,90	0,60	6,60		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		417,00	29,90	12,30	44,00			
<b>Blumenkohl im Backteig</b>	150	300,00	8,10	10,80	43,00	6,0	1(W),3	
an Sauce à la Hollandaise	80	196,00	1,00	20,10	3,12		3,7,1(W)	
dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		636,00	13,10	31,10	74,52			
09.02.2022	<b>"Ostfriesischer Hüdel" Gegerter Hefeklöß</b>	125	284,00	7,80	3,80	54,20	8,0	1(W),7,3
	in Vanillesauce	125	112,00	6,30	2,90	15,30		a,z,7
	mit warmen Birnenkompott	200	110,00	1,10	0,60	25,90		z
	<i>Gesamt</i>		506,00	15,20	7,30	95,40		
	<b>Geflügelrikadelle</b>	120	268,00	16,00	18,00	6,20	4,0	1(W),3,7,10
	in Bratensauce,	100	41,30	7,00	2,50	4,00		1(W),a
	Spitzkohl	150	69,00	3,20	2,60	8,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		518,30	30,20	23,30	47,00		
	<b>Gebr. Buntbarschfilet</b>	140	123	1,2	1,2	0	3,5	1(W),4
	mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		1(W),7
	dazu Euromix	100	34,00	2,00	0,30	4,00		
und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		387,00	8,30	7,10	42,10			
<b>Kartoffel-Gemüsegratin</b>	500	412,00	20,20	11,40	32,80	2,5	3,7	
mit buntem Gemüse in Béchamel und mit Käse überbacken								
<i>Gesamt</i>		412,00	20,20	11,40	32,80			

# Speiseplan Februar 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.02.2022	<b>Geschnittene Currywurst</b>	120	325,00	13,20	30,00	6,00	3,5	b,c,j
	in Gewürzketchupsauce,	100	90,00	1,20	0,70	14,50		z
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	und einen Gurkensalat	60	56,00	0,50	0,20	1,50		
	<i>Gesamt</i>		585,00	17,10	32,70	43,60		
	<b>Scheibe vom Schweinenacken</b>	150	203	24,6	11,6	0	3,5	
	mit brauner Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Brechbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		1(W),7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		7
	<i>Gesamt</i>		424,8	31,9	15,8	39,5		
	<b>Frischer Möhreintopf</b>	420	141,00	5,10	1,40	24,90	3,0	7
	mit Geflügelhackbällchen	100	270,00	15,00	18,00	12,00		1(W),3,7,10
	<i>Gesamt</i>		411,00	20,10	19,40	36,90		
	<b>Hirtenpfanne</b>	500	585,00	19,00	17,00	89,50	7,5	1(W),7
mit Reismudeln, Käse, Peperoni und buntem Gemüse								
<i>Gesamt</i>		585,00	19,00	17,00	89,50			
11.02.2022	<b>"Ostfriesischer Buuskohleintopf"</b>	500	96,00	4,20	0,60	15,00	2,5	7
	mit Hackfleisch		70,00	2,00	0,10	14,20		
	und Kartoffelwürfel		214,00	17,50	18,00	0,00		
	<i>Gesamt</i>		380,00	23,70	18,70	29,20		
	<b>Küstenbackfisch *</b>	150	210,00	14,40	7,30	20,80	4,5	1(W),4,3,10
	mit Rahmerbsen	150	152,00	6,30	10,40	8,60		1(W),7
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		476,00	22,90	19,50	51,00		
	<b>Hähnchenschenkel</b>	210	208,00	21,80	13,40	0,00	3,5	
	mit Sauce,	100	46,60	0,66	0,13	10,26		1(W),a
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		432,60	29,56	14,83	42,76		
	<b>3 BIO-Karotten-Vollkorn-Rösti</b>	195	217,00	7,40	2,70	37,00	6,5	1(W,D,R,H),3,7
in Kräuterrahmsauce	150	108,00	1,30	6,50	11,60	7,1(W)		
und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		465,00	12,70	9,40	77,00			
12.02.2022	<b>"Südbrookmerlander Grünkohlsuppe"</b>	500	472,00	27,00	264,00	29,10	2,5	b,c,10
	mit Schinken- und Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben							
	<i>Gesamt</i>		472,00	27,00	264,00	29,10		
	<b>Gebrautes Putenbrustfilet</b>	150	160,50	36,20	1,50	0,00	3,5	
	mit Geflügelrahmsauce,	100	52,00	1,20	4,90	7,60		a,1(W)
	dazu Schwarzwurzeln	150	54,60	1,50	1,90	7,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		407,10	42,90	8,50	43,40		
	<b>Schweinegulasch</b>	230	234,30	25,20	13,10	4,00	6,0	a,1(W)
	mit Spiralnudeln	200	306,00	10,00	0,80	64,80		1(W)
	und Wachsohnensalat	80	25,00	2,00	0,10	6,00		h
	<i>Gesamt</i>		565,30	37,20	14,00	74,80		
	<b>Sellerieknusperschnitte</b>	145	120,00	3,60	0,60	20,00	5,0	1(W),9
	mit Käse-Lauchcreme,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		7,1(W)
und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		350,00	8,70	6,20	58,10			

# Speiseplan Februar 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.02.2022	<b>Schweinebraten "Altdeutsche Art"</b>	150	203,00	24,60	11,60	0,00	2,5	
	mit Bratensauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	und Stampfkartoffeln	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		412,30	32,80	17,90	29,40		
	<b>Lammkeule mit Minzsauce</b>	200	304	20,9	21,2	5,1	4,0	1(W),a
	dazu Pariser Karotten	100	43	0,6	0,3	8,5		
	und Kartoffelplätzchen	200	262,00	4,70	12,40	32,00		3,7
	<i>Gesamt</i>		609	26,2	33,9	45,6		
	<b>Hähnchenbrust</b>	120	174,00	32,40	3,60	0,00	3,5	
	in Geflügelsauce,	100	52,00	1,20	4,90	7,60		a,1(W)
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	3,90		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		402,00	42,30	9,90	39,90		
	<b>Gemüsemedaillon</b>	150	128	5,7	1,1	23,7	4,5	1(W),9
	an Sauce à la Hollandaise	80	196,00	1,00	20,10	3,12		3,7,1(W)
mit Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		464	10,7	21,4	55,22			
14.02.2022	<b>"Szegediner Gulasch"</b>	300	264,00	27,20	13,50	5,00	3,0	1(W),a
	mit Sauerkraut							z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		404,00	31,20	13,70	33,40		
	<b>Hähnchen "Cordon bleu"</b>	150	228,00	24,30	6,70	15,60	3,0	b,1(W),7
	in Rahmsauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),7
	dazu Prinzessbohnen	150	60,60	3,80	2,70	5,40		7
	mit Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		251,6	9,1	5,9	38,8		
	<b>"Hausgemachter Kohlrabieintopf"</b>	400	160,00	7,40	1,20	29,20	2,5	7
	mit Fleischseinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<i>Gesamt</i>		289,00	23,70	8,20	29,20		
<b>1 Tellerkartoffelrösti</b>	200	408,00	4,60	19,40	52,00	5,5	1(W)	
mit gebratenen Champignons	200	82,00	3,10	5,60	6,80			
und Kräuterquarkdip	150	206,00	12,30	14,60	6,30		7	
<i>Gesamt</i>		696,00	17,80	36,30	64,80			
15.02.2022	<b>Jägerschnitzel</b>	120	262,00	19,20	12,00	19,20	5,0	1(W)
	in Champignonrahmsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c,b,e,a,12,1,7
	dazu Fingermöhren	150	36,00	0,90	0,60	6,60		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		474,70	25,50	14,90	57,70		
	<b>Kasslertopf "Hawaii" Kasslerstücke mit Pilzen,</b>	250	285,00	23,70	14,80	14,50	6,5	c,a,b,e,12,1(W)
	Zwiebeln, Ananas in Currysauce,							7
	dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66		
	<i>Gesamt</i>		619,00	30,50	16,00	80,50		
	<b>Rührei</b>	80	116,00	8,80	7,20	4,00	2,5	3,7,9
	mit Spinat	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W),7
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
<i>Gesamt</i>		283,40	15,10	11,60	29,10			
<b>Griechischer Kartoffelauflauf mit Paprika, Auberginen,</b>	500	498,00	21,20	20,20	54,00	4,5	1(W),3,6,7,9	
Zucchini und Käse überbacken								
<i>Gesamt</i>		498,00	21,20	20,20	54,00			

# Speiseplan Februar 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.02.2022	<b>Deftige Erbsensuppe</b>	500	348,00	19,00	17,20	38,40	3	b,c,9
	mit Speckwürfel und eingeschnittener Wurst							
	<i>Gesamt</i>		348,00	19,00	17,20	38,40		
	<b>Paniertes Seehechtfilet (Hoki)</b>	150	255,00	16,00	11,40	21,60	5,0	1(W),4
	an Petersiliensauce,	100	77	1,6	4,4	8,1		1(W),7
	dazu junge BIO-Erbesen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		522,00	26,60	16,90	61,00		
	<b>Rindergeschnetzeltes</b>	200	210,00	23,90	11,60	2,30	3,0	a,1(W)
	mit Blumenkohl	150	60,60	3,80	2,70	5,40		1(W),7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		410,60	31,70	14,50	36,10			
<b>Spaghetti "Napoli"</b>	300	474,00	17,40	2,70	93,00	9,0	1(W)	
mit Tomaten-Basilikumsauce	200	82,60	3,20	1,70	14,80			
<i>Gesamt</i>		556,60	20,60	4,40	107,80			
17.02.2022	<b>"Bergsteiger Kartoffelgratin" mit Rinderhackfleisch, Pilzen,</b>	500	570	23,3	33	35	3,0	1(W),7,12,b,c,e
	Kartoffelscheiben und gratiniertem Käse							
	<i>Gesamt</i>		570	23,3	33	35		
	<b>Frikadelle</b>	100	268,00	16,00	18,00	12,00	4,5	1(W),3
	mit Zwiebelsauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	mit Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		517,50	23,05	21,00	56,90		
	<b>Putengulasch *</b>	100	169,00	27,00	6,50	0,50	6,5	
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Möhren	130	36,40	0,80	0,50	5,60		
und Spiralnudeln	200	306	10	0,8	64,8			
<i>Gesamt</i>		565,40	38,90	13,50	78,80			
<b>Vegetarisch Gyros aus Soja</b>	300	208,00	22,00	2,90	17,40	7,0	3,6,9,1(W)	
mit Tomatenreis	250	334,00	6,80	1,20	66,00			
und Tzatziki	50	47,00	1,80	3,20	2,80		3,7,10	
<i>Gesamt</i>		589,00	30,60	7,30	86,20			
18.02.2022	<b>1 Grobe Bratwurst</b>	100	245,00	17,20	19,40	5,30	4,0	7
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Weißkohlgemüse	150	62,00	2,90	2,20	8,20		1(W)
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		501	25,2	27,5	49,8		
	<b>Rinderhacksteak *</b>	120	271,00	20,40	18,00	6,60	4,0	1(W),3
	in Bratensauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rahmwirsing	150	61,8	2,9	2,22	8,2		z
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		514,10	28,00	22,92	47,20		
	<b>Gebr. Buntbarschfilet</b>	140	123	1,2	1,2	0	3,5	1(W),4
	in Dillsauce,	100	86,00	0,80	5,10	9,00		1(W),7
	dazu Möhrenscheiben	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		387,00	9,10	7,60	41,50			
<b>Rote-Linsen-Kokos-Suppe mit Zwiebeln, Tomaten,</b>	500	236,00	8,50	6,70	20,40	4,0		
Kokosmilch, Chili und Kurkuma,								
dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)	
<i>Gesamt</i>		380,00	12,80	7,50	49,70			

# Speiseplan Februar 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene	
19.02.2022	<b>Steckrüben-Rosenkohleintopf</b>	500	396,00	19,20	19,60	24,80	2,0	7	
	mit Kartoffelwürfel, Speck, Petersilie und Mettwurstscheiben							b,c	
	<i>Gesamt</i>		396,00	19,20	19,60	24,80			
	2 große Leberklöße		150	324,00	17,70	17,00	25,00	5,5	1(W),3
		Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
		dazu Sauerkraut	150	51,70	1,60	0,20	8,70		z
		und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
		<i>Gesamt</i>		557,00	24,00	19,90	66,10		
	Frikadelle		100	268,00	16,00	18,00	12,00	4,5	1(W),3
		in Bratensauce,	100	41,30	7,00	2,50	4,00		a,1(W)
		Weißkohl	150	62,00	2,90	2,20	8,20		
		und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		511,30	29,90	22,90	52,60			
Grünkohllasagne * mit Pizzatomen, Zwiebeln,		500	526,00	16,50	24,40	44,60	3,5	1(W),7	
	Muskat und Käse überbacken								
	<i>Gesamt</i>		526,00	16,50	24,40	44,60			
20.02.2022	<b>"Snirtje Braa"</b>	150	203,00	24,60	11,60	0,00	3,5		
	in Bratenfond	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)	
	mit Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z	
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	<i>Gesamt</i>		452,50	31,65	14,60	44,90			
	Tellerbraten vom Rind (Rinderbratenscheiben)		90	89,00	16,40	2,20	0,80	4,5	
		mit klassischer Bratensauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
		dazu grüne Bohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
		und Klöße	150	173,00	2,40	0,20	40,50		
	<i>Gesamt</i>		343,80	22,10	6,40	52,40			
	Putensteak		120	160,00	36,50	1,48	0,00	3,5	
		in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
		mit Leipziger Allerlei	150	56,00	4,50	0,90	7,10		
und Salzkartoffeln		200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		410,00	46,10	8,28	43,40				
Schupfnudel-Gemüsepfanne		500	556,00	13,60	14,80	91,60	7,5	1(W),3	
	mit Bohnen, Möhren Lauch und Kräutern								
<i>Gesamt</i>		556,00	13,60	14,80	91,60				
21.02.2022	<b>Chili con Carne</b>	260	256,00	22,40	12,40	16,10	7,0		
	Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen,								
	dazu Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
	<i>Gesamt</i>		590,00	29,20	13,60	82,10			
	Wirsingroulade		200	222,00	11,40	12,00	6,40	3,5	7,1
		in Specksauce	100	152,00	6,30	10,40	8,60		1(W),a,b,c
		mit Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		514,00	21,70	22,60	43,40			
	Geflügelbratwurst		100	234,00	17,00	18,00	1,00	3,5	7,9
		mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
		dazu Erbsen & Möhren	150	75,00	7,60	1,30	9,20		
		und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		490,30	29,30	22,00	42,60			
1 Chinaschnitte "Hong-Kong"		150	156,00	4,50	0,40	33,00	9,5	1(W),9,10	
	dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen	150	116,00	1,40	0,70	14,10		z	
	mit Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
	<i>Gesamt</i>		606,00	12,70	2,30	113,10			

# Speiseplan Februar 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.02.2022	<b>Geschnetzeltes "Gyros Art" mit Zwiebeln</b>	200	297,00	29,90	16,40	4,80	4,5	3,7,10
	dazu Tomatenreis	250	222,00	4,80	0,40	49,00		
	und Tzatziki	50	47,00	1,80	3,20	2,80		
	<i>Gesamt</i>		566,00	36,50	20,00	56,60		
	<b>Brathering</b>	100	215,00	17,00	14,00	4,00	3,5	1(W),4,z
	dazu grüne Bohnen in Mehlschwitze	200	168,00	12,40	1,20	10,40		1(W),7
	und Dampfkartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		523,00	33,40	15,40	42,80		
	<b>Hähnchenschenkel</b>	210	208,00	21,80	13,40	0,00	3,5	1(W),a
	mit Sauce,	100	46,60	0,66	0,13	10,26		
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		432,60	29,56	14,83	42,76			
<b>Asiatische Bratnudelpfanne</b>	500	476,00	11,20	15,20	73,60	6	1(W),6	
mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce								
<i>Gesamt</i>		476,00	11,20	15,20	73,60			
23.02.2022	<b>Schweineschnitzel "Balkan Art"</b>	120	262	19,2	12	19,2	8,5	1(W)
	in pikanter Sauce mit Paprikastreifen,	150	70	1	0,2	15,4		z,1(W)
	und Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	<i>Gesamt</i>		666,00	27,00	13,40	100,60		
	<b>Bami Goreng (vegan)</b>	500	590,00	27,00	23,40	62,00	5	1(W),6
	indonesisches Gericht mit gebratenen Nudeln und Asia-Gemüse							
	<i>Gesamt</i>		590,00	27,00	23,40	62,00		
	<b>Gebratenes Seehechtfilet</b>	150	255,00	16,00	11,40	21,60	4,5	1(W),4
	in Senfsauce,	100	92,00	2,00	5,50	8,80		1(W),7,10
	dazu Schmorgurke	100	18,00	1,20	0,40	3,60		
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		479,00	21,40	19,10	55,60		
<b>Gebackene Champignons</b>	180	276,00	8,40	10,70	36,50	6,0	1(W),3	
an Knoblauch-Kräutersauce,	120	92,00	1,10	5,40	9,70		1(W),7	
und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		508,00	13,50	16,30	74,60			
24.02.2022	<b>3 Hausgemachte Reibekuchen</b>	255	507,00	8,80	26,50	55,00	7,5	1(W),3
	mit Apfelmus	200	144,00	0,60	0,10	32,60		c
	<i>Gesamt</i>		651,00	9,40	26,60	87,60		
	<b>Spaghetti "Sojabolognese"</b>	300	474,00	17,40	2,70	93,00	9	1(W)
	mit Sojahackbolognese	200	162,00	12,20	5,80	16,70		1(W),6,7
	<i>Gesamt</i>		636,00	29,60	8,50	109,70		
	<b>Putenbraten</b>	150	160,50	36,20	1,50	0,00	3,0	a,1(W)
	mit Geflügelsauce,	100	38,00	1,00	1,40	4,80		
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		374,50	45,90	4,30	34,90			
<b>Veg. Kichererbseintopf mit Kartoffelwürfel, Knoblauch,</b>	500	302,00	14,10	6,70	39,40	3,5	7	
Tomatenmark, Limettensaft und Naturjoghurt								
<i>Gesamt</i>		302,00	14,10	6,70	39,40			

# Speiseplan Februar 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene	
25.02.2022	<b>Deftiger Grünkohleintopf mit Hafergrütze, Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben</b>	500	472,00	27,00	26,40	29,10	2,5	b,c,9,10,1 (H)	
	<i>Gesamt</i>	500	472,00	27,00	26,40	29,10			
	<b>Paniertes Flunderfilet</b>	120	120,00	25,20	2,40	4,40		3,0	1(W),4,7
	mit Rahmspinat, und Kartoffeln	150	53,40	4,10	2,60	3,50	1(W),7		
	<i>Gesamt</i>	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	<i>Gesamt</i>		313,40	33,30	5,20	36,30			
	25.02.2022	<b>Lebergeschnetzeltes</b>	150	176,00	29,10	4,96	3,20	3,5	
		in Apfelsauce	100	52,00	3,10	6,00	5,90		c,a,1(W)
		dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
		dazu Möhrensalat	80	56,00	0,80	1,20	9,50		
		<i>Gesamt</i>		398,00	35,20	13,96	40,20		
		<b>Vegetarische Ravioli mit Gemüsefüllung</b>	300	462,00	14,20	6,50	82,50		7,5
in Tomatensauce	150	42,00	1,60	0,90	7,40				
<i>Gesamt</i>		504,00	15,80	7,40	89,90				
26.02.2022	<b>Panierte Jagdwurstscheibe</b>	120	304,00	15,20	19,20	4,10	7,0	1(W),b,c	
	in Tomatensauce, mit Spiralnudeln	200	82,60	3,20	1,70	14,80			
	<i>Gesamt</i>	200	306,00	10,00	0,80	64,80		1(W)	
	<i>Gesamt</i>		692,60	28,40	21,70	83,70			
	26.02.2022	<b>Backschinken</b>	100	203,00	16,00	14,00	2,60	3,5	10, c
		mit Sauce, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
		<i>Gesamt</i>	150	51,70	1,60	0,20	8,70		z
		<i>Gesamt</i>	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
		<i>Gesamt</i>		436,00	22,30	16,90	43,70		
	26.02.2022	<b>"Hausgemachte Kartoffelsuppe"</b>	500	357,00	14,50	17,20	34,20	3,0	7,9
mit eingeschnittener Wurst							b,c		
<i>Gesamt</i>			357,00	14,50	17,20	34,20			
26.02.2022	<b>"Pilaw Oriental" Pfannengericht mit gekochtem Weizen, Zucchini, Paprika, großen Bohnen, Zwiebeln und Tomaten</b>	500	480,00	18,20	8,00	78,40	6,5	1(W)	
	<i>Gesamt</i>		480,00	18,20	8,00	78,40			
	<i>Gesamt</i>		480,00	18,20	8,00	78,40			
27.02.2022	<b>Hähnchenbrust "Tessin"</b>	150	158,00	25,10	6,00	0,80	3,5	b,7	
	in Rahmsauce	100	74,00	1,80	5,80	7,60		a,1(W),7	
	dazu Romanesco und Salzkartoffeln	150	33,00	3,75	0,50	5,80			
	<i>Gesamt</i>	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	<i>Gesamt</i>		405,00	34,65	12,50	42,60			
	27.02.2022	<b>Bayrisches Wildgulasch * in Wacholderbeersauce,</b>	200	178,00	26,40	3,10	7,90	6,0	1(W),a
		dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
		Semmelknödel	150	276,00	10,80	4,10	49,00		1(W),3
		<i>Gesamt</i>		522,20	39,55	7,50	69,40		
	27.02.2022	<b>Sauerbraten vom Rind</b>	150	186,00	27,40	4,60	0,00	4,0	
		in Sauce, dazu Schwarzwurzeln und Kartoffeln	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
		<i>Gesamt</i>	150	86,00	1,90	2,00	15,70		7,1(W)
		<i>Gesamt</i>	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>			453,30	34,00	9,30	48,10			
27.02.2022	<b>Vegetarische Kohlroulade</b>	200	189,00	16,40	7,10	14,70	4,0	3,9,10	
	in Kümmelsauce, dazu Salzkartoffeln	100	52,40	0,80	2,70	6,20		a,1(W)	
	<i>Gesamt</i>	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	<i>Gesamt</i>		381,40	21,20	10,00	49,30			

# Speiseplan Februar 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.02.2022	<b>Steakhouse-Pfanne "BBQ" mit frittierten Kartoffeln,</b>	500	496,00	22,40	18,20	34,00	3,0	10
	Schweinenackensteaks und Gemüse in würziger Sauce							
	<i>Gesamt</i>		496,00	22,40	18,20	34,00		
	<b>Zartes Putengulasch in Sauerrahmsauce</b>	100	220,00	28,30	9,50	5,50	6,0	1(W),7,a
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	3,90		
	dazu Hörnchennudeln	200	306,00	10,00	0,80	64,80		1(W)
	<i>Gesamt</i>		562,00	43,00	11,50	74,20		
	<b>Hackbraten</b>	100	239,00	12,00	19,00	5,00	3,5	1(W), 10
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	Blumenkohl	150	61,00	3,80	2,70	5,40		1(W),7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		481,30	20,50	24,40	42,80		
	<b>Gemüse-Maultaschen mit zartem Gemüse gefüllt</b>	300	375,00	13,90	4,70	68,40	6,5	1(W),3,9
	und in leichter Frischkäsesauce	120	155,00	5,60	10,60	9,20		1(W),7
	<i>Gesamt</i>		530,00	19,50	15,30	77,60		

**"Zeichenerklärung Zusatzstoffe und Hauptallergene:** a = „mit Farbstoff“, b = „mit Konservierungsstoff“, c = „mit Antioxidationsmittel“, d = mit Geschmacksverstärker“, e = „geschwefelt“, f = „geschwärzt“, g = „gewachst“, h = „mit Süßungsmittel(n)“, i = bei Aspartam zusätzl. Hinweis: „enthält eine Phenylalaninquelle“, j = „mit Phosphat“, k = „coffeinhaltig“, l = „chininhaltig“, z = „mit einer Zuckerart und/oder Süßungsmittel(n)“, 1=glutenhaltige Getreide und Erzeugnisse daraus ((W)eizen, (R)oggen, (H)afel, (K)amut, (D)inkel, (G)erste, (Hy)bridstämme) , 2=Krebstiere und Erzeugnisse daraus, 3=Eier und Erzeugnisse daraus, 4=Fische und Erzeugnisse daraus, 5=Erdnüsse und Erzeugnisse daraus, 6=Sojabohnen und Erzeugnisse daraus, 7=Milch und Erzeugnisse daraus, 8=Schalenfrüchte und Erzeugnisse daraus ((M)andel, (H)aselnuß, (W)alnuss, (C)ashnewnuß, (P)ecannuss, (Pa)ranuss, (Pi)stazie, (Ma)cadamia- oder Queenslandnüsse), 9=Sellerie und Erzeugnisse daraus, 10=Senf und Erzeugnisse daraus, 11=Sesamsamen und Erzeugnisse daraus, 12=Schwefeldioxid und Sulfite, 13=Lupinen und Erzeugnisse daraus, 14=Weichtiere und Erzeugnisse daraus. Geringfügige Spuren eines Allergens können nicht ausgeschlossen werden, da es während des komplexen Warenflusses der Lebensmittelherstellung (Transport, Lagerung, Produktion, Verpackung,...) zu Kreuzkontaminationen und Produktübertragungen kommen kann.