

# Speiseplan März 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.03.2022	<b>Berliner 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		1(W),7,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>Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons und Erbsen</b>	250	216,00	31,20	7,60	12,40	6,5	1(W),7
	dazu Langkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	<i>Gesamt</i>		550,00	38,00	8,80	78,40		
	<b>Geflügelfleischkäse</b>	100	250,00	12,00	22,30	0,00	4,5	b,c,j
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Schwarzwurzeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		1(W),7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		530,00	19,00	30,20	52,00		
	<b>Vegetarische Käsespätzle</b>	500	326,00	31,20	35,20	84,20	7,0	1(W),3,7,d
Pfannengericht mit Sahne, Käse und Zwiebeln								
<i>Gesamt</i>		326,00	31,20	35,20	84,20			
02.03.2022	<b>"Köttbullar" Rinderhackfleischbällchen</b>	200	256,00	18,80	19,50	13,60	5	1(W,H),3,7,a
	in Rahmsauce,							
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	und Preiselbeergelee	50	91,00	0,13	0,13	22,00		
	<i>Gesamt</i>		461,00	21,13	21,43	57,20		
	<b>Gebratenes Alaska-Seelachsfilet</b>	150	174,00	21,60	1,50	18,50	5,0	1(W),4
	an Petersiliensauce,	100	77	1,6	4,4	8,1		1(W),7
	dazu junge Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	dazu Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		441,00	32,20	7,00	57,90		
	<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>Patros-Pfanne</b>	500	531,00	17,10	31,50	41,00	3,5	7
mit Fetakäse, Paprika, Zucchini, Aubergine, frittierte Kartoffelwürfel								
<i>Gesamt</i>		531,00	17,10	31,50	41,00			
03.03.2022	<b>Ungarisches Gulasch mit Paprikastreifen und Zwiebeln,</b>	300	252,00	24,80	13,20	8,20	6,0	1(W),a
	mit Spiralnudeln	200	306,00	10,00	0,80	64,80		1(W)
	<i>Gesamt</i>		558,00	34,80	14,00	73,00		
	<b>Paniertes Hähnchenschnitzel</b>	120	219,00	21,60	7,80	15,60	4,5	1(W),3
	in Rahmsauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),7,a
	dazu Möhrenscheiben	150	36,00	0,90	0,60	6,60		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		446,00	27,80	11,60	55,60		
	<b>3 Königsberger Klopse</b>	120	252,00	21,60	19,20	7,20	4,0	3
	in Kapernsauce,	100	88,60	1,14	5,10	9,90		7,1(W)
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und Rote Beete-Salat	100	16,00	0,60	0,05	2,50		h
	<i>Gesamt</i>		496,60	27,34	24,55	48,00		
	<b>Milchreis</b>	480	494,00	16,80	12,00	79,00	7,0	z,7
mit Zimt und Zucker	4	16,10	0,00	0,00	4,00			
<i>Gesamt</i>		510,10	16,80	12,00	83,00			

# Speiseplan März 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.03.2022	<b>Herzhafte Linsensuppe</b>	500	515,00	25,30	27,80	37,30	3,0	9
	und eine Geflügelbrust	50	122,00	7,50	10,00	0,50		9,b,c,j
	<b>Gesamt</b>		637,00	32,80	37,80	37,80		
	<b>Bauernfrikadelle</b>	100	268	16	18	12	4,0	1(W),3
	in Bratensauce,	100	41,30	7,00	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<b>Gesamt</b>		491,5	27,55	22,6	50,1		
	<b>Gedünstetes Lachsfilet</b>	120	216,00	24,00	13,20	0,00	3,0	4
	in milder Limettenbittersauce	100	52,00	1,40	3,00	5,10		1(W),7
	dazu Gemüsejulienne	100	27,00	1,10	0,40	3,20		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		435,00	30,50	16,80	36,70		
	<b>Käseomelette</b>	140	216,00	13,60	13,50	9,80	3,0	3,7
dazu holländischer Sauce	100	251	1,9	25	4,3	3,7,1(W)		
und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60	7		
<b>Gesamt</b>		581,00	17,70	40,30	35,70			
05.03.2022	<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		
	<b>Gesamt</b>		380,00	23,70	18,70	29,20		
	<b>Panierte Bauchscheibe</b>	100	305,00	13,00	21,00	16,00	4,5	1(W)
	in Bratensauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	mit Kohlrabi	150	54,60	1,50	1,90	7,40		1(W),7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		540,90	19,20	25,60	55,80		
	<b>Rindergulasch</b>	200	210,00	23,90	11,60	2,30	6,5	a,1(W)
	mit Erbsen,	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	dazu Spiralnudeln	200	306	10	0,8	64,8		1(W)
	<b>Gesamt</b>		591,00	41,40	13,80	75,40		
	<b>Bio-Polenta-Käseschnitten</b>	75	139,00	3,45	5,65	17,25	4,5	1(W),3,7
auf Gemüsebratung,	200	106,00	8,10	5,10	8,60			
dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<b>Gesamt</b>		385,00	15,55	10,95	54,25			
06.03.2022	<b>Rosmarin-Putenbraten</b>	100	101,00	22,00	1,40	0,00	3,5	
	in Rahmsauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),7,a
	dazu Pariser Karotten	100	43,00	0,60	0,30	8,50		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		335,00	27,90	4,90	41,90		
	<b>Geschmorte Lammkeule</b>	150	293	27,8	20,2	0	3,5	1(W), a
	in Rosmarinjus,	100	43,4	0,8	2,6	4,2		
	dazu Prinzessbohnen	150	41	2,6	1,5	7,1		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		517,4	35,2	24,5	39,7		
	<b>Kräuterbraten</b>	150	207,00	24,50	11,80	0,00	3,0	
	in Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		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		
<b>Gesamt</b>		448,90	33,00	17,20	37,80			
<b>Vegetarisch gefüllte Zucchinihälfte</b>	180	242,00	9,40	13,70	19,60	8,0	a,b,7	
mit fruchtiger Tomatensauce	100	63,80	2,20	1,00	11,20		1(W)	
und Vollkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
<b>Gesamt</b>		639,80	18,40	15,90	96,80			

# Speiseplan März 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.03.2022	<b>Ravioli mit Hackfleischfüllung</b>	300	657,00	27,30	12,60	86,60	9,0	1(W)
	in Tomatensauce,	200	82,60	3,20	1,70	14,80		1(W),7
	dazu Möhrensalat	80	56,00	0,80	1,20	9,50		
	<i>Gesamt</i>		795,60	31,30	15,50	110,90		
	<b>"Schlemmer-Hähnchenschnitzel"</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>Putengeschnetzeltes in Sauce</b>	200	246,00	23,20	11,20	6,10	6,5	1(W),a
	mit Möhren	150	36,00	0,90	0,60	6,60		
	und Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	<i>Gesamt</i>		616,00	30,90	13,00	78,70		
	<b>Veganes Thai-Curry</b>	300	189,00	6,20	6,10	12,40	6,5	1(W)
mit Zucchini, Möhren, Paprika, Mungobohnen, Curry und Kokosmilch,								
dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66			
<i>Gesamt</i>		523,00	13,00	7,30	78,40			
08.03.2022	<b>Kartoffel-Rinderhack-Gratin mit Karottenscheiben, Zwieb.</b>	500	564,00	23,00	39,20	27,40	2,5	3,7
	in cremiger Sauce mit Käse überbacken							
	<i>Gesamt</i>		564,00	23,00	39,20	27,40		
	<b>Krakauer</b>	100	345,00	14,70	30,30	0,80	3,5	b,c,a,j
	dunkler Sauce	100	41,30	7,00	2,50	4,00		a, 1(W)
	dazu Rahmwirsing	150	61,8	2,9	2,22	8,2		1(W),7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		588,10	28,60	35,22	41,40		
	<b>3 Hackbällchen</b>	120	252,00	13,20	19,20	7,20	7,5	1(W), 10
	in heller Gemüsesauce,	200	121,40	2,20	7,40	15,20		7,1(W),9
	dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66		
<i>Gesamt</i>		707,40	22,20	27,80	88,40			
<b>5 Canneloni (gef. Eiernudelteig mit Ricotta u. Spinat)</b>	300	489,00	20,40	12,00	72,00	6,5	1(W),7	
dazu Spinat-Käsesahnesauce	150	72,00	4,50	4,20	7,00		1(W),7	
<i>Gesamt</i>		561,00	24,90	16,20	79,00			
09.03.2022	<b>Nudelpfanne mit Hähnchenbrust</b>	500	586,00	24,40	7,10	69,40	6,0	1(W)
	mit Penne, Knoblauch, Broccoli, Paprika und Tomatenwürfel							
	<i>Gesamt</i>		586,00	24,40	7,10	69,40		
	<b>"Berliner Bulette"</b>	100	268	16	18	12	4,5	1(W),3
	in Bratensauce,	100	41,30	7,00	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu 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>		517,50	29,35	21,00	56,90		
	<b>Gebr. Buntbarschfilet</b>	140	123	1,2	1,2	0	4,0	1(W),4
	mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		1(W),7
	dazu 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>		409,00	10,80	7,70	45,20			
<b>Kartoffel-Gemüseauflauf mit Hirtenkäse</b>	500	562	8,2	34,6	42,4	3,5	3,7	
Zucchini, Tomate, Basilikum, Kräuter und Käse überbacken								
<i>Gesamt</i>		562,00	8,20	34,60	42,40			

# Speiseplan März 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.03.2022	<b>Labskaus Corned Beef, Rote Beete, Kartoffeln gestampft,</b>	400	284,00	15,60	7,20	39,60	3,5	b,c,h,7
	dazu eine Gewürzgurke	30	4,80	0,20	0,10	0,50		b,h
	und Matjes	100	214,00	12,80	18,00	0,00		b,4,7
	<b>Gesamt</b>		<b>502,80</b>	<b>28,60</b>	<b>25,30</b>	<b>40,10</b>		
	<b>Hähnchen "Cordon bleu"</b>	150	228,00	24,30	6,70	15,60	4,5	b,1(W),7
	in Rahmsauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),7,a
	dazu Blumenkohl in Mehlschwitze	150	60,60	3,80	2,70	5,40		7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>479,60</b>	<b>33,40</b>	<b>12,60</b>	<b>54,40</b>		
	<b>Grüner Bohneneintopf</b>	400	146,00	5,80	1,20	33,20	3,0	7
	mit Fleischinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<b>Gesamt</b>		<b>275,00</b>	<b>22,10</b>	<b>8,20</b>	<b>33,20</b>		
<b>Vegetarische Käsespätzle</b>	500	326,00	31,20	35,20	84,20	7,0	1(W),3,7,d	
Pfannengericht mit Sahne, Käse und Zwiebeln								
<b>Gesamt</b>		<b>326,00</b>	<b>31,20</b>	<b>35,20</b>	<b>84,20</b>			
11.03.2022	<b>Sauerkrautsuppe mit Mettwurstscheiben mit Speck-, Paprika-,</b>	500	346,00	23,20	21,40	4,70	3,0	1(W),7,b,c
	Tomaten-, Zwiebelwürfel, Kokosmilch, Oregano, Kümmel,							
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)
	<b>Gesamt</b>		<b>490,00</b>	<b>27,50</b>	<b>22,20</b>	<b>34,00</b>		
	<b>Merlan Fischfilet (paniert)</b>	150	291,00	27,00	3,60	33,00	5,5	1(W),4
	mit Zucchini-Möhrengemüse in Rahm,	150	58,7	1,8	2,3	4,6		1(W),7
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>489,70</b>	<b>32,80</b>	<b>6,10</b>	<b>66,00</b>		
	<b>2 gekochte Eier</b>	80	103,00	10,40	6,40	0,00	3,0	3
	in pikanter Senfsauce,	100	92,00	2,00	5,50	8,80		1(W),7,10
	dazu 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
<b>Gesamt</b>		<b>362,40</b>	<b>18,70</b>	<b>16,30</b>	<b>33,90</b>			
<b>Vegetarische gefüllte rote Paprikaschote</b>	200	234,00	3,20	5,10	2,90	6,5	1(W),3,6,9,10	
in fruchtiger Tomatensauce,	100	63,80	2,20	1,00	11,20		1(W),7	
dazu Vollkornreis	200	334	6,8	1,2	66			
<b>Gesamt</b>		<b>631,80</b>	<b>12,20</b>	<b>7,30</b>	<b>80,10</b>			
12.03.2022	<b>Eintopf mit Rindfleisch</b>	500	380,00	20,40	16,10	21,20	2,0	b,c,7
	mit Kohlrabi, Möhren, Kartoffel- und Kasslerwürfel, Crème légère							
	<b>Gesamt</b>		<b>380,00</b>	<b>20,40</b>	<b>16,10</b>	<b>21,20</b>		
	<b>Scheibe vom Schweinenacken</b>	150	203	24,6	11,6	0	3,0	
	mit brauner Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rahmwirsing	150	61,8	2,9	2,22	8,2		1(W),7
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<b>Gesamt</b>		<b>420,1</b>	<b>30,4</b>	<b>18,12</b>	<b>33,8</b>		
	<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		
<b>Gesamt</b>		<b>481,30</b>	<b>20,50</b>	<b>24,40</b>	<b>42,80</b>			
<b>Zwiebelkuchen "Badische Art"</b>	400	526,00	22,40	19,40	28,20	2,5	1(W),3,7,a	
mit Zwiebeln, Parmesan, Eier und saure Sahne								
<b>Gesamt</b>		<b>526,00</b>	<b>22,40</b>	<b>19,40</b>	<b>28,20</b>			

# Speiseplan März 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.03.2022	<b>"Trioler Schweinebauch" (gepökelt)</b>	100	20,00	15,50	18,00	46,20	5,5	b,c
	in Zwiebel-Kümmelsauce,	100	52,40	0,80	2,70	6,20		1(W),a,10
	dazu Weißkohlgemüse mit Speck und Knödel	150	62,00	2,90	2,20	8,20		1(W),b,c
	<b>Gesamt</b>		394,40	34,50	27,30	64,60		1(W),3
	<b>Geschmorte Ochsenbrust</b>	150	193,00	24,50	10,60	0,00	3,5	
	in Bratensauce,	100	41,30	7,00	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		442,50	37,85	13,60	44,90		
	<b>Gebratenes Hähnchenbrustfilet</b>	120	174,00	32,40	3,60	0,00	3,0	
	in Champignonsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c,b,e,a,12,1(W)
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		388,70	40,90	7,00	36,00		
<b>"Retropfanne"</b>	300	164,00	3,60	5,60	18,40	7,0	1(W),7	
mit Pastinaken, Knollensellerie, Möhren, Zwiebeln, Curry, Topinambur und Vollkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
<b>Gesamt</b>		498,00	10,40	6,80	84,40			
14.03.2022	<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		
	<b>Gesamt</b>		590,00	29,20	13,60	82,10		
	<b>Große Geflügelbratwurst</b>	100	234,00	17,00	18,00	1,00	3,0	7,9
	in dunkler Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rahmwirsing	150	61,8	2,9	2,22	8,2		1(W),7
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<b>Gesamt</b>		451,10	22,80	24,52	34,80		
	<b>Gekochtes Rindfleisch</b>	150	155,00	24,20	6,40	0,00	3,0	a
	in Meerrettichsauce,	100	91,00	1,20	5,40	7,60		1(W),7,12,c,e
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und eine kalte Beilage	80	12,80	0,48	0,04	2,00		h
	<b>Gesamt</b>		398,80	29,88	12,04	38,00		
<b>BIO-Rigatoni "Zucchini"</b>	300	364,00	14,00	3,20	67,00	7,0	1(W)	
mit Zwiebel-,Tomate-, Zucchini-, Basilikum-Knoblauchsauce	200	116,00	4,80	2,10	14,40			
<b>Gesamt</b>		480,00	18,80	5,30	81,40			
15.03.2022	<b>Ostfriesische dicke Bohnen</b>	200	168,00	12,40	1,20	10,40	3,5	1(W),7
	mit Mettenden	100	286,60	14,22	25,00	1,22		b,c
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		594,60	30,62	26,40	40,02		
	<b>Schweineschnitzel "Jäger Art"</b>	120	262,00	19,20	12,00	19,20	4,5	1(W)
	in Champignonrahmsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c,b,e,a,12,1,7
	dazu junge BIO-Erbesen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		488,70	29,60	15,20	54,00		
	<b>Kohlrabieintopf</b>	400	160,00	7,40	1,20	29,20	2,5	7
	mit Fleischeinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<b>Gesamt</b>		289,00	23,70	8,20	29,20		
	<b>Vollkornfarfalle</b>	300	366,00	13,60	2,30	71,40	7,0	1(W)
	mit Broccoli-Parmesansauce	200	136,00	3,40	9,80	10,40		1(W), 7,3
<b>Gesamt</b>		502,00	17,00	12,10	81,80			

# Speiseplan März 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.03.2022	<b>Spaghetti "Bolognese"</b>	300	474,00	17,40	2,70	93,00	8,5	1(W)
	mit Hackfleischsauce	200	265,00	22,70	19,40	8,10		
	<i>Gesamt</i>		739,00	40,10	22,10	101,10		
	<b>Paniertes Schollenfilet</b>	150	186,00	15,40	10,20	17,40	3,5	1(W),4
	auf Blattspinat mit Zwiebeln und Knoblauch	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W),7
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>	80	353,40	21,70	14,60	42,50		
	<b>Hähnchenbrustfilet "natur"</b>	120	174,00	32,40	3,60	0,00	3,5	
	in Champignonsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c,b,e,a,12,1(W)
	dazu Leipziger Allerlei	150	56,00	4,50	0,90	7,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		406,70	42,30	6,80	39,00		
<b>Kings Chop-Suey mit Sojasprossen, Paprika, Porree, Möhren Pilze</b>	300	182,00	8,10	2,50	8,60	6,0	1(W),6,b	
Sojasauce mit Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
<i>Gesamt</i>		516,00	14,90	3,70	74,60			
17.03.2022	<b>Zucchini-Reispfanne mit Hackfleisch, Zwiebeln,</b>	500	502,00	23,70	23,40	53,00	4,5	1(W)
	Knoblauch und Kräutern der Provence							a
	<i>Gesamt</i>		502,00	23,70	23,40	53,00		
	<b>Bratwurstschnecke vom Schwein</b>	100	309,00	12,00	29,00	0,80	3,5	
	in dunkler Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Erbsen&Möhren	150	75,00	7,60	1,30	9,20		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		565,30	24,30	33,00	42,40		
	<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>Lasagne "Colorato" mit Paprika, Zucchini, Tomate, Zwiebeln,</b>	500	482,00	26,40	21,40	41,40	3,5	1(W),3	
Béchamelsauce und Käse überbacken							7	
<i>Gesamt</i>		482,00	26,40	21,40	41,40			
18.03.2022	<b>"Indianersuppe" Tomaten-Maissuppe</b>	500	457,00	21,40	18,20	51,60	6,5	
	mit Geflügelhackbällchen							1(W),3,7,9
	dazu ein Brötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)
	<i>Gesamt</i>		601,00	25,70	19,00	80,90		
	<b>Rinderhacksteak "Texas"</b>	120	271,00	20,40	18,00	6,60	7,0	1(W),3
	mit BBQ-Sauce,	100	91,00	1,00	0,50	19,50		10, z
	dazu Langkornteig mit Kidneybohnen	250	276,00	7,90	3,20	57,00		
	<i>Gesamt</i>		638,00	29,30	21,70	83,10		
	<b>Gedünstetes Kabeljaufilet</b>	130	120,00	27,00	1,00		3,5	4
	an Dillsauce,	100	86,00	0,80	5,10	9,00		1(W),7
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		382,00	36,50	7,50	39,10			
<b>Kartoffel-Bohnen-Pfanne mit Kartoffelscheiben, grünen Bohnen,</b>	500	292,00	9,60	4,80	45,30	4,0	1(W),7	
Bohnenkraut, Knoblauch und Frühlingszwiebeln								
<i>Gesamt</i>		292,00	9,60	4,80	45,30			

# Speiseplan März 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.03.2022	<b>"Steckrüben dörstampf" Steckrübeneintopf mit Kartoffelwürfel</b>	500	224,00	6,40	0,70	39,80	3,5	7
	und einer Mettwurst	100	240,00	8,20	21,20	3,10		c,b
	<b>Gesamt</b>		<b>464,00</b>	<b>14,60</b>	<b>21,90</b>	<b>42,90</b>		
	<b>Hackbällchen "Förster Art"</b>	120	252,00	13,20	19,20	7,20	4,0	1(W),10
	in Champignonrahmsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c,b,e,a,12,1,7
	mit Leipziger Allerlei	150	56,00	4,50	0,90	7,10		
	und Salzkartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<b>Gesamt</b>		<b>484,70</b>	<b>23,10</b>	<b>22,40</b>	<b>46,20</b>		
	<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 Wachsbohnsalat	80	25,00	2,00	0,10	6,00		h
	<b>Gesamt</b>		<b>565,30</b>	<b>37,20</b>	<b>14,00</b>	<b>74,80</b>		
	<b>Gemüsebratling</b>	150	162,00	6,40	1,10	25,60	4,5	1(W),9
	mit Sauce Béarnaise	100	136,00	3,70	10,00	6,90		1(W),3,7
dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60	7		
<b>Gesamt</b>		<b>412,00</b>	<b>12,30</b>	<b>12,90</b>	<b>54,10</b>			
20.03.2022	<b>"Falscher Hase" Klassischer Hackbraten</b>	120	301,00	23,80	19,60	8,00	4,5	1(W), 10
	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 Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>550,50</b>	<b>30,85</b>	<b>22,60</b>	<b>52,90</b>		
	<b>Wildragout in Rahmsauce mit Pilzen,</b>	300	246,00	25,80	14,40	10,50	5,5	1(W),a
	dazu Spätzle	200	294,00	12,00	2,80	55,20		1(W),3
	<b>Gesamt</b>		<b>540,00</b>	<b>37,80</b>	<b>17,20</b>	<b>65,70</b>		
	<b>Gebratene Putenbrust</b>	150	128	29	1,2	0	3,0	
	mit Geflügelsauce,	100	38,00	1,00	1,40	4,80		1(W),a
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>344,00</b>	<b>37,10</b>	<b>3,90</b>	<b>37,30</b>		
	<b>Quinoa-Erbesen-Frikadelle</b>	85	166,00	5,40	8,50	16,20	4,0	9
in pikanter Senfsauce (mit Zwiebeln, Sahne und Petersilie),	100	92,00	2,00	5,50	8,80	1(W),7		
und Möhren-Stampfkartoffeln	200	114,00	2,20	1,80	21,60	7		
<b>Gesamt</b>		<b>372,00</b>	<b>9,60</b>	<b>15,80</b>	<b>46,60</b>			
21.03.2022	<b>Hähnchenpfanne "Gyros Art" mit Zwiebeln</b>	200	336,00	36,00	18,00	1,40	4,5	
	dazu Tomatenreis	250	222,00	4,80	0,40	49,00		
	und Tzatziki	50	47,00	1,80	3,20	2,80		3,7,10
	<b>Gesamt</b>		<b>605,00</b>	<b>42,60</b>	<b>21,60</b>	<b>53,20</b>		
	<b>1 große Rostbratwurst</b>	100	266	14,7	25	0	3,0	j,9,10
	mit brauner 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
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<b>Gesamt</b>		<b>473</b>	<b>19,2</b>	<b>29,5</b>	<b>34,3</b>		
	<b>3 Klopse "Jäger Art"</b>	120	252,00	21,60	19,20	7,20	4,0	
	in Champignonsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c,b,e,a,12,1(W)
	dazu Fingermöhren	150	36,00	0,90	0,60	6,60		
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>464,70</b>	<b>27,90</b>	<b>22,10</b>	<b>45,70</b>		
<b>Raviolipfännchen mit Gemüseravioli, Zwiebeln, Möhren, Pilzen</b>	500	648,00	20,40	16,80	94,00	8,0	1(W),7	
an Schnittlauchsauce								
<b>Gesamt</b>		<b>648,00</b>	<b>20,40</b>	<b>16,80</b>	<b>94,00</b>			

# Speiseplan März 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.03.2022	<b>Lasagne "al Forno" mit Hackfleisch</b>	500	698,00	41,70	35,40	54,40	4,5	1(W),3,7
	und Béchamelsauce							
	<i>Gesamt</i>		698,00	41,70	35,40	54,40		
	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b>	210	208,00	21,80	13,40	0,00	3,0	a,1(W)
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		
	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>		425,30	31,20	17,30	34,10		
	<b>Eieromelette</b>	80	116,00	8,80	7,20	4,00	3,0	3,7
	auf Rahmspinat,	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W),7
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		7
	<i>Gesamt</i>		309,40	16,90	10,00	35,90		
<b>Frühlingsrolle "Gourmet"</b>	150	221,00	5,30	9,20	27,50	9,0	1(W),3,6	
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>		671,00	13,50	11,10	107,60			
23.03.2022	<b>Erbseintopf</b>	500	348,00	19,00	17,20	38,40	3,5	b,c,9
	mit eingeschnittener Wurst	50	125	6	10,5	1,5		b,c,j
	<i>Gesamt</i>		473,00	25,00	27,70	39,90		
	<b>Schweineschnitzel "Balkan Art"</b>	120	262	19,2	12	19,2	4,5	1(W)
	in pikanter Sauce mit Paprikastreifen,	150	70	1	0,2	15,4		z,1(W)
	und Stampfkartoffeln	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		446,00	22,40	14,00	56,20		
	<b>Gebratenes Seehechtfilet</b>	150	255,00	16,00	11,40	21,60	5,0	4
	in milder Senfsauce,	100	92,00	2,00	5,50	8,80		1(W),7
	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>		525,00	25,10	18,20	62,90			
<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			
24.03.2022	<b>"Ostfriesischer Hüdel" Gegarte Hefeklöße</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>7 Sojahackbällchen</b>	100	155,00	18,00	6,00	5,50	7,0	1(W,G)
	mit Tomaten-, Zwiebel-, Möhren-, Knoblauchsauce	150	124,00	7,40	6,20	7,60		1(W)
	dazu Spätzle	200	361	13	2,5	70		1(W),3
	<i>Gesamt</i>		640,00	38,40	14,70	83,10		
	<b>Putengeschnetzeltes in Sauce</b>	200	246,00	23,20	11,20	6,10	3,5	1(W),a
	mit Erbsen,	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		461,00	34,70	12,80	42,80			
<b>Käse-Rösti</b>	240	298	10,5	22	21,8	3,0	7	
mit Ratatouille,	200	104	4,1	1,3	13,8			
fein abgeschmeckt mit Kräutern der Provence								
<i>Gesamt</i>		402	14,6	23,3	35,6			



# Speiseplan März 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.03.2022	<b>Serbischer Bohneneintopf mit Mettwurstscheiben</b>	500	439,00	21,70	9,70	34,90	3,0	b,c,j,9
	<i>Gesamt</i>		439,00	21,70	9,70	34,90		
	<b>Fischpfanne "Kreta" Bandnudeln mit Wildlachs- und Seelachs-</b> filetstückchen, MSC Shrimps, Gemüse, Olivenöl und Kräuter	450	486,00	31,00	14,00	55,80	4,5	1(W),4,8
	<i>Gesamt</i>		486,00	31,00	14,00	55,80		
	<b>Frikadelle</b>	100	268,00	16,00	18,00	12,00	4,5	1(W),3
	Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Weißkohl	150	62,00	2,90	2,20	8,20		1(W)
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		511,30	23,60	22,90	52,60		
	<b>Maultaschen gefüllt mit Spinat &amp; Käse</b>	340	588,00	28,20	8,20	98,50	8,5	1(W),3,7
in Frischkäsesauce mit Frühlingszwiebeln	150	136,00	3,20	13,40	6,10	1(W),3,7		
<i>Gesamt</i>		724,00	31,40	21,60	104,60			
26.03.2022	<b>Gepökelter Bauch</b>	100	181,00	16,80	12,70	0,00	3,5	b,c
	mit Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a, 1(W)
	dazu Spitzkohl	150	69,00	3,20	2,60	8,40		1(W),7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		431,30	24,70	18,00	40,80		
	<b>Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons und Erbsen</b>	250	216,00	31,20	7,60	12,40	6,5	c,e,b,12,1(W),7
	dazu Langkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	<i>Gesamt</i>		550,00	38,00	8,80	78,40		
	<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			
<b>Indische Bulgurpfanne (vegan)</b>	500	510,00	14,00	19,20	56,60	4,5	1(W)	
mit Curry und Gemüsestreifen (Paprika, Aubergine, Karotte)								
<i>Gesamt</i>		510,00	14,00	19,20	56,60			
27.03.2022	<b>Dicke Rippe</b>	120	289	20	22,8		4,0	
	in Kümmelsauce,	100	52,40	0,80	2,70	6,20		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>		549,60	27,15	26,00	47,10		
	<b>Thüringer Rinderbraten</b>	100	121,00	20,60	4,30		4,0	a
	in Wachholderbeeren-Bratenjus,	100	42,40	0,70	2,50	4,00		a, 1(W)
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	und Klöße	150	173,00	2,40	0,20	40,50		
	<i>Gesamt</i>		390,40	29,00	9,00	48,30		
	<b>Lammbraten</b>	150	234,00	22,30	16,20	0,00	3,5	
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	mit Prinzessbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		455,80	29,60	20,40	39,50			
<b>Rote-Bete-Bratling</b>	140	282,00	21,00	16,80	21,00	5	9	
mit Lauchgemüse,	150	84,00	31,00	3,60	7,80		1(W),7	
dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		506,00	56,00	20,60	57,20			

# Speiseplan März 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.03.2022	<b>Putenschnitzel</b>	120	200,00	25,50	0,75	22,50	5,5	1(W)
	in Rahmsauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),7,a
	dazu Erbsen&Möhren	150	75,00	7,60	1,30	9,20		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		466,00	38,40	5,25	65,10		
	<b>Schweinegeschnetzeltes "Züricher Art"</b>	300	288,00	32,20	15,80	8,40	6,5	a, 1(W),7
	mit Champignons und Zwiebeln in Rahmsauce							
	dazu Spätzle	200	361	13	2,5	70		1(W),3
	<i>Gesamt</i>		649,00	45,20	18,30	78,40		
	<b>Geflügelbratwurst</b>	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 Pastinakengemüse	100	80,00	1,80	1,10	12,50		
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		469,30	21,70	23,40	39,10		
	<b>Broccoli-Nussecke</b>	145	114,00	3,60	0,80	21,40	5	1(W),3,5,8(H)
mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70	1(W),7		
dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		344,00	8,70	6,40	59,50			
29.03.2022	<b>Rigatoni "casa linga" ital. Röhrennudeln mit Putenfleisch, Zwiebeln</b>	500	5,40	31,00	4,10	58,20	5,0	1(W),7
	und Tomatensahnesauce							
	<i>Gesamt</i>		5,40	31,00	4,10	58,20		
	<b>Schweinesteak</b>						4,0	
	in Rahmsauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),7,a
	dazu 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>		259,20	7,65	3,50	45,90		
	<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>Kartoffel-Gemüseauflauf mit Hirtenkäse</b>	500	562	8,2	34,6	42,4	3,5	3,7	
Zucchini, Tomate, Basilikum, Kräuter und Käse überbacken								
<i>Gesamt</i>		562,00	8,20	34,60	42,40			
30.03.2022	<b>Rinderleber "Berliner Art"</b>	150	195,00	31,80	6,80	1,50	3,0	
	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>Frischer Backfisch</b>	150	174,00	21,60	1,50	18,50	4,5	1(W),4
	mit Remoulade	50	146	0,27	20,36	2,2		a,3,10
	dazu junge BIO-Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		510,00	30,87	22,96	52,00		
	<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>Tortelloni Tricolore Formaggio mit Käse, Speisequark u. Gewürzen</b>	300	605,00	25,20	3,50	94,40	8,5	1(W),3,8(K),9	
dazu Pestosahnesauce	150	126,00	3,20	5,50	8,90		1(W),7	
<i>Gesamt</i>		731,00	28,40	9,00	103,30			

# Speiseplan März 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
31.03.2022	<b>4 Cevapcici</b>	100	206,00	20,10	13,70	0,90	<b>5,0</b>	
	mit Knoblauchdipp	60	230,00	0,40	24,60	2,00		c,z,a, <b>1(W)</b> , <b>3</b> , <b>10</b>
	und Djuvec-Reis	300	297,00	12,30	1,80	57,30		<b>9</b>
	<i>Gesamt</i>		<i>733,00</i>	<i>32,80</i>	<i>40,10</i>	<i>60,20</i>		
	<b>Rindergulasch mit Zwiebeln,</b>	250	236,00	12,60	29,80	9,40	<b>6,0</b>	a, <b>1(W)</b>
	dazu Fusilli	250	350	13,2	3,2	63		<b>1(W)</b>
	<i>Gesamt</i>		<i>586,00</i>	<i>25,80</i>	<i>33,00</i>	<i>72,40</i>		
	<b>Geflügelfleischkäse</b>	100	250,00	12,00	22,30	0,00	<b>4,5</b>	b,c,j
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		<b>1(W)</b> ,a
	dazu Schwarzwurzeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>530,00</i>	<i>19,00</i>	<i>30,20</i>	<i>52,00</i>		
	<b>4 Kartoffelpuffer</b>	240	315,00	5,76	7,20	55,20	<b>8,0</b>	<b>1(W)</b> , <b>3</b>
	mit Apfelmus	240	163,00	0,72	0,24	39,10		c
	<i>Gesamt</i>		<i>478,00</i>	<i>6,48</i>	<i>7,44</i>	<i>94,30</i>		

**"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 = „caffeinhaltig“, 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=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.“