

Speiseplan August 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.08.2024	"Upstövt Kohlrabi mit Ballkes" Kohlrabi in Mehlschwitze	300	354,00	18,00	21,20	20,40	4,0	1(W),7,3
	mit Geflügelhackbällchen							
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		494,00	22,00	21,40	48,80		
	Scheibe vom Schulterbraten	100	238,00	22,80	16,20		4,5	
	in brauner Sauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Schwarzwurzeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		508,00	29,30	19,50	51,80		
	Rindergeschnetzeltes	200	210,00	23,90	11,60	2,30	3,0	a,1(W)
	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		
<i>Gesamt</i>		411,00	31,70	14,50	36,10			
4 Canneloni (gef. Eiernudelteig mit Ricotta u. Spinat)	340	548,00	29,00	11,40	85,00	7,5	1(W),3,7	
dazu Spinat-Käsesahnesauce	150	72,00	4,50	4,20	7,00		1(W),3,7	
<i>Gesamt</i>		620,00	33,50	15,60	92,00			
02.08.2024	Frischer Gemüse Eintopf mit Kassler, Zwiebel, Knoblauch,	500	378,00	21,60	20,40	28,10	2,5	1(W),3,7,a
	Porree, Möhre, Erbsen, Kerbel, Kohlrabi und Kartoffelwürfel							
	<i>Gesamt</i>		378,00	21,60	20,40	28,10		
	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		
	<i>Gesamt</i>		436,00	30,90	14,50	41,10		
	Gebratenes Seehechtfilet	150	255,00	16,00	11,40	21,60	5,5	4
	an Petersiliensauce,	100	77	1,6	4,4	8,1		1(W),3,7
	dazu Blattsalat	80	69,00	0,70	4,40	5,20		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		541,00	22,30	20,40	63,30			
Gemüsemedaillon	150	128	5,7	1,1	23,7	4,0	1(W),9	
in heller Rahmsauce	100	51,00	1,30	3,00	5,00		3,7,1(W)	
dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60			
<i>Gesamt</i>		293	9,2	5,9	50,3			
03.08.2024	Mecklenburger Graupensuppe mit Suppengrün und Rindfleisch	500	422,00	29,20	5,60	58,20	5,0	1(G),9
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		
	<i>Gesamt</i>		422,00	29,20	5,60	58,20		
	Poulardenbrust "Florentina Art" *	100	115,00	24,00	1,70	1,10	3,0	
	auf Blattspinat in Rahm,	200	65,00	4,30	4,00	6,80		1(W),3,7
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		320,00	32,30	5,90	36,30		
	Frikadelle	100	268,00	16,00	18,00	12,00	4,5	1(W),3
	mit brauner Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	mit Prinzessbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		489,80	23,30	22,20	51,50		
Curry von bunten Hülsenfrüchten *	300	352,00	26,90	7,40	46,00	9,0	1(W),3,7	
mit Gemüse, Zwiebeln, Tomaten, Chilli, Kurkuma,								
und Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00			
<i>Gesamt</i>		614,00	32,50	8,20	108,00			

Speiseplan August 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.08.2024	Bratrippchen	150	280,50	29,40	18,30	0,00	3,5	
	in Bratensauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		530,00	36,45	21,30	44,90		
	Bayrisches Wildgulasch in Wacholderbeersauce,	200	178,00	26,40	3,10	7,90	5,0	1(W),a
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		z
	Semmelknödel	150	276,00	10,80	4,10	49,00		1(W),3
	<i>Gesamt</i>		508,00	42,50	9,20	60,70		
	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 Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		435,00	32,80	18,60	40,40		
Vegetarisch gefüllte Zucchinihälfte	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			
<i>Gesamt</i>		639,80	18,40	15,90	96,80			
05.08.2024	Spaghetti "Carbonara"	200	316	11,6	1,8	62	6,0	1(W)
	mit Schinken-Sahnesauce	150	155	7,8	8,9	11,9		1(W),3,7,b,c,j
	<i>Gesamt</i>		471	19,4	10,7	73,9		
	"Paella" spanische Reispfanne mit Seelachsfiletstückchen,	500	405	45	12,5	69	6,0	2,4,14,6
	Hühnerfleischwürfel und Gemüse							
	<i>Gesamt</i>		405,00	45,00	12,50	69,00		
	Geflügelbratwurst	100	234,00	17,00	18,00	1,00	2,5	7,9
	mit brauner Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		425,30	24,60	22,60	30,50		
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	
<i>Gesamt</i>		557,00	12,00	26,20	57,40			
06.08.2024	Paniertes Schnitzel "Wiener Art"	120	262,00	19,20	12,00	19,20	5,0	1(W)
	in Rahmsauce,	100	51,00	0,60	2,40	5,60		1(W),3,7,a
	dazu Erbsen	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		528,00	31,30	16,00	61,50		
	Hühnerfrikassee "klassisch" mit Spargel, Champignons und Erbsen	250	216,00	31,20	7,60	12,40	6,0	c,b,e,1(W),7,12
	dazu Langkomreis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		478,00	36,80	8,40	74,40		
	Putensteak	120	160,00	36,50	1,48	0,00	3,5	
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	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>		390,00	42,50	7,98	42,90			
Vegetarischer Bauerntopf mit Sojahack, Knoblauch, Kartoffel,	500	308,00	24,30	3,10	42,40	3,5	6,1(G)	
Möhre, Paprika, Zwiebel, Linsen und Tomatenmark								
<i>Gesamt</i>		308,00	24,30	3,10	42,40			

Speiseplan August 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.08.2024	Porree-Hackfleisch-Pfanne mit Rinderhackfleisch, Zwiebeln	300	326,00	26,20	20,40	8,30	3,0	1(W),3,7
	und Crème fraîche,							
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		466,00	30,20	20,60	36,70		
	Labskaus Corned Beef, Rote Beete, Kartoffeln gestampft,	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
	<i>Gesamt</i>		502,80	28,60	25,30	40,10		
	Zartes Hähnchenbrustfilet *	120	174,00	32,40	3,60	0,00	2,5	
	in Schnittlauchsauce,	100	51,00	0,60	3,40	4,30		1(W),3,7
	dazu Euromix	100	34,00	2,00	0,30	4,00		
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		373,00	37,20	9,10	29,90		
	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		
<i>Gesamt</i>		498	16,2	10	71,4			
08.08.2024	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		
	1 große Nürnberger Rostbratwurst	100	266	14,7	25	0	3,5	j,9,10
	mit Sauce,	100	44	0,6	1,1	7,7		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>		501,70	20,90	26,50	44,80		
	Geflügelfleischkäse	100	250,00	12,00	22,30	0,00	3,5	b,c,j
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		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		
	<i>Gesamt</i>		505,00	20,90	30,90	41,70		
"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			
09.08.2024	Fischfrikadelle	150	258,00	19,00	3,80	35,70	6,5	1(W),4,7
	mit Remoulade	30	141,00	0,20	14,70	1,60		7
	und Pellkartoffelsalat	300	435,00	3,90	27,00	42,00		1(W),3,7,10
	<i>Gesamt</i>		834,00	23,10	45,50	79,30		
	Putengeschnetzeltes "Züricher Art"	300	288,00	32,20	15,80	8,40	3,0	a,1(W),3,7
	mit Champignons und Zwiebeln in Rahmsauce							
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		428,00	36,20	16,00	36,80		
	"Hausgemachte Kartoffelsuppe"	500	370,00	14,00	10,80	47,50	4,5	7,9,b,c
	mit einer Geflügelbratwurst	50	125,00	6,00	10,50	7,50		b,c,j
	<i>Gesamt</i>		495,00	20,00	21,30	55,00		
	Blumenkohl-Käse-Medailon	145	193,00	8,70	4,50	29,40	5,0	1(W),3,7,9
in Schnittlauchsauce,	100	51,00	0,60	3,40	4,30	1(W),3,7		
und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		384,00	13,30	8,10	62,10			

Speiseplan August 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.08.2024	Kasslerbraten	150	175	21	9,8	1,1	4,0	c,b
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		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>		437,2	28,45	16	49,9		
	Hähnchenbrust	100	115,00	24,00	1,70	1,10	7,0	
	Frühlingszwiebeln, Möhren, Ingwer, Chili, Knoblauch, Honig in Sojasauce,	150	186,00	6,40	2,10	18,20		1(W),6,a
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		563,00	36,00	4,60	81,30		
	Lebergeschnetzeltes	150	176,00	29,10	4,96	3,20	3,5	
	in Apfelsauce	100	52,00	3,10	6,00	5,90		c.a.1(W)
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	und Möhrensalat	80	56,00	0,80	1,20	9,50		
	<i>Gesamt</i>		398,00	35,20	13,96	40,20		
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>		280,00	7,10	4,10	33,80			
11.08.2024	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>		449,90	31,00	112,60	41,60		
	Lammgulasch mit Paprika, Zwiebeln, Möhren, Tomaten,	300	346,00	19,80	18,30	10,20	6,0	1(W),a
	Knoblauch und Thymian,							
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		608,00	25,40	19,10	72,20		
	Sauerbraten vom Rind	150	186,00	27,40	4,60	0,00	4,0	
	in Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Schwarzwurzeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		7,1(W),3
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		453,30	34,00	9,30	48,10		
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			
<i>Gesamt</i>		381,40	21,20	10,00	49,30			
12.08.2024	"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		
	<i>Gesamt</i>		461,00	21,13	21,43	57,20		
	Scheibe vom Nackenbraten	100	209,00	27,20	10,50		3,5	
	mit Bratensauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Spitzkohl	150	69,00	3,20	2,60	8,40		1(W),7
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		462,00	35,00	14,40	44,50		
	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 Leipziger Allerlei	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		432,60	29,56	14,83	42,76			
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			

Speiseplan August 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.08.2024	"Chili con Carne"	260	256,00	22,40	12,40	16,10	6,5	
	Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		518,00	28,00	13,20	78,10		
	Bunte Pfanne mit schweinefleischstreifen,	250	346,00	23,80	16,10	7,50	3,0	1(W),a
	Zwiebeln, Paprika, Pilzen, und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		486,00	27,80	16,30	35,90		1(W),3
	"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		
	Griechischer Kartoffelauflauf mit Paprika, Auberginen,	500	498,00	21,20	20,20	54,00	4,5	1(W),3,6,7,9
Zucchini und Käse überbacken								
<i>Gesamt</i>		498,00	21,20	20,20	54,00			
14.08.2024	Lasagne "al Forno" mit Rinderhackfleisch	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		
	Putengeschnetzeltes "Hawaii Art" mit Pfirsich, Birne,	250	278,00	31,20	9,60	9,60	4,5	1(W),3,7
	Weintrauben, Ananas und Kirsche, dazu Curryreis	250	236,00	5,10	2,90	45,60		
	<i>Gesamt</i>		514,00	36,30	12,50	55,20		
	3 Königsberger Klopse	120	252,00	21,60	19,20	7,20		4,0
	in Kapernsauce,	100	88,60	1,14	5,10	9,90		
	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			
Quinoa-Erbсен-Frikadelle	85	166,00	5,40	8,50	16,20	4,5	9	
in pikanter Senfsauce (mit Zwiebeln, Sahne und Petersilie),	100	92,00	2,00	5,50	8,80			
und Steckrüben-Stampfkartoffeln	300	144,00	3,40	2,00	27,20			
<i>Gesamt</i>		402,00	10,80	16,00	52,20		1(W),3,7	

Speiseplan August 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
15.08.2024	Ravioli "Speziale" mit Hackfleischfüllung	300	536,00	22,00	10,10	86,00	8,5	1(W)
	in pikanter Tomatensauce mit Paprika, Knoblauch und Frühlingszwiebeln	200	68,20	1,60	1,10	13,00		
	Gesamt		604,20	23,60	11,20	99,00		
	"Französisches Putenschnitzel"	120	262,00	19,20	12,00	19,20	5,0	1(W)
	mit Pfefferrahmsauce,	100	67,00	0,70	1,90	7,50		1(W),3,7,a
	dazu Buttergemüse	100	74,00	2,50	4,60	3,90		7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		543,00	26,40	18,70	59,00		
	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 Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		456,30	21,40	22,00	41,30		
7 Falafel-Bällchen	120	275,00	8,30	14,30	27,50	4,0	1(W),9	
mit Grillgemüse,	300	170,00	6,60	3,70	8,60			
dazu Sour-Cream-Dip	100	154,00	4,60	10,80	9,50		7	
Gesamt		599,00	19,50	28,80	45,60			
16.08.2024	Kartoffel-Kabanossi-Eintopf	500	384,00	17,20	14,60	33,60	3,0	
	mit Mais, Knoblauch, Kidneybohnen, Chili, Zwiebeln, Tomatenstücke und Petersilie							b,c,7
	Gesamt		384,00	17,20	14,60	33,60		
	Putengeschnetzeltes "Züricher Art"	300	288,00	32,20	15,80	8,40	3,0	a,1(W),3,7
	mit Champignons und Zwiebeln in Rahmsauce und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		428,00	36,20	16,00	36,80		
	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
	und einen Gurkensalat	60	56,00	0,50	0,20	1,50		
	Gesamt		666,00	23,10	21,60	83,40		
	Gebr. Buntbarschfilet	140	123	1,2	1,2	0	3,5	1(W),4
	in Dillsauce,	100	86,00	0,80	5,10	9,00		1(W),3,7
	dazu Möhrenstifte	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
Gesamt		387,00	9,10	7,60	41,50			
17.08.2024	Tomatensuppe "Toskana"	500	462,00	20,80	17,80	40,20	6,0	1(W),7
	Geflügelhackfleischbällchen, Basilikum, Knoblauch, Reiseinlage							
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)
	Gesamt		606,00	25,10	18,60	69,50		
	Hähnchenfilet	120	174,00	32,40	3,60	0,00	3,0	
	in Kräuterrahmsauce,	100	52,00	1,40	3,40	4,30		1(W),3,7
	dazu buntes Gemüse	100	37,00	2,50	0,60	3,80		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		403,00	40,30	7,80	36,50		
	Rindergulasch mit Paprika und Zwiebeln,	250	236,00	12,60	29,80	9,40	6,5	a,1(W)
	mit Hörnchennudeln	200	361,00	13,00	2,50	70,00		1(W),3
	Gesamt		597,00	25,60	32,30	79,40		
	Gesamt		1194,00	51,20	64,60	158,80		
Broccoli-Nussecke	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),3,7	
mit junge Erbsen,	130	75,00	7,50	1,40	8,30			
dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7	
Gesamt		393,00	14,40	9,40	61,00			

Speiseplan August 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
18.08.2024	Rosmarin-Putenbraten	100	101,00	22,00	1,40	0,00	3,5	
	in Rahmsauce,	100	51,00	0,60	2,40	5,60		1(W),3,7,a
	dazu Pariser Karotten	100	43,00	0,60	0,30	8,50		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		335,00	27,20	4,30	42,50		
	"Feiner Ratsherrentopf"						3,5	
	Hähnchenfilet in Rahm-Zwiebel-Pfifferlingsauce,	200	336,00	23,10	10,60	11,20		1(W),7,b,c
	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>		512,00	31,80	12,00	41,30		
	Kräuterbraten	150	207,00	24,50	11,80	0,00	3,5	
	in Sauce,	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		
<i>Gesamt</i>		456,50	31,55	14,80	44,90			
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			
<i>Gesamt</i>		508,00	13,50	16,30	74,60			
19.08.2024	"Schlemmer-Putenschnitzel"	120	262,00	19,20	12,00	19,20	4,5	1(W)
	an holländischer Sauce,	100	251	1,9	25	4,3		3,7,1(W)
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		689,00	29,80	37,50	55,80		
	Würzige Schweinefleischkadele	100	268,00	13,00	18,00	9,50	8,0	1(W),3
	mit dunkler 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
	mit Hörnchennudeln	200	361,00	13,00	2,50	70,00		
	<i>Gesamt</i>		738,50	29,05	23,30	96,00		
	Putengeschnetzeltes in Sauce	200	246,00	23,20	11,20	6,10	3,5	1(W),a
	mit ZucchiniGemüse	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>		444,70	29,00	13,70	39,10		
Bami Goreng (vegan)	500	590,00	27,00	23,40	62,00	5,0	1(W),6	
indonesisches Gericht mit gebratenen Nudeln und Asia-Gemüse								
<i>Gesamt</i>		590,00	27,00	23,40	62,00			
20.08.2024	"Dörstampf Wuddels" Ostfriesischer Möhreintopf	500	430	20,1	15,8	33,4	3,0	7
	mit Rinderhackfleisch							
	<i>Gesamt</i>		430	20,1	15,8	33,4		
	Schweine-rahmgulasch	230	234,30	25,20	13,10	4,00	3,0	a,1(W),3,7
	mit grünen Bohnen, Zwiebeln und Estragon	100	39,00	1,70	0,20	4,80		
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		413,30	30,90	13,50	37,20		
	Gekochtes Rindfleisch	150	155,00	24,20	6,40	0,00	3,5	a
	in Dillsauce,	100	86,00	0,80	5,10	9,00		1(W),7,12,c,e
	dazu Fingermöhren	150	36,00	0,90	0,60	6,60		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		h
	<i>Gesamt</i>		417,00	29,90	12,30	44,00		
	Vegetarische Käsespätzle	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			

Speiseplan August 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
21.08.2024	Pikantes Wurstgulasch mit Tomaten-Paprikasauce,	250	260,00	7,30	18,60	7,20	7,0	b,c,9
	dazu Makkaroni	250	397,00	16,50	3,80	79,50		1(W)
	<i>Gesamt</i>		657,00	23,80	22,40	86,70		
	Hähnchen "Cordon bleu"	150	228,00	24,30	6,70	15,60	4,0	b,1(W),7
	dazu Blumenkohl in Béchamel	150	60,60	3,80	2,70	5,40		1(W),3,7,a
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		428,60	32,10	9,60	49,40		
	3 Hackbällchen	120	252,00	13,20	19,20	7,20	4,5	1(W), 10
	in heller Sauce,	100	84,00	0,80	5,00	8,90		1(W),3,7
	dazu Maismix (mit Erbsen & Möhren)	100	72	5	0,9	8,4		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		548,00	23,00	25,30	52,90		
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			
22.08.2024	Japanisches Tofuschnitzel *	100	126,00	16,20	2,90	6,50	4,0	1(W,H),3,7
	mit süß-saurer Chilisauce mit Ananas, Karotten, Paprika,	200	253,00	1,00	4,30	42,10		
	dazu Basmatireis	200	235,00	5,60	1,40	5,30		
	<i>Gesamt</i>		488,00	6,60	5,70	47,40		
	Krakauer	100	345,00	14,70	30,30	0,80	4,0	b,c,a,j
	dunkler Sauce	100	41,30	7,00	2,50	4,00		a, 1(W)
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		7
	<i>Gesamt</i>		594,50	28,05	33,30	45,70		
	2 gekochte Eier	80	103,00	10,40	6,40	0,00	3,5	3
	in 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),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		388,40	20,50	14,70	40,70		
	3 Eierpfannkuchen	180	274,00	14,40	7,20	37,80	6,5	1(W),3,7
mit Apfelmus	250	170,00	0,75	0,25	40,80	c		
<i>Gesamt</i>		444,00	15,15	7,45	78,60			
23.08.2024	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		
	Gebrautes Alaska-Seelachsfilet	150	174,00	21,60	1,50	18,50	5,5	1(W),4
	mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		1(W),3,7
	dazu junge BIO-Erbsen	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		479,00	34,20	8,50	64,90		
	Hühnerfrikassee in Senfsauce mit Kapern,	300	256,00	29,40	7,60	11,20	6,0	1(W),3,7
	dazu Langkornreis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		518,00	35,00	8,40	73,20		
	Dreierlei Schupfnudeln (Tomate, Spinat, natur),	300	507	14,1	1,5	87	8,0	1(W),7
dazu Frischkäse-Lauchzwiebel-Crème	200	125	3,4	8,8	8,5	1(W),3,7		
<i>Gesamt</i>		632	17,5	10,3	95,5			

Speiseplan August 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
24.08.2024	4 Cevapcici	100	206,00	20,10	13,70	0,90	8,0	c,z,a,1(W),3,10
	mit Knoblauchdipp	60	230,00	0,40	24,60	2,00		
	und buntem Reissalat	300	392,00	7,50	1,60	92,40		
	<i>Gesamt</i>		828,00	28,00	39,90	95,30		
	"Räuberplatte" kleine Bratwurst und Schweinebraten	180	326,00	34,00	21,60	0,50	4,0	z,7
	mit Zigeunersauce,	150	90,00	1,30	0,30	18,00		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		556,00	39,30	22,10	46,90		
	Grüner Bohneneintopf	500	304,00	23,40	7,10	33,40	3,0	7
	mit Rindfleisch und Kartoffelwürfel							
	<i>Gesamt</i>		304,00	23,40	7,10	33,40		
	Bunte Paprikaquiche	500	586,00	14,60	26,2	58,00	5,5	a,1(W),3,7
mit Paprika, Creme fraiche, Thymian und Muskatnuss								
in fruchtiger Tomatensauce,	100	34,10	0,80	0,50	6,50			
<i>Gesamt</i>		620,10	15,40	26,70	64,50			
25.08.2024	Schweinebraten "Bayrische Art"	100	113,00	22,00	2,00	1,50	4,5	1(W),a
	in deftiger Sauce,	100	45,00	0,60	1,10	7,70		
	dazu Sauerkraut	150	51,70	1,60	0,20	8,70		
	und Semmelknödel	150	240,00	16,50	3,30	34,50		
	<i>Gesamt</i>		449,70	40,70	6,60	52,40		
	Geschmorte Ochsenbrust	150	193,00	24,50	10,60	0,00	3,5	a,1(W) 1(W),7,3
	in Bratensauce	100	44,00	0,60	1,10	7,70		
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		431,00	34,40	13,90	39,90		
	Hähnchenbrust	100	115,00	24,00	1,70	1,10	4,0	1(W),a
	in Salbeisauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		
	dazu Karotten Rustica	150	60,00	0,90	0,45	12,00		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		359,00	29,50	3,45	49,20			
Blumenkohl im Backteig	200	400,00	10,80	14,40	58,00	7,5	1(W),3 1(W),3,7	
dazu Kräuter-Béchamel	100	52,00	0,70	3,40	4,40			
und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		592,00	15,50	18,00	90,80			
26.08.2024	BIO-Spaghetti "Bolognese"	300	474,00	17,40	2,70	93,00	8,5	1(W)
	mit Rinderhackfleischsauce	200	265,00	22,70	19,40	8,10		
	<i>Gesamt</i>		739,00	40,10	22,10	101,10		
	Schweinerückensteak	150	160,00	28,00	4,40	1,20	4,0	1(W),3,7,a 1(W),3,7
	in Bratensauce	100	44,00	0,60	1,10	7,70		
	dazu Wirsing	150	61,8	2,9	2,22	8,2		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		405,80	35,50	7,92	45,50		
	3 Klopse "Jäger Art"	120	252,00	21,60	19,20	7,20	3,5	c,b,e,a,12,1(W)
	in Champignonsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		
	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		
	Vanille Milchreis	400	426,00	13,40	6,80	71,00	7,5	7,z c, 1(W)
mit warmen Sauerkirschragout	150	144,00	1,60	5,20	16,60			
<i>Gesamt</i>		570,00	15,00	12,00	87,60			

Speiseplan August 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
27.08.2024	"Bergsteiger Kartoffelgratin" mit Rinderhackfleisch, Pilzen	500	570	23,3	33	35	3,0	1(W),7,12,b,c,e
	und gratiniertem Käse							
	<i>Gesamt</i>		570	23,3	33	35		
	1 grobe Bratwurst	100	245,00	17,20	19,40	5,30	3,5	7
	in Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Kürbisgemüse	100	30,00	1,40	0,20	4,60		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		456,3	23,3	22,3	42,3		
	Kohlrabiintopf	400	160,00	7,40	1,20	29,20	2,5	7
	mit Fleischinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
<i>Gesamt</i>		289,00	23,70	8,20	29,20			
Asiatische Bratnudelpfanne	500	476,00	11,20	15,20	73,60	6	1(W),6	
mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce								
<i>Gesamt</i>		476,00	11,20	15,20	73,60			
28.08.2024	Putenschnitzel "Balkan Art"	120	262,00	19,20	12,00	19,20	8,0	1(W)
	in pikanter Sauce mit Paprikastreifen,	150	70	1	0,2	15,4		z
	dazu Langkomreis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		594,00	25,80	13,00	96,60		
	"Grootheider Stipp" Mehlschwitze mit Speck, Zwiebeln,	120	192,00	5,20	8,30	14,20	4,0	1(W),7,b,c
	dazu grüne Bohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		372,50	11,80	10,00	49,70		
	Zartes Hähnchenbrustfilet *	120	174,00	32,40	3,60	0,00	2,5	
	in Schnittlauchsauce,	100	51,00	0,60	3,40	4,30		1(W),3,7
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		377,00	38,30	9,90	30,00		
Patros-Pfanne	500	531,00	17,10	31,50	41,00	3,5		
mit Fetakäse, Paprika, Zucchini, Aubergine, frittierte Kartoffelwürfel							7	
<i>Gesamt</i>		531,00	17,10	31,50	41,00			
29.08.2024	"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		
	Rinderhacksteak	120	271,00	20,40	18,00	6,60	4,5	1(W),3
	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		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		520,50	27,45	21,00	51,50		
	Puten-Zucchini-Geschnetzeltes mit Tomate und Curry,	300	236,00	30,10	1,60	9,40	6,5	1(W),a
	dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66		
	<i>Gesamt</i>		570,00	36,90	2,80	75,40		
Spinatlasagne mit Tomaten, Zwiebeln,	500	487,00	27,80	23,70	39,80	3,5	1(W),7	
Béchamelsauce und Käse überbacken								
<i>Gesamt</i>		487,00	27,80	23,70	39,80			

Speiseplan August 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
30.08.2024	Klassische Gulaschsuppe	500	426,00	21,40	18,30	21,50	2,0	1(W),a
	mit Kartoffelwürfel							
	<i>Gesamt</i>		426,00	21,40	18,30	21,50		
	"DDR Jägerschnitzel mit Feuerwehrsauce" panierte Jagdwurst	90	227,00	13,00	12,00	16,00	8,0	1(W),3,7,10,b,c
	in Ketchupsauce mit Zwiebeln,	100	32,00	1,10	0,40	15,10		
	dazu Spiralnudeln	200	306	10	0,8	64,8		
	<i>Gesamt</i>		565,00	24,10	13,20	95,90		
	Frisches Fischrikassee mit Seelachsstücken,	300	226,00	26,40	6,50	9,20	3,0	1(W),3,4,7,9
	Möhren, Sellerie und Erbsen,							
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		366,00	30,40	6,70	37,60		
	Sesam-Karotten-Knuspersticks	150	355,00	5,60	16,50	37,50	6,0	1(W),11
an Sauce à la Hollandaise	80	196,00	1,00	20,10	3,12			
dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		691,00	10,60	36,80	69,02			

31.08.2024	"Pichelsteiner Eintopf" mit Schweinefleisch, Kartoffeln, Wirsing,	500	286,00	23,40	19,80	34,80	3,0	
	Weißkohl, Zwiebeln und Möhren							
	<i>Gesamt</i>		286,00	23,40	19,80	34,80		
	Geflügelfrikadelle	120	268,00	16,00	18,00	6,20	4,5	1(W),3,7,10
	mit brauner Sauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		
	dazu Pastinakengemüse	100	80,00	1,80	1,10	12,50		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		532,00	22,40	20,40	54,80		
	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		
	und Bohnensalat	80	25,00	2,00	0,10	6,00		
	<i>Gesamt</i>		565,30	37,20	14,00	74,80		
"Vita-fit Reispfanne"	500	364,00	8,60	4,10	71,20	6,0		
mit Fenchel, Möhren und Porree								
<i>Gesamt</i>		364,00	8,60	4,10	71,20			

"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 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."