Speiseplan November 2022 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.11.2022	**"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		
	Gesamt		*585,00*	*17,10*	*32,70*	*43,60*		
	Hähnchenschenkel	210	208,00	21,80	13,40	0,00	**3,5**	
	mit Geflügelrahmsauce,	100	52,00	1,20	4,90	7,60		**1(W),3,7**,a
	dazu grüne Bohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*440,50*	*29,60*	*20,00*	*43,10*		
	Gebratenes Seelachsfilet	150	113,00	25,10	1,20	0,00	**3,5**	**4**
	in Dillsauce,	100	86,00	0,80	5,10	9,00		**1(W),3,7**
	dazu Möhrenscheiben	150	38,00	3,10	1,10	4,10		**1(W),7**
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*377,00*	*33,00*	*7,60*	*41,50*		
	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),3**
	Gesamt		*568,00*	*21,40*	*16,80*	*92,10*		
02.11.2022	**Lasagne "al Forno" mit Rinderhackfleisch**	500	648,00	39,10	32,40	54,40	**4,5**	**1(W),3,7**
	und Béchamelsauce							
	Gesamt		*648,00*	*39,10*	*32,40*	*54,40*		
	Bayrischer Leberkäse	100	299,00	12,50	27,40	0,50	**2,5**	b,c,j
	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		*489,00*	*16,80*	*32,10*	*30,40*		
	Putengeschnetzeltes in Sauce	200	246,00	23,20	11,20	6,10	**3,5**	**1(W),**a
	dazu 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		
	Gesamt		*447,00*	*31,00*	*14,10*	*39,90*		
	Kichererbsen-Patty mit Cornflakespanade,	125	172,00	3,20	7,40	22,00	**7,5**	
	mit Zucchinirahmgemüse,	150	58,7	1,8	2,3	4,6		**1(W),3,7**
	dazu Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		*564,70*	*11,80*	*10,90*	*92,60*		
03.11.2022	**Paniertes Schweineschnitzel**	120	262,00	19,20	12,00	19,20	**4,5**	**1(W)**
	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		
	Gesamt		*453,60*	*24,70*	*14,10*	*55,00*		
	Hühnerfrikassee "klassisch" mit Spargel, Champignons und Erbsen	250	216,00	31,20	7,60	12,40	**6,5**	c,b,e,**1(W),7,12**
	dazu Langkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		*550,00*	*38,00*	*8,80*	*78,40*		
	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),3,7**
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		**7**
	Gesamt		*283,40*	*15,10*	*11,60*	*29,10*		
	2 BIO-Karotten-Vollkorn-Rösti	130	167,00	5,00	1,80	24,70	**5,5**	**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		
	Gesamt		*415,00*	*10,30*	*8,50*	*64,70*		

Speiseplan November 2022 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.11.2022	**Ostfriesische bunte Bohnensuppe**	500	306,00	14,20	6,70	34,10	**3,0**	**9**
	mit Speck und Mettwurstscheiben							b,c
	Gesamt		*306,00*	*14,20*	*6,70*	*34,10*		
	Schollenfilet (paniert)	150	186,00	15,40	10,20	17,40	**5,0**	**1(W),4**
	in Senfsauce,	100	92,00	2,00	5,50	8,80		**1(W),3,7**
	auf Blattspinat mit Zwiebeln und Knoblauch	150	53,40	4,10	2,60	3,50		**1(W),3,7**
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt	80	*471,40*	*25,50*	*18,50*	*58,10*		
	Frikadelle	100	268,00	16,00	18,00	12,00	**3,5**	**1(W),3**
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,**1(W)**
	und Steckrüben-Kartoffelstampf	250	165,00	3,10	2,00	28,20		**7**
	Gesamt		*474,30*	*19,80*	*22,50*	*44,20*		
	Gnocchipfanne mit buntem Gemüse	500	597,00	14,00	6,40	88,40	**7,5**	**1(W),3,7**
	Zwiebeln, Kirschtomaten, Zucchini, Schnittlauch und Champignons							
	Gesamt		*597,00*	*14,00*	*6,40*	*88,40*		
05.11.2022	**Gefüllte Paprikaschote mit Schweinefleischfüllung**	200	234,00	11,30	14,40	10,60	**7,5**	**1(W),3**
	in fruchtiger Tomatensauce,	100	63,80	2,20	1,00	11,20		
	dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66		
	Gesamt		*631,80*	*20,30*	*16,60*	*87,80*		
	Eisbeinfleisch	150	203,00	24,60	11,60	0,00	**3,5**	b,c
	in Bratenfond	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		
	Gesamt		*436,00*	*30,90*	*14,50*	*41,10*		
	"Ammerländer Hühnersuppeneintopf"	500	326,00	38,70	8,90	21,80	**2,0**	**1(W),7,9,3**
	mit Gemüse und Muschelnudeln							
	Gesamt		326,00	38,70	8,90	21,80		
	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),3,7**
	mit Gemüserisotto	300	236,00	5,10	2,90	45,60		**9**
	Gesamt		*569,00*	*16,90*	*15,00*	*86,90*		
06.11.2022	**Backschinken**	100	203,00	16,00	14,00	2,60	**3,0**	**10**, c
	mit Zwiebelsauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		**1(W)**,a
	Sahnekraut (Sauerkraut mit Speck, Zwiebeln und Sahne)	150	118,00	7,20	6,80	2,30		**3,7**,b,c,z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*502,30*	*27,90*	*23,50*	*37,30*		
	Pfifferlingstopf vom Rind	200	318,00	29,40	13,20	9,10	**7,0**	**1(W),**a
	dazu Pariser Karotten	100	43,00	0,60	0,30	8,50		
	und Spätzle	200	361,00	13,00	2,50	68,20		**1(W),3**
	Gesamt		*722,00*	*43,00*	*16,00*	*85,80*		
	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		
	Gesamt		*455,80*	*29,60*	*20,40*	*39,50*		
	Serviettenknödel *	225	461,00	14,20	19,60	49,60	**5,0**	**1(W),3,7**
	mit Pilzrahmsauce,	100	58	2,1	3,6	6,2		**1(W),3,7**
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	Gesamt		*573,00*	*21,60*	*25,20*	*59,60*		

Speiseplan November 2022 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.11.2022	**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*		
	"Schlemmer-Putenschnitzel"	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		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*714,00*	*28,90*	*39,90*	*57,30*		
	Geflügelbratwurst	100	234,00	17,00	18,00	1,00	**3,5**	**7,9**
	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		
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		**7**
	Gesamt		*469,30*	*21,70*	*23,40*	*39,10*		
	Dreierlei Schupfnudeln (Tomate, Spinat, natur),	300	507	14,1	1,5	87	**8,0**	**1(W),7**
	dazu Frischkäse-Zwiebelsauce	200	125	3,4	8,8	8,5		**1(W),3,7**
	Gesamt		*632*	*17,5*	*10,3*	*95,5*		
08.11.2022	**"Ostfriesischer Hüdel" Gegarter 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
	Gesamt		*506,00*	*15,20*	*7,30*	*95,40*		
	Schweinegulasch "Jäger Art" mit Champignons	230	234,30	25,20	13,10	4,00	**3,5**	a**,1(W)**
	dazu BIO-Erbsen	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*449,30*	*36,70*	*14,70*	*40,70*		
	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)**
	dazu Blumenkohl in Mehlschwitze	150	60,60	3,80	2,70	5,40		**1(W),3,7**
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*480,90*	*20,50*	*24,40*	*42,80*		
	Blumenkohl-Käse-Medaillon	145	193,00	8,70	4,50	29,40	**4,5**	**1(W),3,7,9**
	an holländischer Sauce,	100	251	1,9	25	4,3		**1(W),3,7**
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		**7**
	Gesamt		*558,00*	*12,80*	*31,30*	*55,30*		
09.11.2022	**1 große Nürnberger Rostbratwurst**	100	266	14,7	25	0	**3,0**	j,**9,10**
	mit 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 Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		**7**
	Gesamt		*473*	*19,2*	*29,5*	*34,3*		
	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),3,7**
	dazu Leipziger Allerlei	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*391,00*	*9,40*	*7,90*	*42,20*		
	"Hausgemachte Kartoffelsuppe"	500	370,00	14,00	10,80	47,50	**4,5**	**7,9**,b,c
	mit einer Geflügelbockwurst	50	125,00	6,00	10,50	7,50		b,c,j
	Gesamt		*495,00*	*20,00*	*21,30*	*55,00*		
	BIO-Vollkornrigatoni	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),7,3**
	Gesamt		*498*	*16,2*	*10*	*71,4*		

Speiseplan November 2022 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.11.2022	**Chili con Carne**						**7,0**	
	Rinderhackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen,	260	256,00	22,40	12,40	16,10		
	dazu Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		*590,00*	*29,20*	*13,60*	*82,10*		
	Schweinegeschnetzeltes "Züricher Art"	300	288,00	32,20	15,80	8,40	**5,5**	a,**1(W),3,7**
	mit Champignons und Zwiebeln in Rahmsauce							
	dazu Spätzle	200	294,00	12,00	2,80	55,20		**1(W),3**
	Gesamt		*582,00*	*44,20*	*18,60*	*63,60*		
	Geflügelfleischkäse	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),3,7**
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*530,00*	*19,00*	*30,20*	*52,00*		
	7 Kürbisfalafel	105	254,00	6,30	12,40	29,20	**7,5**	**1(W)**
	mit Süßkartoffel-Möhrenstampf,	250	240,00	3,60	2,10	48,60		
	dazu Sour-Cream-Dip	100	154,00	4,60	10,80	9,50		**7**
	Gesamt		*648,00*	*14,50*	*25,30*	*87,30*		
11.11.2022	**"Südbrookmerlander Grünkohlstampf"**	500	472,00	27,00	264,00	29,10	**2,5**	b,c,**10**
	mit Schinken- und Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben							
	Gesamt		*472,00*	*27,00*	*264,00*	*29,10*		
	"Filet-Pfännchen" Hähnchenbruststreifen in Pestorahm,	150	184,00	22,60	4,60	1,80	**3,0**	**1(W),7,8(K)**
	dazu Spargelragout	150	58,00	2,70	2,60	4,10		**1(W),7,3**
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*382,00*	*29,30*	*7,40*	*34,30*		
	Gedünstetes Kabeljaufilet	130	120,00	27,00	1,00		**3,5**	**1(W),4**
	an Petersiliensauce,	100	77	1,6	4,4	8,1		**1(W),3,7**
	dazu Broccoli	150	61,00	3,80	2,70	5,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*398,00*	*36,40*	*8,30*	*41,90*		
	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							
	Gesamt		*498,00*	*21,20*	*20,20*	*54,00*		
12.11.2022	**Kassler-Möhren-Kartoffeleintopf**	500	351,00	19,60	14,00	33,60	**3,0**	b,c
	mit Kassler, Möhren, Kartoffelwürfel und Zwiebeln							
	Gesamt		*351,00*	*19,60*	*14,00*	*33,60*		
	Gebratenes Putenbrustfilet	150	160,50	36,20	1,50	0,00	**3,5**	
	mit Geflügelrahmsauce,	100	52,00	1,20	4,90	7,60		**1(W),3**,a,**7**
	dazu Mischgemüse	100	42,00	1,20	0,50	6,70		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*394,50*	*42,60*	*7,10*	*42,70*		
	Hühnerfrikassee "Bürgerlich" 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		
	Gesamt		*550,00*	*38,00*	*8,80*	*78,40*		
	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		
	Gesamt		*606,00*	*12,70*	*2,30*	*113,10*		

Speiseplan November 2022 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.11.2022	**"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 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*		
	Hähnchenbrust "Italia" *	100	92,00	20,00	1,20	0,10	**7,0**	
	in Tomaten-Sauerrahmsauce,	100	68,00	3,20	1,80	7,40		**1(W),3,7**
	dazu mediterranes Gemüse	100	23,00	1,00	0,30	3,30		
	und Tortiglioni	200	360,00	12,50	2,00	72,00		**1(W)**
	Gesamt		*543,00*	*36,70*	*5,30*	*82,80*		
	Scheibe vom Putenbraten	150	160,50	36,20	1,50	0,00	**3,0**	
	in Champignonsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c,b,e,a,**12,1(W)**
	dazu Kaisergemüse	100	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*375,20*	*44,70*	*4,90*	*36,00*		
	Gemüsemedaillon	150	128	5,7	1,1	23,7	**4,5**	**1(W),9**
	an Sauce á 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		
	Gesamt		*464*	*10,7*	*21,4*	*55,22*		
14.11.2022	**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
	Gesamt		*566,00*	*36,50*	*20,00*	*56,60*		
	Rinderleber "Berliner Art"	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**
	Gesamt		*383,00*	*35,20*	*9,20*	*36,10*		
	3 Geflügelhackbällchen	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		**1(W),3,7,9**
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*513,40*	*19,40*	*26,80*	*50,80*		
	1 Tellerkartoffelrösti	200	408,00	4,60	19,40	52,00	**5,5**	**1(W)**
	mit Champignons á la Creme	200	82	3,1	5,6	6,8		**1(W),3,7**
	und Kräutersahnesauce	150	206,00	12,30	14,60	6,30		**7**
	Gesamt		*696,00*	*17,80*	*36,30*	*64,80*		
15.11.2022	**Pizzasuppe mit Hackfleisch, Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Mais,**	500	306,00	16,20	22,60	17,20	**4,0**	**1(W),3,7**
	Champignons, Knoblauch, Sahne, Schmelzkäse, Oregano							
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		**1(W)**
	Gesamt		*450,00*	*20,50*	*23,40*	*46,50*		
	Hähnchen "Cordon bleu"	150	228,00	24,30	6,70	15,60	**4,0**	b,**1(W),7**
	dazu Blumenkohl in Mehlschwitze	150	60,60	3,80	2,70	5,40		**1(W),3,7**
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*428,60*	*32,10*	*9,60*	*49,40*		
	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*		
	Gerstoni-Bratling mit Sesampanade,	96	136,00	9,20	1,90	32,20	**6,0**	**1(G),11**
	mit Käse-Lauchcreme,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		**1(W),3,7**
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*366,00*	*14,30*	*7,50*	*70,30*		

Speiseplan November 2022 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.11.2022	**"Bergsteiger Kartoffelgratin" mit Rinderhackfleisch, Pilzen**	500	570	23,3	33	35	**3,0**	**1(W),7,12**,b,c,e
	und gratiniertem Käse							
	Gesamt		*570*	*23,3*	*33*	*35*		
	Bauernfrikadelle	100	268	16	18	12	**4,5**	**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
	mit Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		**7**
	Gesamt		*517,5*	*29,35*	*21*	*56,9*		
	Gebratenes Lachsfilet	120	216,00	24,00	13,20	0,00	**3,5**	**1(W),4**
	in Zitronenbuttersauce	100	52,00	1,40	3,00	5,10		**1(W),3,7**
	dazu Wurzelgemüse	100	33,00	0,90	0,20	6,80		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*441,00*	*30,30*	*16,60*	*40,30*		
	Asiatische Bratnudelpfanne	500	476,00	11,20	15,20	73,60	**6**	**1(W),6**
	mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce							
	Gesamt		*476,00*	*11,20*	*15,20*	*73,60*		
17.11.2022	**BIO-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		
	Gesamt		*739,00*	*40,10*	*22,10*	*101,10*		
	Putenschnitzel "Elsässer Art" *	*120*	272	22,8	12	18,1	**5,0**	**1(W)**
	dazu Zwiebelsauce mit Knoblauch und Créme fraiche,	100	148	3,4	5,2	6,2		**1(W)3,7**
	Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	und buntem Salat	100	133	1,4	12,2	6,5		**7**
	Gesamt		*693,00*	*31,60*	*29,60*	*59,20*		
	Frischer Möhreneintopf	420	141,00	5,10	1,40	24,90	**2,0**	**7**
	mit Fleischeinlage	80	186,00	13,40	4,20	0,00		
	Gesamt		*327,00*	*18,50*	*5,60*	*24,90*		
	Jackfruit-Bällchen "mediterran" (vegan)	120	168,00	3,40	10,00	15,00	**7,5**	**1(W,H)**,c
	in Tomaten-Paprikasauce,	150	84,00	2,90	1,60	9,30		
	dazu BIO-Reis	*200*	*334*	*6,8*	*1,2*	*66*		
	Gesamt		*586,00*	*13,10*	*12,80*	*90,30*		
18.11.2022	**Deftige vegane Linsensuppe mit Suppengrün und Petersilie**	500	422,00	24,20	1,90	64,00	**5,5**	**9**
	Gesamt		*422,00*	*24,20*	*1,90*	*64,00*		
	Gebratenes Hokifilet mediterran (Seehecht)	100	124,00	20,90	4,40	1,00	**4,0**	**4**
	in Tomatensauce,	100	82,60	3,20	1,70	14,80		
	dazu mediterranes Gemüse	100	23,00	1,00	0,30	3,30		
	dazu Rosmarinkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*369,60*	*29,10*	*6,60*	*47,50*		
	Hähnchenschenkel	210	208,00	21,80	13,40	0,00	**4,0**	
	mit Sauce,	100	46,60	0,66	0,13	10,26		**1(W),**a
	dazu Mischgemüse	100	42,00	1,20	0,50	6,70		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*436,60*	*27,66*	*14,23*	*45,36*		
	Gemüselasagne mit Zucchini-, Paprika- und Möhrenwürfel,	500	548,00	15,40	20,20	72,00	**6**	
	Schmand, Knoblauch, passierte Tomaten und Mozzarella							**1(W),3,7**
	Gesamt		*548,00*	*15,40*	*20,20*	*72,00*		

Speiseplan November 2022 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.11.2022	**Herzhafter Rindfleisch-Nudeltopf**	500	378,00	19,40	6,80	48,00	**4,0**	**1(W),3**
	mit grünen Bohnen							
	und Hörnchennudeln							**1(W),3**
	Gesamt		*378,00*	*19,40*	*6,80*	*48,00*		
	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		
	Gesamt		*557,00*	*24,00*	*19,90*	*66,10*		
	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 Wachsbohnensalat	80	25,00	2,00	0,10	6,00		h
	Gesamt		*565,30*	*37,20*	*14,00*	*74,80*		
	"Pilaw Oriental" Pfannengericht mit gekochtem Weizen,	500	480,00	18,20	8,00	78,40	**6,5**	**1(W)**
	Zucchini, Paprika, großen Bohnen, Zwiebeln und Tomaten							
	Gesamt		*480,00*	*18,20*	*8,00*	*78,40*		
20.11.2022	**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		
	Gesamt		*530,00*	*36,45*	*21,30*	*44,90*		
	Geschmorte Ochsenbrust	150	193,00	24,50	10,60	0,00	**4,0**	
	mit brauner Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,**1(W)**
	dazu Schwarzwurzeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		**1(W),7,3**
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*460,30*	*31,10*	*15,30*	*48,10*		
	Schweinebraten	150	203,00	24,60	11,60	0,00	**3,5**	
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		**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		
	Gesamt		*447,00*	*34,70*	*18,40*	*39,20*		
	Vegetarische Kohlroulade	200	189,00	16,40	7,10	14,70	**4,0**	**3,9,10**
	in Kümmelsauce,	100	52,40	0,80	2,70	6,20		a**,1(W)**
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*381,40*	*21,20*	*10,00*	*49,30*		
21.11.2022	**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 Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		*666,00*	*27,00*	*13,40*	*100,60*		
	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		
	Gesamt		*514,00*	*21,70*	*22,60*	*43,40*		
	Kohlrabieintopf	400	160,00	7,40	1,20	29,20	**2,5**	**7**
	mit Fleischeinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	Gesamt		*289,00*	*23,70*	*8,20*	*29,20*		
	Vegetarische Ravioli mit Gemüsefüllung	300	462,00	14,20	6,50	82,50	**8,0**	**1(W),3**
	in Käsesahnesauce	150	108,00	1,30	6,50	11,60		**7,1(W),3**
	Gesamt		*570,00*	*15,50*	*13,00*	*94,10*		

Speiseplan November 2022 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.11.2022	**Deftige Erbsensuppe**	500	348,00	19,00	17,20	38,40	**3**	b,c,**9**
	mit Speckwürfel und eingeschnittener Wurst							
	Gesamt		*348,00*	*19,00*	*17,20*	*38,40*		
	Rinderhacksteak	120	271,00	20,40	18,00	6,60	**5,0**	**1(W),3**
	mit BBQ-Sauce,	100	91,00	1,00	0,50	19,50		**10,** z
	dazu Erbsen-Maisgemüse	100	72	5	0,9	5,4		
	mit Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*574,00*	*30,40*	*19,60*	*59,90*		
	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*		
	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		
	Gesamt		*556,60*	*20,60*	*4,40*	*107,80*		
23.11.2022	**1 grobe Bratwurst**	100	245,00	17,20	19,40	5,30	**4,0**	**7**
	mit 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),3,7**
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*488,1*	*24,8*	*24,32*	*45,9*		
	"Knusperfisch" (Seelachs und Goldlachs) in Cornflakespanade,	150	180,00	19,30	1,20	22,20	**5,0**	**1(W),4**
	mit Rahmerbsen	150	152,00	6,30	10,40	8,60		**1(W),3,7**
	mit Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*472,00*	*29,60*	*11,80*	*59,20*		
	Putengulasch *	100	169,00	27,00	6,50	0,50	**3,5**	
	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 Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*399,40*	*32,90*	*12,90*	*42,40*		
	Kartoffel-Gemüsegratin	500	412,00	20,20	11,40	32,80	**2,5**	**3,7**
	mit buntem Gemüse in Béchamel und mit Käse überbacken							
	Gesamt		*412,00*	*20,20*	*11,40*	*32,80*		
24.11.2022	**3 American Pancakes**	180	520,00	13,50	17,80	74,90	**7,0**	
	mit Blaubeersauce	200	66,00	0,90	0,80	7,70		
	Gesamt		*586,00*	*14,40*	*18,60*	*82,60*		
	Edamame-Patty (mit Jalapenos)	100	152,00	12,40	6,30	11,80	**4,0**	
	dazu bunte Möhren	100	44,00	0,60	0,30	8,50		
	und Pastinaken-Kartoffelpüree	250	146,00	3,80	2,10	28,50		**7**
	Gesamt		*342,00*	*16,80*	*8,70*	*48,80*		
	Rindergeschnetzeltes	200	210,00	23,90	11,60	2,30	**3,0**	a,**1(W)**
	dazu Prinzessbohnen	150	60,60	3,80	2,70	5,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*410,60*	*31,70*	*14,50*	*36,10*		
	Maultaschen gefüllt mit Spinat & Käse	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**
	Gesamt		*724,00*	*31,40*	*21,60*	*104,60*		

Speiseplan November 2022 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.11.2022	**Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel**	500	328,00	16,90	12,30	31,20	**2,5**	
	Gesamt		*328,00*	*16,90*	*12,30*	*31,20*		
	Buntes Hähnchen-Paprikaragout	300	256,00	25,20	8,40	13,20	**6,5**	**1(W),7**,a
	mit grüner und roter Paprika, Tomatenmark,							
	dazu BIO-Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		*590,00*	*32,00*	*9,60*	*79,20*		
	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),3**
	dazu Gemüsejulienne	100	27,00	1,10	0,40	3,20		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*368,00*	*25,00*	*8,70*	*43,40*		
	Veg. Grünkohl mit Schafskäse (Zwiebeln, Olivenöl und Senf)	300	246,00	8,20	4,10	12,40	**3,5**	**1(H),7,10**
	dazu Schwenkkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*386,00*	*12,20*	*4,30*	*40,80*		
26.11.2022	**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)**
	dazu Brechbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*489,80*	*23,30*	*22,20*	*51,50*		
	Scheibe vom Putenbraten	150	160,50	36,20	1,50	0,00	**3,0**	
	mit Geflügelrahmsauce,	100	52,00	1,20	4,90	7,60		**1(W)**,a**,3,7**
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*388,50*	*46,10*	*7,80*	*37,70*		
	Geflügelbratwurst	100	234,00	17,00	18,00	1,00	**3,0**	**7,9**
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,**1(W)**
	dazu Erbsen & Möhren	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*465,30*	*26,70*	*21,60*	*36,30*		
	Nudelsuppe mit Möhren und Ei	500	305,00	14,30	5,40	32,80	**5**	**1(W),3**
	mit Muschelnudeln, Ei-Würfel, Zwiebel, Knoblauch, Erbsen, Petersilie							
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		**1(W)**
	Gesamt		*449,00*	*18,60*	*6,20*	*62,10*		
27.11.2022	**Schweineroulade "Hausfrauen Art"**	120	240	26,4	12,9	4,35	**5,5**	**1(W)**
	in Bratensauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		**1(W)**,a
	dazu Rosenkohl mit Zwiebeln	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	dazu Spätzle	200	294,00	12,00	2,80	55,20		**1(W),3**
	Gesamt		*629,3*	*44,4*	*20,2*	*67,35*		
	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**
	Gesamt		*522,20*	*39,55*	*7,50*	*69,40*		
	Gebratenes Hähnchenbrustfilet	120	174,00	32,40	3,60	0,00	**3,5**	
	an leichter Petersiliensauce,	100	77	1,6	4,4	8,1		**1(W),3,7**
	dazu Retrogemüse	100	42,00	1,20	0,50	6,70		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*433,00*	*39,20*	*8,70*	*43,20*		
	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),7,3**
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*508,00*	*13,50*	*16,30*	*74,60*		

Speiseplan November 2022 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.11.2022	**"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		
	Gesamt		*585,00*	*17,10*	*32,70*	*43,60*		
	Bami Goreng chinesische Eiernudeln mit Hühnchen,	500	560,00	36,50	18,50	55,00	**4,5**	**1(W),3,6**
	Asia-Gemüse, Knoblauch, Chili und Sojasauce							
	Gesamt		560,00	36,50	18,50	55,00		
	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
	dazu Fingermöhren	150	36,00	0,90	0,60	6,60		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*390,00*	*42,50*	*7,98*	*42,90*		
	Veg. Kichererbseneintopf mit Kartoffelwürfel, Knoblauch,	500	302,00	14,10	6,70	39,40	**3,5**	7
	Tomatenmark, Limettensaft und Naturjoghurt							
	Gesamt		302,00	14,10	6,70	39,40		
29.11.2022	**Zucchini-Hackfleischpfanne mit gelber u. roter Paprika, Zwiebeln,**	400	446,00	22,40	21,20	31,40	**3**	
	Knoblauch, Patatas Bravas,							
	dazu Tomaten-Knoblauchsugo	100	96,00	4,30	3,10	7,20		
	Gesamt		542,00	26,70	24,30	38,60		
	"Köttbullar" Rinderhackfleischbällchen	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		
	Gesamt		*461,00*	*21,13*	*21,43*	*57,20*		
	Hackbraten	100	239,00	12,00	19,00	5,00	**3,5**	**1(W), 10**
	mit brauner Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,**1(W)**
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*474,30*	*22,00*	*23,70*	*41,20*		
	Vegetarische Käsespätzle	500	326,00	31,20	35,20	84,20	**7,0**	**1(W),3,7,**d
	Pfannengericht mit Sahne, Käse und Zwiebeln							
	Gesamt		*326,00*	*31,20*	*35,20*	*84,20*		
30.11.2022	**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		a,b,c,e,**1,3,7,12**
	dazu Buttergemüse	100	74,00	2,50	4,60	3,90		**7**
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*512,70*	*27,10*	*18,90*	*55,00*		
	Paprikarahm-Putengeschnetzeltes mit Zwiebeln, Crème fraîce,	300	298,00	21,40	11,20	8,80	**6**	**1(W),3,7**
	Knoblauch und Thymian,							
	dazu Langkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		632,00	28,20	12,40	74,80		
	Gebratenes Kabeljaufilet	130	120,00	27,00	1,00	0,00	**3,0**	**1(W),4**
	mit Estragonsauce,	100	51,00	1,40	3,00	5,00		**1(W),3,7**
	dazu Schmorgurke	100	18,00	1,20	0,40	3,60		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*329,00*	*33,60*	*4,60*	*37,00*		
	Tomaten-Couscous mit Zwiebeln, Knoblauch, Kirschtomaten,	500	524,00	14,40	8,40	62,00	**5,0**	**1(W),7**
	Petersilie, Minze und Fetakäse							
	Gesamt		524,00	14,40	8,40	62,00		

"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**)ashewnuss, (**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. 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."