

Speiseplan Februar 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.02.2022	Gefüllte Paprikaschote mit Schweinefleischfüllung	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		
	Rinderleber "Berliner Art"	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		
	Hackbraten	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		
	Blumenkohl-Käse-Medailon	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	1 große Nürnberger Rostbratwurst	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		
	Gedünstete Fischroulade	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		
	"Ammerländer Hühnersuppeneintopf"	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			
3 Kartoffeltaschen "Frischkäse-Kräuter"	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	Paniertes Schweineschnitzel	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		
	Gebratene Geflügelfleischbällchen	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		
	Leberkäse	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		
Gnoccipfanne mit buntem Gemüse	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	Ostfriesische bunte Bohnensuppe	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	4 Hackröllchen "Balkan"	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	Gedünstetes Schellfischfilet	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		
BIO-Vollkornrigatoni		250	350	12	2,2	67	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	Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel	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	Eisbeinfleisch	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		
	<i>Gesamt</i>		436,00	30,90	14,50	41,10			
	05.02.2022	Hühnerfrikassee mit Spargel und Champignons	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	Grünkern-Käse-Medaillon in Vollkornsesampanade	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	Bratrippchen	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	"Bremer Kohl und Pinkel"						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		
	<i>Gesamt</i>		532,00	27,00	22,90	43,20			
	06.02.2022	Putenbraten	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	Serviettenknödel *	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	"Schlemmerschnitzel"	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		
	Schweinegulasch "Jäger Art" mit Champignons	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		
	3 Hackbällchen	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		
Ricotta Tortellini	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	Lasagne "al Forno" mit Rinderhackfleisch	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		
	Kasslerscheibe	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		
	Gekochtes Rindfleisch (Polnische Art)	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		
Blumenkohl im Backteig	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	"Ostfriesischer Hüdel" Gegerter Hefeklöß	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		
	Geflügelfrikadelle	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		
	Gebr. Buntbarschfilet	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			
Kartoffel-Gemüsegratin	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	Geschnittene Currywurst	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		
	Scheibe vom Schweinenacken	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		
	Frischer Möhreintopf	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		
	Hirtenpfanne	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	"Ostfriesischer Buuskohleintopf"	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		
	Küstenbackfisch *	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		
	Hähnchenschenkel	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		
	3 BIO-Karotten-Vollkorn-Rösti	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	"Südbrookmerlander Grünkohlsuppe"	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		
	Gebrautes Putenbrustfilet	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		
	Schweinegulasch	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		
	Sellerieknusperschnitte	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	Schweinebraten "Altdeutsche Art"	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		
	Lammkeule mit Minzsauce	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		
	Hähnchenbrust	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		
	Gemüsemedaillon	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	"Szegediner Gulasch"	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		
	Hähnchen "Cordon bleu"	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		
	"Hausgemachter Kohlrabieintopf"	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		
1 Tellerkartoffelrösti	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	Jägerschnitzel	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		
	Kasslertopf "Hawaii" Kasslerstücke mit Pilzen,	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		
	Rührei	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			
Griechischer Kartoffelauflauf mit Paprika, Auberginen,	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	Deftige Erbsensuppe	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		
	Paniertes Seehechtfilet (Hoki)	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		
	Rindergeschnetzeltes	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			
Spaghetti "Napoli"	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	"Bergsteiger Kartoffelgratin" mit Rinderhackfleisch, Pilzen,	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		
	Frikadelle	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		
	Putengulasch *	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			
Vegetarisch Gyros aus Soja	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	1 Grobe Bratwurst	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		
	Rinderhacksteak *	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		
	Gebr. Buntbarschfilet	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			
Rote-Linsen-Kokos-Suppe mit Zwiebeln, Tomaten,	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	Steckrüben-Rosenkohleintopf	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	"Snirtje Braa"	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	Chili con Carne	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	Geschnetzeltes "Gyros Art" mit Zwiebeln	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		
	Brathering	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		
	Hähnchenschenkel	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			
Asiatische Bratnudelpfanne	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	Schweineschnitzel "Balkan Art"	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		
	Bami Goreng (vegan)	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		
	Gebratenes Seehechtfilet	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		
Gebackene Champignons	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	3 Hausgemachte Reibekuchen	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		
	Spaghetti "Sojabolognese"	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		
	Putenbraten	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		
	Veg. Kichererbseneintopf mit Kartoffelwürfel, Knoblauch,	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	Deftiger Grünkohleintopf mit Hafergrütze, Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben	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			
	Paniertes Flunderfilet	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	Lebergeschnetzeltes	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		
		Vegetarische Ravioli mit Gemüsefüllung	300	462,00	14,20	6,50	82,50	7,5	1(W),3
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	Panierte Jagdwurstscheibe	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	Backschinken	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	"Hausgemachte Kartoffelsuppe"	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	"Pilaw Oriental" Pfannengericht mit gekochtem Weizen, Zucchini, Paprika, großen Bohnen, Zwiebeln und Tomaten	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	Hähnchenbrust "Tessin"	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	Bayrisches Wildgulasch * in Wacholderbeersauce,	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	Sauerbraten vom Rind	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	Vegetarische Kohlroulade	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	Steakhouse-Pfanne "BBQ" mit frittierten Kartoffeln,	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		
	Zartes Putengulasch in Sauerrahmsauce	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		
	Hackbraten	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		
	Gemüse-Maultaschen mit zartem Gemüse gefüllt	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)afer, (K)amut, (D)inkel, (G)erste, (Hy)bridstämme) , 2=Krebstiere und Erzeugnisse daraus, 3=Eier und Erzeugnisse daraus, 4=Fische und Erzeugnisse daraus, 5=Erdrnüsse 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