

Speiseplan Juli 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.07.2022	Würzige Paprika-Käsesuppe	500	426,00	24,10	23,20	10,40	3,5	1(W),3,7
	Hackfleisch, Schmelzkäse, Zwiebel, Tabasco, Schnittlauch, Fetakäse, dazu ein Brötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)
	Gesamt		570,00	28,40	24,00	39,70		
	Gebratenes Alaska-Seelachsfilet	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),3,7
	dazu Möhren	130	36,40	0,80	0,50	5,60		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		427,40	28,00	6,60	60,60		
	2 gekochte Eier	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),7,10,3
	dazu Spinat	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W),7,3
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	Gesamt		362,40	18,70	16,30	33,90		
	Vollkornmakkaroni "Rosso"	300	409,00	14,40	1,20	81,60	8,0	1(W)
mit cremiger Cherrytomaten-Paprikasauce	200	121,00	4,60	3,10	11,80	1(W),7		
Gesamt		530,00	19,00	4,30	93,40			
02.07.2022	Panierte Bauchscheibe	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
	dazu Wirsing	150	61,8	2,9	2,22	8,2		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		548,10	20,60	25,92	56,60		
	Curry-Geschnetzeltes mit Putenfleisch mit Zwiebeln, Curry,	250	296,00	21,20	11,40	9,20	6,5	1(W),3,7
	Tomatenmark, Joghurt und Crème fraiche							
	dazu Langkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		630,00	28,00	12,60	75,20		
	Grüner Bohneneintopf	400	146,00	5,80	1,20	33,20	3,0	7
	mit Fleischeinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	Gesamt		275,00	22,10	8,20	33,20		
	1 Valess "Gouda" Filet (pan.) mit Käsefüllung,	100	192,00	12,50	9,10	12,90	4,0	1(W,H),3,7
	dazu Rahmerbsen	150	152,00	6,30	10,40	8,60		1(W),3,7
und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
Gesamt		484,00	22,80	19,70	49,90			
03.07.2022	"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)
	dazu Apfel-Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		452,50	31,65	14,60	44,90		
	Kalbsragout in Estragon-Senfsauce mit Champignons,	300	316,00	21,40	17,40	7,80	6	1(W),3,7,10
	dazu Langkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		650,00	28,20	18,60	73,80		
	Gebratene Putenbrust	150	128	29	1,2	0	3,5	
	mit Geflügelsauce,	100	38,00	1,00	1,40	4,80		1(W),a
	dazu Mischgemüse	100	42,00	1,20	0,50	6,70		
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		348,00	35,20	3,30	39,90		
	3 Kartoffeltaschen "Tomate-Mozzarella"	225	448,00	8,80	24,80	45,00	5,0	1(W),7
mediterranes Gemüse in Joghurt-Tomatensauce	250	109,00	3,20	1,40	12,40	7		
Gesamt		557,00	12,00	26,20	57,40			

Speiseplan Juli 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.07.2022	"Berliner 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		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		
	Gebratene Hähnchenkeule	210	208,00	21,80	13,40	0,00	3,0	
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	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		
	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
	Blumenkohl	150	61,00	3,80	2,70	5,40		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		481,30	20,50	24,40	42,80			
Deftige vegane Linsensuppe mit Suppengrün und Petersili	500	422,00	24,20	1,90	64,00	5,5	9	
<i>Gesamt</i>		422,00	24,20	1,90	64,00			
05.07.2022	Chili con Carne						7,0	
	Rinderhackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen,	260	256,00	22,40	12,40	16,10		
	dazu BIO-Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	<i>Gesamt</i>		590,00	29,20	13,60	82,10		
	Kasslerbraten	150	175	21	9,8	1,1	4,0	c,b
	mit brauner Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		424,5	28,05	12,8	46		
	Kohlrabieintopf	400	160,00	7,40	1,20	29,20	2,5	7
	mit Fleischeinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
<i>Gesamt</i>		289,00	23,70	8,20	29,20			
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			
06.07.2022	Mediterrane Pastapfanne	500	520,00	25,60	21,60	54,00	4,5	1(W),7
	mit Tomate, Hähnchenbrust, Broccoli, Paprika in tomatisierte Sauce							
	<i>Gesamt</i>		520,00	25,60	21,60	54,00		
	Frischer Backfisch	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
	und Pellkartoffelsalat	300	346	2,8	21,4	36,2		b,1(W),3,10
	<i>Gesamt</i>		666,00	24,67	43,26	56,90		
	Gedünstetes Hähnchenbrust	100	115,00	24,00	1,70	1,10	3,0	
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Poree-, Möhren- und Selleriegemüse	100	26,00	1,10	0,40	3,10		9
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		322,30	29,80	4,80	36,60			
4 Kartoffelpuffer	240	315,00	5,76	7,20	55,20	8,0	1(W),3	
mit Apfelmus	240	163,00	0,72	0,24	39,10		c	
<i>Gesamt</i>		478,00	6,48	7,44	94,30			

Speiseplan Juli 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.07.2022	Jägerschnitzel	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,12,1,3,7
	dazu Buttergemüse	100	74,00	2,50	4,60	3,90		7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		512,70	27,10	18,90	55,00		
	Hühnerfrikassee "klassisch" mit Spargel, Champignons und Erbsen	250	216,00	31,20	7,60	12,40	6,5	c,e,b,12,1(W),7
	dazu Langkornteig	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	<i>Gesamt</i>		550,00	38,00	8,80	78,40		
	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)
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	und Möhrensalat	80	56,00	0,80	1,20	9,50		
	<i>Gesamt</i>		398,00	35,20	13,96	40,20		
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			
08.07.2022	"Schnüschi" Norddeutscher Eintopf mit dicken & grünen Bohnen,	500	486,00	18,90	14,80	52,00	4,5	7,b,c
	Erbsen, Kartoffeln, Kohlrabi, Karotten, Kassler- und Speckwürfel							
	<i>Gesamt</i>		486,00	18,90	14,80	52,00		
	1 grobe Bratwurst	100	245,00	17,20	19,40	5,30	4,0	7
	in Bratensauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Spitzkohl	150	69,00	3,20	2,60	8,40		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		495,3	25,1	24,7	46,1		
	Gedünstetes Kabeljaufilet	130	120,00	27,00	1,00		3,0	1(W),4
	in weißer Sauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),7
	dazu Broccoli	150	61,00	3,80	2,70	5,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		372,00	36,10	6,90	38,80		
Süße Milchnudeln	300	392	17,8	4,7	72,1	7,5	1(W),7	
mit heißen Kirschen	200	52	1,1	0,2	16,4			
<i>Gesamt</i>		444	18,9	4,9	88,5			
09.07.2022	Mecklenburger Graupensuppe mit Suppengrün und Rindfleisch	500	422,00	29,20	5,60	58,20	5,0	1(G),9
	<i>Gesamt</i>		422,00	29,20	5,60	58,20		
	Eisbeinflisch	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		
	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 Wachsbohnsalat	80	25,00	2,00	0,10	6,00		h
	<i>Gesamt</i>		565,30	37,20	14,00	74,80		
	Zwiebelkuchen "Badische Art"	400	526,00	22,40	19,40	28,20	2,5	1(W),3,7,a
	mit Zwiebeln, Parmesan, Eier und saure Sahne							
<i>Gesamt</i>		526,00	22,40	19,40	28,20			

Speiseplan Juli 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.07.2022	"Falscher Hase" Klassischer Hackbraten	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		
	<i>Gesamt</i>		550,50	30,85	22,60	52,90		
	Burgunderbraten (vom Rind)	100	193,00	24,50	10,60	0,00	3,0	
	in dunkler Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Prinzessbohnen	150	60,60	3,80	2,70	5,40		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		434,9	33	16	37,8		
	Gebratenes Hähnchenbrustfilet	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		
	<i>Gesamt</i>		388,70	40,90	7,00	36,00		
	Grünkern-Käse-Medaillon in Vollkorn-Sesampanade	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),3,7		
mit Gemüserisotto	300	236,00	5,10	2,90	45,60	9		
<i>Gesamt</i>		569,00	16,90	15,00	86,90			
11.07.2022	Spaghetti "Bolognese"	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		
	Putenschnitzel	120	200,00	25,50	0,75	22,50	5,0	1(W)
	in Rahmsauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),3,7,a
	dazu junge BIO-Erbsen	150	36,00	0,90	0,60	6,60		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		427,00	31,70	4,55	62,50		
	Eieromelette	80	116,00	8,80	7,20	4,00	2,5	3,7
	dazu Blattspinat	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W)
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		283,40	15,10	11,60	29,10		
	7 Falafel-Kichererbsen-Bällchen	120	275,00	8,30	14,30	27,50	7,0	1(W),9
	mit Tomatenragout	150	85,00	2,80	1,80	10,10		
und buntem Reis	200	226,00	4,80	0,40	49,00			
<i>Gesamt</i>		586,00	15,90	16,50	86,60			
12.07.2022	Geschnetzeltes "Gyros Art" mit Zwiebeln	200	297,00	29,90	16,40	4,80	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
	<i>Gesamt</i>		566,00	36,50	20,00	56,60		
	Geflügelfrikadelle	120	268,00	16,00	18,00	6,20	4,0	1(W),3,7,10
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Pfannengemüse	100	55,00	2,40	0,70	8,30		z
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		504,30	23,10	21,40	46,90		
	Gebratenes Seehechtfilet	150	255,00	16,00	11,40	21,60	5,5	4
	mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		1(W),3,7
	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>		521,00	22,00	17,60	66,30		
	Bratnudel-Gemüsepfanne	500	595,00	13,80	17,10	82,80	7,0	1(W) 6,5
	mit Paprika, Poree, Möhren, Champignons, Erdnüssen und Sojasauce							
<i>Gesamt</i>		595,00	13,80	17,10	82,80			

Speiseplan Juli 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene		
13.07.2022	"Bergsteiger Kartoffelgratin" mit Rinderhackfleisch, Pilzen und gratiniertem Käse	500	570	23,3	33	35	3,0	1(W),7,12,b,c,e		
	<i>Gesamt</i>		570	23,3	33	35				
	"Filet-Pfännchen" Putenbruststreifen in Pestorahm, dazu Spargel-Möhrenragout	150	184,00	22,60	4,60	1,80		3,0	1(W),7,8(K)	
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40	1(W),7,3			
	<i>Gesamt</i>		382,00	29,30	7,40	34,30				
	13.07.2022	3 Klopse "Jäger Art" in Champignonsauce,	120	252,00	21,60	19,20	7,20	3,5	c,b,e,a,12,1(W)	
		dazu Leipziger Allerlei	150	38,00	3,10	1,10	4,10			
		dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
		<i>Gesamt</i>		466,70	30,10	22,60	43,20			
		13.07.2022	Blumenkohl-Käse-Medailion mit Béchamelsauce,	145	193,00	8,70	4,50	29,40	5,5	1(W),3,7,9
			und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>			479,80	18,80	14,60	65,80	7		
14.07.2022	Deftige Erbsensuppe mit Speckwürfel, dazu eine Bockwurst	500	348,00	19,00	17,20	38,40	3	b,c,9		
	<i>Gesamt</i>	100	305,00	13,00	28,00	0,50		b,c,j		
			653,00	32,00	45,20	38,90				
	14.07.2022	Scheibe vom Schopfbraten in Bratensauce,	150	203	24,6	11,6	0	3,5	a,1(W)	
		dazu grüne Bohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		z	
		und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
		<i>Gesamt</i>		424,80	38,20	15,80	39,50			
	14.07.2022	Putengeschnetzeltes in Sauce mit ZucchiniGemüse	200	246,00	23,20	11,20	6,10	3,5	1(W),a	
		und Salzkartoffeln	150	58,7	1,8	2,3	4,6		1(W),3,7	
		<i>Gesamt</i>	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
				444,70	29,00	13,70	39,10			
	14.07.2022	1 Chinaschnitte "Hong-Kong" dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen	150	156,00	4,50	0,40	33,00	9,5	1(W),9,10	
mit Reis		150	116,00	1,40	0,70	14,10	z			
<i>Gesamt</i>		200	334,00	6,80	1,20	66,00				
			606,00	12,70	2,30	113,10				
15.07.2022	"Dörstampf Wuddels" Ostfriesischer Möhreintopf mit Hackfleisch	500	430	20,1	15,8	33,4	3,0	7		
	<i>Gesamt</i>		430	20,1	15,8	33,4				
	Gebr. Buntbarschfilet in Dillsauce,	140	123	1,2	1,2	0		4,0	1(W),4	
	mit Salzkartoffeln	100	86,00	0,80	5,10	9,00	1(W),3,7			
	und ein Eisbergsalat	200	140,00	4,00	0,20	28,40				
	<i>Gesamt</i>	80	56,00	0,80	1,20	9,50				
	15.07.2022	Geflügelfleischkäse in Sauce,	100	250,00	12,00	22,30	0,00	4,5	b,c,j	
		dazu Schwarzwurzeln	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a	
		und Salzkartoffeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		1(W),3,7	
		<i>Gesamt</i>	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	15.07.2022	Nordafrikanischer Mandel-Pilaf * Karotten, Kichererbsen, Zwiebeln, Reis, Mandelblättchen, Knoblauch,	500	645,00	6,40	9,30	88,00	8,0	1(W)	
		dazu Joghurt-Gurkendip	100	160,00	7,60	11,60	6,10			
<i>Gesamt</i>			805,00	14,00	20,90	94,10				

Speiseplan Juli 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.07.2022	"Schlachtplatte"	120	340,00	11,40	31,40	2,10	3,0	10,a
	mit Blut- und Leberwurst, Apfelzwiebelsauce,	100	66	3,4	3,5	7,4		
	dazu Kartoffel-Röstzwiebelpüree	250	160,00	3,40	3,10	28,40		7
	<i>Gesamt</i>		566,00	18,20	38,00	37,90		
	Gebratenes Putenbrustfilet	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 Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		388,50	46,10	7,80	37,70		
	"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		
	Vegetarische gefüllte rote Paprikaschote	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			
<i>Gesamt</i>		631,80	12,20	7,30	80,10			
17.07.2022	Schweineroulade "Hausfrauen Art"	120	240	26,4	12,9	4,35	3,0	1(W)
	in Sauce,	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>		449,3	34,6	19,2	33,75		
	Poulardenbrust "Venezia"	150	160,50	36,20	1,50	0,00	6,0	
	in Mozzarellasauce,	100	102,00	5,40	6,10	6,20		1(W),3,7
	dazu Risotto mit Paprika, Zucchini, Tomaten und Zwiebeln	250	368,00	8,40	3,50	68,40		
	<i>Gesamt</i>		630,50	50,00	11,10	74,60		
	Lammbraten	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			
Rote-Bete-Bratling	140	282,00	21,00	16,80	21,00	5	9	
mit Lauchgemüse,	150	84,00	31,00	3,60	7,80		1(W),3,7	
dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		506,00	56,00	20,60	57,20			
18.07.2022	"Pichelsteiner Eintopf" mit Schweinefleisch, Kartoffeln, Wirsing,	500	286,00	23,40	19,80	34,80	3,0	
	Weißkohl, Zwiebeln und Möhren							9
	<i>Gesamt</i>		286,00	23,40	19,80	34,80		
	Deutsches Beefsteak (vom Rind)	120	268	20,4	18	6,6	3,5	1(W),3
	in Bratensauce,	100	41,30	7,00	2,50	4,00		1(W),a
	Blumenkohl	150	61,00	3,80	2,70	5,40		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		510,30	35,20	23,40	44,40		
	1 große Bratwurst	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 Pastinakengemüse	100	80,00	1,80	1,10	12,50		1(W),3,7
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		501,3	19,4	30,4	38,1		
Veggie-Paella	500	610,00	17,50	14,00	96,50	8,0		
mit Safran, Reis, Bohnen, Erbsen, Zucchini und Blumenkohl								
<i>Gesamt</i>		610,00	17,50	14,00	96,50			

Speiseplan Juli 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.07.2022	"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		
	Scheibe vom Putenbraten	150	160,50	36,20	1,50	0,00	3,0	
	dazu Geflügelrahmsauce,	100	84,00	2,20	3,70	6,00		1(W),3,7
	dazu Leipziger Allerlei	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		422,50	45,50	6,50	38,50		
	3 Hackbällchen	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 BIO-Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
<i>Gesamt</i>		707,40	22,20	27,80	88,40			
Schwäbische Maultaschen	300	520,00	21,50	16,00	72,20	7,0	1(W),3,7,9	
mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		1(W),3,7	
dazu ein Chinakohlsalat	60	56,00	0,50	0,20	1,50			
<i>Gesamt</i>		666,00	23,10	21,60	83,40			
20.07.2022	"Jägerschnitte"	120	304,00	15,20	19,20	4,10	7,5	1(W),b,c
	in Tomatensauce,	200	82,60	3,20	1,70	14,80		
	dazu Spiralnudeln	200	306	10	0,8	64,8		
	und Weißkohlsalat	100	52,00	1,10	1,80	6,60		a,z
	<i>Gesamt</i>		744,60	29,50	23,50	90,30		
	Kutterfischrikadelle	150	258,00	19,00	3,80	35,70	6,0	1(W),4,7
	mit Speck-Bohnen in Rahm,	150	98,00	4,10	3,10	9,60		1(W),3,7
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		496,00	27,10	7,10	73,70		
	"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		
Veganes Gemüse-Süßkartoffelallerlei	500	515,00	8,00	21,50	67,00	5,5	10	
mit Broccoli, Paprika, Maisköbchen, Ananas, Kokosmilch								
<i>Gesamt</i>		515,00	8,00	21,50	67,00			
21.07.2022	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		
	Schweineschulter	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
	dazu Brechbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		424,80	31,90	15,80	39,50		
	Geflügelfrikadelle	120	268,00	16,00	18,00	6,20	4,0	1(W),3,7,10
	in Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Spitzkohl	150	69,00	3,20	2,60	8,40		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		518,30	23,90	23,30	47,00			
Pastapfanne mit Pennnudeln, Paprika,	500	504,00	32,40	8,10	71,00	6,0	1(W),7	
Tofuwürfel, Tomaten, Broccoli in einer tomatisierten Sauce								
<i>Gesamt</i>		504,00	32,40	8,10	71,00			

Speiseplan Juli 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.07.2022	"Laras Linseneintopf" mit Lauch, Möhren, Zwiebeln	500	504,00	23,10	2,40	49,40	4,0	
	mit einem Wienerle	50	122	7,5	10	0,5		9,b,c
	<i>Gesamt</i>		626,00	30,60	12,40	49,90		
	Putenschnitzel "Balkan Art"	120	262,00	19,20	12,00	19,20	8,5	1(W)
	in pikanter Sauce mit Paprikastreifen,	150	70	1	0,2	15,4		z
	dazu Langkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	<i>Gesamt</i>		666,00	27,00	13,40	100,60		
	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),3,7
	dazu Blattspinat	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W)
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		354,40	34,60	6,70	37,00		
	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			
23.07.2022	Ungarische Gulaschsuppe	500	426,00	21,40	18,30	21,50	2,0	1(W),a
	mit Paprika, Kartoffelwürfel und Zwiebeln							
	<i>Gesamt</i>		426,00	21,40	18,30	21,50		
	1 große Nürnberger Rostbratwurst	100	266	14,7	25	0	3,5	i,9,10
	Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Sauerkraut	150	51,70	1,60	0,20	8,70		b,j,z
	Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		499	21	27,9	41,1		
	Hühnerfrikassee mit Spargel und Champignons	250	216,00	31,20	7,60	12,40	6,5	c,e,b,12,1,3,7
	dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66		
<i>Gesamt</i>		550,00	38,00	8,80	78,40			
Kaiserschmarrn	250	588,00	17,30	24,80	76,00	8,5	1(W),3,7	
mit warmen Pflaumenkompott	200	108,00	1,30	0,40	24,70		c	
<i>Gesamt</i>		696,00	18,60	25,20	100,70			
24.07.2022	Wirtshausbraten vom Schwein	150	203,00	24,60	11,60	0,00	3,5	
	in Pilzsauce	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c,b,e,a,12,1(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>		447,90	32,35	14,20	44,40		
	Gedünstetes Lachsfilet	120	216,00	24,00	13,20	0,00	3,0	4
	in milder Limettenbuttersauce	100	52,00	1,40	3,00	5,10		1(W),3,7
	dazu Gemüsejulienne	100	27,00	1,10	0,40	3,20		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		435,00	30,50	16,80	36,70		
	Putenbraten	150	160,50	36,20	1,50	0,00	3,0	
	mit Geflügelsauce,	100	38,00	1,00	1,40	4,80		a,1(W)
	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			
Kartoffel-Bohnen-Pfanne mit Kartoffelscheiben, grüne Bohnen,	500	405	10,2	3,2	44	3,5	1(W),3,7	
Bohnenkraut, Knoblauch und Frühlingszwiebeln								
<i>Gesamt</i>		405,00	10,20	3,20	44,00			

Speiseplan Juli 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene	
25.07.2022	Hähnchengyros-Bratnudelpfanne	500	426,00	28,00	11,70	54,10	4,5	1(W)	
	mit Penne, Zwiebeln, Paprika, Tomatenwürfel und Knoblauch								
	Gesamt		426,00	28,00	11,70	54,10			
		Nackensteak	120	226,00	21,60	15,60		2,5	
		mit Zwiebelgemüse,	150	76,00	2,10	2,90	8,30		1(W),a
		dazu Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
		Gesamt		416,00	25,90	20,30	29,90		
		Hackbraten	100	239,00	12,00	19,00	5,00	4,0	1(W), 10
		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 Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
		Gesamt		489,30	19,90	24,30	45,80		
	Spitzkohl-Curry (vegan) mit Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Curry, Linsen, Chili und Kokosmilch	500	326,00	10,60	6,40	36,10	3,0		
	Gesamt		326,00	10,60	6,40	36,10			
26.07.2022	Paniertes Schweineschnitzel	120	262,00	19,20	12,00	19,20	5,0	1(W)	
	in heller Rahmsauce	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),3,7,a	
	dazu Blumenkohl	150	60,60	3,80	2,70	5,40			
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	Gesamt		513,60	28,30	17,90	58,00			
		"Pytt i Panna" Schwedisches Pfannengericht mit Kartoffelscheiben, Zwiebeln, Kohlrabi, Möhren,	450	420,00	13,40	2,80	73,00	6,5	
		dazu Spiegelei	40	61,00	5,20	4,40	0,20		3
		und Rote Beete	100	21,00	0,80	0,00	3,60		h
		Gesamt		502,00	19,40	7,20	76,80		
		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),3,7
		dazu Fingermöhren	150	36,00	0,90	0,60	6,60		
		und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
		Gesamt		417,00	29,90	12,30	44,00		
		Asiatisches Curry mit Karotte, Paprika, Erbsen, Kartoffel, Zucchini, Broccoli, Zwiebel, Knoblauch, Kokosmilch, Sojasauce, Erdnüsse,	300	256,00	8,40	10,20	12,50	6,5	1(W),5,6,b
mit Reis		200	334,00	6,80	1,20	66,00			
Gesamt			590,00	15,20	11,40	78,50			
27.07.2022	Spaghetti "Carbonara"	200	316	11,6	1,8	62	6,0	1(W)	
	mit Schinken-Sahnesauce	150	155	7,8	8,9	11,9		c,b,j,7,1(W)	
	Gesamt		471	19,4	10,7	73,9			
		"Berner Pfanne" *	300	326,00	31,40	10,80	12,20	4,0	1(W),7
		Hähnchengeschnetzeltes in Käse-Paprikasauce,							
		dazu Kartoffelrösti	150	273,00	3,75	12,45	36,00		
		Gesamt		599,00	35,15	23,25	48,20		
		Gebrautes Seelachsfilet	150	113,00	25,10	1,20	0,00	3,5	4
		mit milder Currysauce,	100	79,00	1,08	4,50	9,70		7,1(W),3
		Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		7
		und Blattsalat	80	69,00	0,70	4,40	5,20		10
		Gesamt		401,00	30,88	10,30	43,30		
	Gemüsebratling *	150	128,00	7,50	1,40	22,50	4,5		
	in Sauce Hollandaise,	100	254,00	1,80	21,00	4,60		1(W),3,7	
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	Gesamt		522,00	13,30	22,60	55,50			

Speiseplan Juli 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.07.2022	Leberkäse	100	299,00	12,50	27,40	0,50	3,0	b,c,j
	mit Süßer-Senf-Frischkäsesauce	100	114,00	4,10	4,30	5,40		1(W),3,7,10
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und einen Gurkensalat	60	56,00	0,50	0,20	1,50		
	<i>Gesamt</i>		<i>609,00</i>	<i>21,10</i>	<i>32,10</i>	<i>35,80</i>		
	Hähnchen "Cordon bleu"	150	228,00	24,30	6,70	15,60	4,5	b,1(W),7
	dazu Rahmkohlrabi	150	51,60	1,50	1,90	7,40		1(W),7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>419,60</i>	<i>29,80</i>	<i>8,80</i>	<i>51,40</i>		
	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>		<i>411,00</i>	<i>20,10</i>	<i>19,40</i>	<i>36,90</i>		
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>		<i>556,00</i>	<i>13,60</i>	<i>14,80</i>	<i>91,60</i>			
29.07.2022	Russischer Hackfleischtopf	500	375,00	25,00	20,10	21,50	2,0	1(W),7
	pikant scharf mit Poree, Weißkohl und Kartoffelwürfel							
	<i>Gesamt</i>		<i>375,00</i>	<i>25,00</i>	<i>20,10</i>	<i>21,50</i>		
	Gebratenes Kabeljaufilet	130	120,00	27,00	1,00	0,00	3,0	1(W),4
	mit Zucchini-rahmgemüse	150	58,7	1,8	2,3	4,6		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>318,70</i>	<i>32,80</i>	<i>3,50</i>	<i>33,00</i>		
	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 junge Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		<i>444,60</i>	<i>31,46</i>	<i>14,63</i>	<i>41,56</i>			
Französischer grüner Bohneneintopf mit Paprika, Zucchini, Knobl.,	500	280,00	7,10	4,10	33,80	3,0		
Zwiebel, Kidneybohnen, Kartoffelwürfel, Tomate, Kräuter der Provence								
<i>Gesamt</i>		<i>280,00</i>	<i>7,10</i>	<i>4,10</i>	<i>33,80</i>			
30.07.2022	Tomatensuppe "Toskana"	500	462,00	20,80	17,80	40,20	6,0	1(W),7
	Geflügelhackfleischbällchen, Basilikum, Knoblauch							
	dazu ein Brötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)
	<i>Gesamt</i>		<i>606,00</i>	<i>25,10</i>	<i>18,60</i>	<i>69,50</i>		
	Geflügelfrikadelle	120	268,00	16,00	18,00	6,20	4,5	1(W),3,7,10
	mit Zwiebelsauce,	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		7
	<i>Gesamt</i>		<i>517,50</i>	<i>23,05</i>	<i>21,00</i>	<i>51,10</i>		
	Schweinegulasch	230	234,30	25,20	13,10	4,00	6,0	a,1(W)
	mit Spinalnudeln	200	306,00	10,00	0,80	64,80		1(W)
und Wachsbohnenalat	80	25,00	2,00	0,10	6,00	h		
<i>Gesamt</i>		<i>565,30</i>	<i>37,20</i>	<i>14,00</i>	<i>74,80</i>			
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),3,7	
<i>Gesamt</i>		<i>545,00</i>	<i>17,65</i>	<i>34,90</i>	<i>52,20</i>			

Speiseplan Juli 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
31.07.2022	Pökelfleisch vom Schwein	150	206,00	23,20	108,00	0,00	3,5	b,c
	mit Rosinensauce,	100	63,40	1,20	2,90	6,10		1(W),a
	dazu Brechbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>449,90</i>	<i>31,00</i>	<i>112,60</i>	<i>41,60</i>		
	Lammragout	300	324,00	29,40	19,60	7,30	6	a,1(W)
	mit Paprika, Zwiebel, Möhren, Tomaten, Knoblauch und Thymian,							
	dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66		
	<i>Gesamt</i>		<i>658,00</i>	<i>36,20</i>	<i>20,80</i>	<i>73,30</i>		
	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 Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>404,00</i>	<i>40,70</i>	<i>9,80</i>	<i>40,10</i>		
	Spitzkohl-Curry (vegan) mit Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln,	500	326,00	10,60	6,40	36,10	3,0	
	Knoblauch, Curry, Linsen, Chili und Kokosmilch							
<i>Gesamt</i>		<i>326,00</i>	<i>10,60</i>	<i>6,40</i>	<i>36,10</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 = „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=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 Sulfit, 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. Des Weiteren kann es bei dem Produkt zu Rezepturänderungen kommen, die Einfluss auf vorhandene Allergene haben. Es ist uns daher nicht möglich, eine Garantie über die vollständige Abwesenheit von möglichen Allergenen zu geben. Die vorhandenen Kennzeichnungen dienen als Information, für die keine Haftung übernommen wird. Maßgebend für unsere Daten ist die Produktspezifikation des Herstellers."