

Speiseplan November 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.11.2024	Kassler	100	175	21	9,8	1,1	3,5	c,b
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		1(W),3,a
	mit "Omas Sauerkraut" mit Speck und Zwiebeln	150	64,70	2,60	3,40	8,70		b,c,z
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	Gesamt		407,7	26,9	20,7	39,3		
	Gebratenes Pangasiusfilet	120	109,00	25,10	0,90	0,00	3,5	1(W),4
	an Petersiliensauce,	100	77	1,6	4,4	8,1		1(W),3,7
	dazu Schmorgurke	100	18,00	1,20	0,40	3,60		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		344,00	31,90	5,90	40,10		
	"Hausgemachte Kartoffelsuppe"	500	357,00	14,50	17,20	34,20	3,0	7,9
	mit eingeschnittener Wurst							b,c
	Gesamt		357,00	14,50	17,20	34,20		
	"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		
Gesamt		696,00	18,60	25,20	100,70			
02.11.2024	"Pichelsteiner Eintopf" mit Schweinefleisch, Kartoffeln, Wirsing,	500	286,00	23,40	19,80	34,80	3,0	
	Weißkohl, Zwiebeln und Möhren							9,7
	Gesamt		286,00	23,40	19,80	34,80		
	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		
	Gesamt		320,00	32,30	5,90	36,30		
	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 Bohnensalat	80	25,00	2,00	0,10	6,00		h
Gesamt		565,30	37,20	14,00	74,80			
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			
Gesamt		614,00	32,50	8,20	108,00			
03.11.2024	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		
	Gesamt		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		
	Semmelknödel	150	276,00	10,80	4,10	49,00		1(W),3
	Gesamt		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		
Gesamt		435,00	32,80	18,60	40,40			
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 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.11.2024	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		
	"Grön Hini" mit grünen Bohnen, Speck und Birnen,	500	486	19,2	24,8	37,2	5,5	b,c
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		626,00	23,20	25,00	65,60		
	Geflügelbulette	120	268,00	16,00	18,00	6,20	4,0	1(W),3,7,10
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Möhrenscheiben	100	28,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		490,00	24,20	25,00	46,60			
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			
05.11.2024	Lasagne "Mexico" mit Rinderhackfleisch, Mais, Kidneybohnen	500	698,00	41,70	35,40	54,40	4,5	1(W),3,7
	Chili, Tomaten und Béchamelsauce							
	<i>Gesamt</i>		698,00	41,70	35,40	54,40		
	Curry-Senf-Putenragout	300	296,00	28,40	7,50	13,20	3,5	1(W),3,7,10
	mit Honig, Knoblauch, Zwiebeln und Sahne							
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		436,00	32,40	7,70	41,60		
	Fleischkäse	100	300	13	27	0,5	3,0	b,c,j
	mit brauner Sauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	mit Kohlrabi	150	54,60	1,50	1,90	7,40		1(W),3,7
dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60	7		
<i>Gesamt</i>		512,60	17,30	31,80	37,20			
Quinoa-Erbsen-Frikadelle	85	166,00	5,40	8,50	16,20	5,0	9	
in pikanter Senfsauce (mit Zwiebeln, Sahne und Petersilie),	100	92,00	2,00	5,50	8,80		1(W),3,7,10	
dazu Möhren	150	36,00	0,90	0,60	6,60			
dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		434,00	12,30	14,80	60,00			
06.11.2024	Kutterfischfrikadelle	150	258,00	19,00	3,80	35,70	6,5	1(W),4,7
	mit Speck-Bohnen in Rahm	150	86,00	2,90	3,20	11,40		1(W),3,7
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		484,00	25,90	7,20	75,50		
	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
	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		
	<i>Gesamt</i>		511,80	22,20	28,52	44,30		
	"Bremer Hühnersuppe" mit Suppengrün, Gemüsezwiebel,	500	374,00	20,80	11,20	21,40	4,0	1(W),3,7,9
Petersilie und Reis,								
dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30	1(W)		
<i>Gesamt</i>		518,00	25,10	12,00	50,70			
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			

Speiseplan November 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.11.2024	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 Langkornreis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		594,00	25,80	13,00	96,60		
	"Himmel & Erde"						3,5	
	Gestampfte Kartoffeln und Äpfel mit Speckwürfeln und Zwiebeln,	400	303,00	8,90	7,90	43,00		c,b,7
	dazu eine Bratwurst	100	245,00	17,20	19,40	0,30		j,9,10
	<i>Gesamt</i>		548,00	26,10	27,30	43,30		
	Rinderragout	200	210,00	23,90	11,60	2,30	3,0	a,1(W)
	dazu BIO-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		
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			
08.11.2024	"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		z
	dazu Spiralnudeln	200	306	10	0,8	64,8		
	<i>Gesamt</i>		565,00	24,10	13,20	95,90		
	"Pytt i Panna" Schwedisches Pfannengericht mit Kartoffelscheiben,	450	420,00	13,40	2,80	73,00	6,5	
	Zwiebeln, Kohlrabi, Möhren,							
	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
	<i>Gesamt</i>		502,00	19,40	7,20	76,80		
	Seehecht "Müllerin" in Zitronen-Kräuter-Mantel,	150	237,00	24,00	9,00	14,00	4,0	1(W),4
	dazu Buttersauce,	100	114,00	2,40	13,80	3,90		1(W),3,7
	Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		
und Dampfkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		527,00	35,10	23,30	50,20			
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			
09.11.2024	"Nasi Goreng"	500	482,00	30,60	14,40	54,00	4,5	1(W),6,10
	mit Hähnchenbruststreifen und Gemüse, Kokos und Curry							
	<i>Gesamt</i>		482,00	30,60	14,40	54,00		
	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),3,7
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		462,00	35,00	14,40	44,50		
	Geflügelbratwurst	100	234,00	17,00	18,00	1,00	3,5	7,9
	mit brauner Sauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Blumenkohl	150	61,00	3,80	2,70	5,40		1(W),3,7
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		479,00	25,40	22,00	42,50			
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			

Speiseplan November 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.11.2024	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		
	Gesamt		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		
	Gesamt		608,00	25,40	19,10	72,20		
	Putenbraten	150	160,50	36,20	1,50	0,00	3,5	
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		a,1(W),3,7
	dazu Kaisergemüse	100	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		392,50	44,40	8,50	40,40		
	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			
11.11.2024	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		
	Gesamt		466,00	30,20	20,60	36,70		
	Schweinerahmgulasch	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		
	Gesamt		413,30	30,90	13,50	37,20		
	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 Langkornreis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
Gesamt		478,00	36,80	8,40	74,40			
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	
Gesamt		620,00	33,50	15,60	92,00			
12.11.2024	Vegetarische Ravioli mit Gemüsefüllung	300	462,00	14,20	6,50	82,50	7,5	1(W),3
	in Tomaten-Paprikasauce	150	67,20	1,40	1,10	8,60		7,1(W),3
	Gesamt		529,20	15,60	7,60	91,10		
	Schweine "Cordon bleu"	150	191,00	16,50	6,60	12,60	4,0	b,c,1(W),7
	Blumenkohl in Béchamelsauce,	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		392,00	24,30	9,50	46,40		
	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		
	Gesamt		388,40	20,50	14,70	40,70		
Apfelmilchreis mit Apfelstücken,	500	426,00	13,40	6,80	71,00	6,5	7	
dazu Zimt und Zucker	4	16,10	0,00	0,00	4,00			
Gesamt		442,1	13,4	6,8	75			

Speiseplan November 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.11.2024	Pizzasuppe mit Hackfleisch, Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Mais, Champignons, Knoblauch, Sahne, Schmelzkäse, Oregano	500	306,00	16,20	22,60	17,20	4,0	1(W),3,7
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)
	Gesamt		450,00	20,50	23,40	46,50		
	"Frankfurter Schnitzel"	120	262,00	19,20	12,00	19,20	4,5	1(W)
	mit Grüner Sauce (Petersilie, Kresse, Schnittlauch),	100	54,00	0,70	3,50	4,70		1(W),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		
	Gesamt		530,00	26,40	20,30	56,20		
	Hackbraten	100	239,00	12,00	19,00	5,00	3,5	1(W), 10
	in Bratensauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		456,30	21,40	22,00	41,30		
Griechischer Kartoffelaufauf mit Paprika, Auberginen, Zucchini und Käse überbacken	500	498,00	21,20	20,20	54,00	4,5	1(W),3,6,7,9	
Gesamt		498,00	21,20	20,20	54,00			
14.11.2024	Geschnittene Currywurst	120	325,00	13,20	30,00	6,00	3,5	b,c,j
	in Gewürzketchupsauce,	100	90,00	1,20	0,70	14,50		z
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	und einen Gurkensalat	60	56,00	0,50	0,20	1,50		
	Gesamt		585,00	17,10	32,70	43,60		
	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		
	Gesamt		563,00	36,00	4,60	81,30		
	Deftiger Möhre Eintopf	420	141,00	5,10	1,40	24,90	2,0	7
	mit Rinderhackfleisch	80	186,00	13,40	4,20	0,00		
	Gesamt		327,00	18,50	5,60	24,90		
	Blumenkohl im Backteig	200	400,00	10,80	14,40	58,00	7,5	1(W),3
dazu Kräuter-Béchamel	100	52,00	0,70	3,40	4,40	1(W),3,7		
und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
Gesamt		592,00	15,50	18,00	90,80			
15.11.2024	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 "Zürcher Art"	300	288,00	32,20	15,80	8,40	4,0	a,1(W),3,7
	mit Champignons und Zwiebeln in Rahmsauce							
	und Röstinchen	200	280	3	11	38		
	Gesamt		568,00	35,20	26,80	46,40		
	Eieromelette	80	116,00	8,80	7,20	4,00	3,0	3,7
	dazu Spargel-Möhrenragout	150	58,00	2,70	2,60	4,10		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		314,00	15,50	10,00	36,50		
Dreierlei Schupfnudeln (Tomate, Spinat, natur), dazu Frischkäse-Lauchzwiebel-Crème	300	507	14,1	1,5	87	8,0	1(W),7	
	200	125	3,4	8,8	8,5		1(W),3,7	
Gesamt		632	17,5	10,3	95,5			

Speiseplan November 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.11.2024	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		
	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		
	Gekochtes Rindfleisch	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 Rote Beete-Salat	100	16,00	0,60	0,05	2,50		h
	<i>Gesamt</i>		402,00	30,00	12,05	38,50		
	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		
<i>Gesamt</i>		393,00	14,40	9,40	61,00			
17.11.2024	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		
	Gebratenes Hähnchenbrustfilet	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)
	mit Prinzessbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		391,20	40,40	7,40	39,00		
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			
18.11.2024	Krakauer	100	345,00	14,70	30,30	0,80	3,5	b,c,a,j
	mit brauner Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a, 1(W)
	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		
	<i>Gesamt</i>		588,10	22,30	35,22	41,40		
	"Schlemmer-Hähnchenschnitzel"	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		
	3 Hackbällchen	120	252,00	13,20	19,20	7,20	4,0	1(W), 10
	in heller Sauce,	100	84,00	0,80	5,00	8,90		1(W),3,7
	dazu Erbsen-Maisgemüse	100	72	5	0,9	5,4		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		548,00	23,00	25,30	49,90		
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			

Speiseplan November 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.11.2024	"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		
	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		1(W),3
	<i>Gesamt</i>		486,00	27,80	16,30	35,90		
	Kohlrabieintopf	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			
Vegetarische Käsespätzle Pfannengericht mit Zwiebeln	400	326,00	31,20	35,20	84,20	7,5	1(W),3,7,d	
dazu Käse-Sahnesauce	100	82,00	2,40	5,60	8,30		1(W),3,7	
<i>Gesamt</i>		408,00	33,60	40,80	92,50			
20.11.2024	"Laras Linseneintopf" mit Lauch, Möhren, Zwiebeln	500	504,00	23,10	2,40	49,40	4,0	
	mit einem Geflügelwienerle	50	122	7,5	10	0,5		9,b,c
	<i>Gesamt</i>		626,00	30,60	12,40	49,90		
	Rinderhacksteak "Texas"	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 Langkornreis mit Kidneybohnen	250	276,00	7,90	3,20	57,00		
	<i>Gesamt</i>		638,00	29,30	21,70	83,10		
	Putengulasch in heller Schnittlauchsauce,	200	228,00	27,60	9,50	5,10	3,0	1(W),3,7
	mit Zucchini-Möhrengemüse	100	45,00	0,60	0,30	4,20		
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		413,00	32,20	10,00	37,70			
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			
21.11.2024	BIO-Spaghetti "Sojabolognese"	300	474,00	17,40	2,70	93,00	9	1(W)
	mit Sojahackbolognese	200	162,00	12,20	5,80	16,70		1(W),6,7
	<i>Gesamt</i>		636,00	29,60	8,50	109,70		
	Leberkäse	100	299,00	12,50	27,40	0,50	3,0	b,c,j
	mit cremiger Honig-Senfauce mit Dill,	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>		609,00	21,10	32,10	35,80		
	Chinakohl-Broccoli-Zucchini-Wok	300	186,00	25,30	3,70	6,50	6,5	
	mit Knoblauch, Bambussprossen, Ingwer, Sojasauce,							1(W),6,b
dazu Basmatireis	200	357,00	8,00	2,80	74,00			
<i>Gesamt</i>		543,00	33,30	6,50	80,50			
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			

Speiseplan November 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.11.2024	Deftiger Steckrübeintopf mit Speck, Petersilie, Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben	500	254,00	21,30	9,10	27,80	2,5	7,b,c
	<i>Gesamt</i>		254,00	21,30	9,10	27,80		
	"Räuberplatte" kleine Bratwurst und Schweinebraten	180	326,00	34,00	21,60	0,50		4,0
	mit Zigeunersauce,	150	90,00	1,30	0,30	18,00		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40	z 7	
	<i>Gesamt</i>		556,00	39,30	22,10	46,90		
	Gebratenes 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		
	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		
	Spätzle-Pilzpfanne mit Champignons und Stockschwämmchen, herzhaft gewürzt	450	486,00	16,20	9,80	58,40	5,5	1(W),3,7,9
in Rahmsauce,	100	51,00	0,60	2,40	5,60			
<i>Gesamt</i>		537,00	16,80	12,20	64,00	1(W),3,7,a		
23.11.2024	Tomatensuppe "Toskana" Geflügelhackfleischbällchen, Basilikum, Knoblauch, Reiseinlage	500	462,00	20,80	17,80	40,20	6,0	1(W),7
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		
	<i>Gesamt</i>		606,00	25,10	18,60	69,50		1(W)
	Hähnchengeschnetzeltes "Hawaii Art" mit Pfirsich, Birne, Weintrauben, Ananas und Kirsche,	250	278,00	31,20	9,60	9,60	4,5	1(W),3,7
	dazu Curryreis	250	236,00	5,10	2,90	45,60		
	<i>Gesamt</i>		514,00	36,30	12,50	55,20		
	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		
	mit Prinzessbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		a,1(W)
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		489,80	23,30	22,20	51,50		
	Bunte Paprikaquiche mit Paprika, Creme fraiche, Thymian und Muskatnuss	500	586,00	14,60	26,2	58,00	5,5	a,1(W),3,7
in fruchtiger Tomatensauce,	100	34,10	0,80	0,50	6,50			
<i>Gesamt</i>		620,10	15,40	26,70	64,50			
24.11.2024	Schweinebraten "Bayrische Art"	100	113,00	22,00	2,00	1,50	4,5	
	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		1(W),a
	<i>Gesamt</i>		449,70	40,70	6,60	52,40		
	Geschmorte Ochsenbrust	150	193,00	24,50	10,60	0,00	3,5	
	in Bratensauce	100	44,00	0,60	1,10	7,70		
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		a,1(W)
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		1(W),7,3
	<i>Gesamt</i>		431,00	34,40	13,90	39,90		
	Kalbsragout mit Waldpilzen und Spargelstücken, dazu Wildreis	300	256,00	16,40	16,20	6,50	6,5	1(W),a
	<i>Gesamt</i>	250	326	6,2	1,4	74		
		582,00	22,60	17,60	80,50			
Quinoa mit Gemüsechili mit Tomaten, Mais, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Kidneybohnen,	300	136,00	5,80	1,90	17,70	5,0		
dazu Quinoa	200	216,00	9,60	36,00	40,00			
<i>Gesamt</i>		352,00	15,40	37,90	57,70			

Speiseplan November 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.11.2024	"Chili con Carne"	260	256,00	22,40	12,40	16,10	7,0	
	Rinderhackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen,							
	dazu Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		590,00	29,20	13,60	82,10		
	Würzige Schweinefleischfrikadelle	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		
	Gesamt		738,50	29,05	23,30	96,00		
	Hähnchenfiletstückchen "Gärtnerin Art"	300	208,00	28,80	4,90	8,30	3,0	1(W),3,7
	in heller Sauce mit Gemüseinlage,							
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		348,00	32,80	5,10	36,70		
Patros-Pfanne	500	531,00	17,10	31,50	41,00	3,5	7	
mit Fetakäse, Paprika, Zucchini, Aubergine, frittierte Kartoffelwürfel								
Gesamt		531,00	17,10	31,50	41,00			
26.11.2024	Paniertes Putenschnitzel "Wiener Art"	150	340	28,5	15	22,5	5,0	1(W)
	mit Rahmsauce,	100	51,00	0,60	2,40	5,60		1(W),3,7,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		581,00	38,10	18,50	59,40		
	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		
	Gesamt		456,3	23,3	22,3	42,3		
	"Omas Eintopf" *	500	336,00	23,40	13,80	21,20	2,0	
	mit Rindfleisch, Kartoffel-, Pastinaken- und Möhrenwürfel und Petersilie							
	Gesamt		336,00	23,40	13,80	21,20		
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			
27.11.2024	"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		
	Schweinerückensteak	150	160,00	28,00	4,40	1,20	4,0	
	in Bratensauce	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),3,7,a
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		412,20	34,95	6,00	49,80		
	"Falscher Hase" Klassischer Hackbraten	120	301,00	23,80	19,60	8,00	4,0	1(W), 10
	in dunkler 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		
	Gesamt		551,30	31,70	24,90	48,80		
Spaghetti "Arrabiata"	300	450	16,2	2,1	89,2	8,5	1(W)	
mit Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch, ital. Kräuter und Chili	200	166	3,1	10,8	14,7			
Gesamt		616	19,3	12,9	103,9			

Speiseplan November 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.11.2024	Geschnetzeltes "Gyros Art" mit Zwiebeln	200	297,00	29,90	16,40	4,80	4,5	3,7,10
	dazu Tomatenreis	250	222,00	4,80	0,40	49,00		
	und Tzatziki	50	47,00	1,80	3,20	2,80		
	<i>Gesamt</i>		566,00	36,50	20,00	56,60		
	"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		
	Hähnchenschenkel	210	208,00	21,80	13,40	0,00	3,0	1(W),a
	mit Geflügelsauce,	100	38,00	1,00	1,40	4,80		
	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>		424,00	29,90	16,10	37,30		
	Sesam-Karotten-Knuspersticks	150	355,00	5,60	16,50	37,50	6,0	1(W),11
an Sauce á 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			

29.11.2024	Frische Erbsensuppe	500	348,00	19,00	17,20	38,40	3	b,c,j,9
	mit einem Geflügelwienerte	50	122	7,5	10	0,5		
	<i>Gesamt</i>		470,00	26,50	27,20	38,90		
	"Ditzumer Fischtopf" mit Speck, Zwiebeln und Möhren,	300	324	28,3	14,7	16,9	4,0	1(W),3,4,7
	dazu Salzkartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		464,00	32,30	14,90	45,30		
	Schweinegulasch mit Champignons	230	234,30	25,20	13,10	4,00	3,5	a,1(W)
	dazu junge BIO-Erbsen	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		449,30	36,70	14,70	40,70		
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			
<i>Gesamt</i>		386,00	12,20	4,30	40,80			

30.11.2024	Gemüseintopf 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		
	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 Pastinaken	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		
	Lebergeschnetzeltes	150	176,00	29,10	4,96	3,20	3,5	c,a,1(W)
	in Apfelsauce	100	52,00	3,10	6,00	5,90		
	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		
	Kürbis-Lasagne mit Herbstgemüse	500	414,00	13,60	8,10	63,00	5,5	1(W),3,7
Tomaten, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Béchamelsauce und Käse								
<i>Gesamt</i>		414,00	13,60	8,10	63,00			

"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 = „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. 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."