

# Speiseplan Dezember 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.12.2024	<b>"Snirtje Braa"</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		<i>452,50</i>	<i>31,65</i>	<i>14,60</i>	<i>44,90</i>		
	<b>Wildragout mit Pilzen in Rahmsauce mit Möhren, Zwiebeln,</b>	300	296,00	33,70	8,70	11,20	4,0	
	Knoblauch, Thymian und Sahne,							
	dazu Kartoffelklöße	150	162,00	2,00	0,20	36,00		1(W),3
	<i>Gesamt</i>		<i>458,00</i>	<i>35,70</i>	<i>8,90</i>	<i>47,20</i>		
	<b>Gedünstetes Putenbrustfilet</b>	150	160,50	36,20	1,50	0,00	3,0	
	in Jus,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		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>		<i>379,80</i>	<i>44,00</i>	<i>5,30</i>	<i>36,50</i>		
<b>Tomaten-Couscous mit Zwiebeln, Knoblauch, Kirschtomaten,</b>	500	498,00	21,20	9,50	85,60	7,0	7	
Petersilie, Minze und Fetakäse								
<i>Gesamt</i>		<i>498,00</i>	<i>21,20</i>	<i>9,50</i>	<i>85,60</i>			
02.12.2024	<b>Schwäbische Käsespätzle</b>	500	48,60	33,20	38,40	84,20	7,0	1(W),3,7,d,b,c
	Pfannengericht mit Sahne, Käse, Zwiebeln und Speck							
	<i>Gesamt</i>		<i>48,60</i>	<i>33,20</i>	<i>38,40</i>	<i>84,20</i>		
	<b>Rinderhacksteak "Texas"</b>	120	271,00	20,40	18,00	6,60	7,0	1(W),3
	mit BBQ-Sauce,	100	91,00	1,00	0,50	19,50		10, z
	dazu Langkomreis mit Kidneybohnen und Mais	250	276,00	7,90	3,20	57,00		
	<i>Gesamt</i>		<i>638,00</i>	<i>29,30</i>	<i>21,70</i>	<i>83,10</i>		
	<b>Schweinegeschnetzeltes in Sauce,</b>	200	228,00	24,20	11,40	6,40	3,5	1(W)a
	dazu junge Erbsen	100	60,00	5,00	1,00	5,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>428,00</i>	<i>33,20</i>	<i>12,60</i>	<i>40,20</i>		
<b>3 Kartoffeltaschen "Frischkäse-Kräuter"</b>	225	409,00	6,75	22,50	43,00	4,5	7	
dazu Schnittlauchsauce	100	46,50	2,20	1,20	5,10		1(W),3,7	
und Buttergemüse	100	74,00	2,50	4,60	3,90		7	
<i>Gesamt</i>		<i>529,50</i>	<i>11,45</i>	<i>28,30</i>	<i>52,00</i>			
03.12.2024	<b>3 Hausgemachte Reibekuchen</b>	255	507,00	8,80	26,50	55,00	7,5	1(W),3
	mit Apfelmus	200	144,00	0,60	0,10	32,60		c
	<i>Gesamt</i>		<i>651,00</i>	<i>9,40</i>	<i>26,60</i>	<i>87,60</i>		
	<b>Schweinefrikadelle</b>	100	268	16	18	12	4,5	1(W),3
	in Bratensauce	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	mit grünen Bohnen	100	34,00	1,80	0,10	4,40		1(W)
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>486,00</i>	<i>22,40</i>	<i>19,40</i>	<i>52,50</i>		
	<b>Eieromelette</b>	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
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		<i>283,40</i>	<i>15,10</i>	<i>11,60</i>	<i>29,10</i>		
	<b>Grünkohl-Hanf-Bällchen in Kräuter-Senfsauce,</b>	250	286,00	15,60	7,10	28,40	5,0	1(W),3,7,10
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>		<i>454,00</i>	<i>22,70</i>	<i>8,40</i>	<i>60,90</i>			

# Speiseplan Dezember 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.12.2024	<b>Gyros-Nudelauflauf mit Champignons, Zwiebeln,</b>	450	666,00	41,00	9,40	79,20	7,5	1(W),3,7
	Paprika, Tomatenmark, Chili, Schmand, Hollandaise und Feta,							
	dazu Krautsalat	100	107,00	1,00	5,00	12,80		c
	<i>Gesamt</i>		773,00	42,00	14,40	92,00		
	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b>	210	208,00	21,80	13,40	0,00	3,0	
	mit Geflügelrahmsauce,	100	52,00	1,20	4,90	7,60		1(W),a,3,7
	dazu Euromix	100	34,00	2,00	0,30	4,00		1(W),a
	und Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	<i>Gesamt</i>		408,00	27,20	20,40	33,20		
	<b>1 grobe Bratwurst</b>	100	245,00	17,20	19,40	5,30	4,0	7
	in Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Kohlrabi	150	54,60	1,50	1,90	7,40		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		480,9	23,4	24	45,1		
<b>Hirtenpfanne</b>	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			
05.12.2024	<b>"Französisches Putenschnitzel"</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		543,00	26,40	18,70	59,00		
	<b>Eisbeinfleisch</b>	150	203,00	24,60	11,60	0,00	3,5	b,c
	mit Zwiebelsauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Sauerkraut	150	51,70	1,60	0,20	8,70		z
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		436,00	30,90	14,50	41,10		
	<b>3 Klopse "Jäger Art"</b>	120	252,00	21,60	19,20	7,20	3,5	
	in Champignonsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c,b,e,a,12,1(W)
	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>		489,70	30,80	24,20	44,50			
<b>Spaghetti "Napoli"</b>	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			
06.12.2024	<b>Gefüllte Paprikaschote mit Schweinefleischfüllung</b>	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 BIO-Langkornteil	200	334	6,8	1,2	66		
	<i>Gesamt</i>		631,80	20,30	16,60	87,80		
	<b>Seelachs "Bordelaise"</b>	150	219,00	18,30	12,00	9,30	4	1(W),4,7
	mit weißer Sauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),3,7
	dazu Broccoli-Möhrenmix	100	54	2,9	0,7	6,2		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		464,00	26,50	15,90	48,90		
	<b>Grüner Bohneneintopf</b>	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			
<b>Steckrüben-Kartoffelauflauf mit Zwiebeln, Sesam, Apfelwürfel,</b>	500	536,00	12,60	32,40	47,40	4,0	1(W),3,7,11	
Muskat, Majoran, Sahne mit Käse überbacken								
<i>Gesamt</i>		536,00	12,60	32,40	47,40			

# Speiseplan Dezember 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.12.2024	<b>Käse-Lauch-Eintopf mit Rinderhackfleisch und Kartoffelwürfeln</b>	500	406,00	22,80	49,20	26,10	2,0	1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		406,00	22,80	49,20	26,10		
	<b>Schweineleber "Berliner Art"</b>	150	195,00	31,00	6,80	1,50	3,0	c.a.1(W) 7
	auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse,	150	74,00	1,20	0,60	13,00		
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	<i>Gesamt</i>		383,00	34,40	9,20	36,10		
	<b>Putensteak</b>	120	160,00	36,50	1,48	0,00	4,5	1(W),a 1(W),3,7
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		
	dazu Schwarzwurzeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		440,00	43,50	9,38	52,00		
	<b>Kohlrabi-Pastinaken-Bratling</b>	150	146,00	6,10	6,20	18,40	4,0	1(W),3 1(W),a 7
mit brauner Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00			
dazu Rüben-Kartoffelstampf	250	162,00	4,10	2,80	24,80			
<i>Gesamt</i>		349,30	10,90	11,50	47,20			
08.12.2024	<b>Backschinken</b>	100	203,00	16,00	14,00	2,60	4,0	10, c 1(W),a z
	mit dunkler Zwiebelsauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		452,50	23,05	17,00	47,50		
	<b>Hähnchenroulade "Florenz"</b>	150	334,00	21,00	27,00	0,70	3,0	10,7 3,7
	mit Sauce Hollandaise	80	196,00	1,00	20,10	3,12		
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		708,00	29,10	48,40	36,32		
	<b>Scheibe vom Lammbraten</b>	150	234,00	22,30	16,20	0,00	4	1(W),a
	mit dunkler Kräutersauce,	100	46,00	0,60	1,10	7,70		
dazu Ratatouillegemüse	200	104	4,1	1,3	13,8			
und Rosmarinkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		524,00	31,00	18,80	49,90			
<b>1 Tellerkartoffelrösti</b>	200	408,00	4,60	19,40	52,00	5,5	1(W) 1(W),3,7	
mit gebratenen Champignons	200	82,00	3,10	5,60	6,80			
und Kräutersahnesauce	150	206,00	12,30	14,60	6,30			
<i>Gesamt</i>		696,00	20,00	39,60	65,10			
09.12.2024	<b>Spaghetti "Carbonara"</b>	200	316	11,6	1,8	62	6,0	1(W) 1(W),3,7,b,c,j
	mit Schinken-Sahnesauce	150	155	7,8	8,9	11,9		
	<i>Gesamt</i>		471	19,4	10,7	73,9		
	<b>Bauernfrikadelle</b>	100	268	16	18	12	4,5	1(W),3 1(W),10,a z
	in pikanter Senfsauce (mit Zwiebeln, Sahne und Petersilie),	100	92,00	2,00	5,50	8,80		
	dazu grüne Bohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		540,5	24,6	25,2	56,3		
	<b>Geflügelfleischkäse</b>	100	250,00	12,00	22,30	0,00	3,5	b,c,j 1(W),a
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		480,00	21,80	28,50	40,20			
<b>Kokos-Zucchini-Curry</b>	300	203	5,1	16,1	4,7	6,0	1(W)	
mit grünen und gelben Zucchinischeiben, Kokosmilch, Curry								
und BIO-Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
<i>Gesamt</i>		537,00	11,90	17,30	70,70			

# Speiseplan Dezember 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.12.2024	<b>Hühnerfrikassee "klassisch" mit Spargel, Champignons und Erbsen</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		<b>478,00</b>	<b>36,80</b>	<b>8,40</b>	<b>74,40</b>		
	<b>Schweineschnitzel "Elsässer Art"</b>	120	272	22,8	12	18,1	4,5	1(W)
	dazu Zwiebelsauce mit Speck, Knoblauch und Crème fraiche,	100	148	3,4	5,2	6,2		1(W),3,7
	Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	und Chinakohlsalat	100	14,00	1,20	0,30	1,20		
	<b>Gesamt</b>		<b>574,00</b>	<b>31,40</b>	<b>17,70</b>	<b>53,90</b>		
	<b>Schweinegulasch mit Champignons</b>	230	234,30	25,20	13,10	4,00	3,5	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		
	<b>Gesamt</b>		<b>414,80</b>	<b>31,80</b>	<b>14,80</b>	<b>39,50</b>		
<b>Spaghetti "con Spinaci"</b>	300	450,00	16,20	2,10	89,20	8,0	1(W)	
Sauce mit Blattspinat, Gorgonzola, Frühlingzwiebeln und Knoblauch	200	192,00	7,60	8,60	6,50		1(W),3,7	
<b>Gesamt</b>		<b>642,00</b>	<b>23,80</b>	<b>10,70</b>	<b>95,70</b>			
11.12.2024	<b>"Ostfriesischer Grünkohl"</b>	200	182,00	13,10	11,80	8,60	3,5	c,b,z,1(H),10
	mit Bauchspeckwürfeln							
	und Mettwurst,	100	240,00	8,20	21,20	3,10		c,b
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>562,00</b>	<b>25,30</b>	<b>33,20</b>	<b>40,10</b>		
	<b>Fischpfanne "Kreta" Bandnudeln mit Wildlachs- und Seelachs-</b>	450	486,00	31,00	14,00	55,80	4,5	1(W),4,8
	filetstückchen, MSC Shrimps, Gemüse, Olivenöl und Kräuter							
	<b>Gesamt</b>		<b>486,00</b>	<b>31,00</b>	<b>14,00</b>	<b>55,80</b>		
	<b>"Bremer Hühnersuppe" mit Suppengrün, Gemüsezwiebel,</b>	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)		
<b>Gesamt</b>		<b>518,00</b>	<b>25,10</b>	<b>12,00</b>	<b>50,70</b>			
<b>Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit Möhren, Zwiebeln,</b>	500	422,00	12,20	16,10	43,40	3,5	1(W),3,7	
Thymian, Muskat, Schnittlauch und Knoblauch								
<b>Gesamt</b>		<b>422,00</b>	<b>12,20</b>	<b>16,10</b>	<b>43,40</b>			
12.12.2024	<b>"Chili con Carne"</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		<b>590,00</b>	<b>29,20</b>	<b>13,60</b>	<b>82,10</b>		
	<b>Schweine "Cordon bleu"</b>	150	191,00	16,50	6,60	12,60	4,0	b,c,1(W),7
	in Rahmsauce,	100	51,00	0,60	2,40	5,60		1(W),3,7,a
	dazu Leipziger Allerlei	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>420,00</b>	<b>24,20</b>	<b>10,30</b>	<b>50,70</b>		
	<b>Hähnchenfiletstückchen "Gärtnerin Art"</b>	300	208,00	28,80	4,90	8,30	6,0	1(W),3,7
	in heller Sauce mit Gemüseinlage,							
	dazu Langkomreis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
<b>Gesamt</b>		<b>470,00</b>	<b>34,40</b>	<b>5,70</b>	<b>70,30</b>			
<b>Bami Goreng (vegan)</b>	500	590,00	27,00	23,40	62,00	5,0	1(W),6	
indonesisches Gericht mit gebratenen Nudeln und Asia-Gemüse								
<b>Gesamt</b>		<b>590,00</b>	<b>27,00</b>	<b>23,40</b>	<b>62,00</b>			

# Speiseplan Dezember 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.12.2024	<b>Kartoffelsuppe "Holsteiner Art"</b>	500	464,00	17,20	20,40	33,20	3,0	b,c,9
	Wurzelgemüse und Mettwurstscheiben							
	<i>Gesamt</i>		464,00	17,20	20,40	33,20		
	<b>Geflügelbratwurst</b>	100	234,00	17,00	18,00	1,00	4,0	7,9
	mit brauner Sauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Rahmwirsing	150	61,8	2,9	2,22	8,2		1(W),3,7
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		479,80	24,50	21,52	45,30		
	<b>Gebratenes Hokifilet (Seehecht)</b>	110	124,00	20,90	4,40	1,00	3,5	4
	in Schnittlauchsauce,	100	51,00	0,60	3,40	4,30		1(W),3,7
	dazu Steckrüben-Möhrengemüse	100	35,00	0,90	0,10	5,50		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		350,00	26,40	8,10	39,20		
	<b>Grünkern-Käse-Medaillon in Vollkornesampanade</b>	150	282,00	10,50	9,10	36,30	5,5	1(W,D), 3, 6, 7, 9, 11
mit Rahmerbsen	150	152,00	6,30	10,40	8,60	1(W),3,7		
und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60	7		
<i>Gesamt</i>		548,00	19,00	21,30	66,50			
14.12.2024	<b>Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel</b>	500	328,00	16,90	12,30	31,20	2,5	7
	<i>Gesamt</i>		328,00	16,90	12,30	31,20		
	<b>Scheibe vom Putenbraten</b>	150	160,50	36,20	1,50	0,00	3,5	
	mit Geflügelrahmsauce,	100	52,00	1,20	4,90	7,60		1(W),a,3,7
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		406,50	46,70	8,60	39,80		
	<b>3 Hackbällchen</b>	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			
<b>Winterlicher Nudelauf mit Rote Beete-, Feta- und Kürbiswürfel, Honig, gehackte Nüsse und Crème fraîche</b>	500	570,00	18,20	6,30	98,40	8,0	1(W),3,7,8,h	
<i>Gesamt</i>		570,00	18,20	6,30	98,40			
15.12.2024	<b>Bauernroulade Hackfleischrolle mit Zwiebeln, Speck und Gurken</b>	150	360,00	24,00	23,10	9,50	4,5	1(W),b,c
	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>		609,50	31,05	26,10	54,40		
	<b>Kalbsragout mit Waldpilzen und Spargelstücken,</b>	300	256,00	16,40	16,20	6,50	6,5	1(W),a
	dazu Wildreis	250	326	6,2	1,4	74		
	<i>Gesamt</i>		582,00	22,60	17,60	80,50		
	<b>Schweinebraten</b>	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			
<b>Gemüse "India" (Kürbis, Curry, Sojasauce, Frühlingszwiebeln, Sellerie, Karotten, Kokosmilch und Ingwer)</b>	300	142,00	2,80	8,80	12,60	1,5	1(W),3,6,7,b	
mit Basmatireis	200	235,00	5,60	1,40	5,30			
<i>Gesamt</i>		377,00	8,40	10,20	17,90			

# Speiseplan Dezember 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.12.2024	<b>"Berliner Currywurst"</b>	120	325,00	13,20	30,00	6,00	3,5	b,c,j
	in Gewürzketchupsauce,	100	90,00	1,20	0,70	14,50		1(W),7,z
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	und einen Gurkensalat	60	56,00	0,50	0,20	1,50		
	<b>Gesamt</b>		585,00	17,10	32,70	43,60		
	<b>Kassler</b>	150	192	21	13	1,1	3,0	c,b
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Ananas-Sauerkraut	150	51,70	1,60	0,20	8,70		z
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<b>Gesamt</b>		399	25,5	17,5	35,4		
	<b>2 gekochte Eier</b>	80	103,00	10,40	6,40	0,00	3,0	3
	in pikanter Senfsauce,	100	92,00	2,00	5,50	8,80		1(W),7,10,3
	dazu Blattspinat	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W),3,7
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<b>Gesamt</b>		362,40	18,70	16,30	33,90		
<b>Vegetarische Ravioli mit Gemüsefüllung</b>	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	
<b>Gesamt</b>		529,20	15,60	7,60	91,10			
17.12.2024	<b>BIO-Spaghetti "Bolognese"</b>	300	474,00	17,40	2,70	93,00	8,5	1(W)
	mit Rinderhackfleischsauce	200	265,00	22,70	19,40	8,10		
	<b>Gesamt</b>		739,00	40,10	22,10	101,10		
	<b>Ostfriesische dicke Bohnen</b>	200	168	12,4	1,2	10,4	3,5	1(W),3,7
	mit Mettenden	100	286,60	14,22	25,00	1,22		b,c
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		594,60	30,62	26,40	40,02		
	<b>Hähnchen-Zucchini-Wok</b>	300	186,00	25,30	3,70	6,50	6,5	
	mit roter Paprika, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Sojasauce,							1(W),6,b
	dazu Naturreis	200	357,00	8,00	2,80	74,00		
<b>Gesamt</b>		543,00	33,30	6,50	80,50			
<b>Bunte Paprikaquiche</b>	500	586,00	14,60	26,2	58,00	5,0	a,1(W),3,7	
mit Paprika, Creme fraiche, Thymian und Muskatnuss								
<b>Gesamt</b>		586,00	14,60	26,20	58,00			
18.12.2024	<b>Jägerschnitzel (Pute)</b>	120	262,00	19,20	12,00	19,20	5,0	1(W)
	in Champignonrahmsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		a,b,c,e,1,3,7,12
	mit junge Erbsen,	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		513,70	32,10	15,70	59,40		
	<b>Panierte Bauchscheibe</b>	100	305,00	13,00	21,00	16,00	4,5	1(W)
	in Bratensauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Weißkohlgemüse	150	62,00	2,90	2,20	8,20		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		548,30	20,60	25,90	56,60		
	<b>Hackbraten</b>	100	239,00	12,00	19,00	5,00	3,0	1(W), 10
	mit brauner Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Blumenkohl	150	61,00	3,80	2,70	5,40		
	dazu Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	<b>Gesamt</b>		455,30	18,70	26,00	36,00		
<b>Milchreis</b>	400	426,00	13,40	6,80	71,00	7,5	7,z	
mit warmem Sauerkirschragout	150	144,00	1,60	5,20	16,60		c, 1(W)	
<b>Gesamt</b>		570,00	15,00	12,00	87,60			

# Speiseplan Dezember 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene	
19.12.2024	<b>Hackfleisch-Lauch-Pfanne mit Rindfleisch, Zwiebeln, Knoblauch,</b> Chili und Sahne, dazu Spiralnudeln	300 200	336,00 306,00	29,20 10,00	19,40 0,80	11,40 64,80	6,5	1(W),3,7 1(W)	
	<i>Gesamt</i>		642,00	39,20	20,20	76,20			
	<b>Gebratene Hähnchenbrust</b> mit Geflügelsauce, dazu Rosenkohl und Kartoffeln	120 100 150 200	174,00 38,00 54,00 140,00	32,40 1,00 5,30 4,00	3,60 1,40 2,00 0,20	0,00 4,80 3,80 28,40		3,0	c,b,e,a,12,1(W)
	<i>Gesamt</i>		406,00	42,70	7,20	37,00			
	<b>Frischer Möhreintopf</b> mit Fleischinlage	420 80	141,00 129,00	5,10 16,30	1,40 7,00	24,90 0,00	2,0		7
	<i>Gesamt</i>		270,00	21,40	8,40	24,90			
	<b>Frühlingsrolle "Gourmet"</b> dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen mit Reis	150 150 200	221,00 116,00 334,00	5,30 1,40 6,80	9,20 0,70 1,20	27,50 14,10 66,00	9,0	1(W),3,6 z	
	<i>Gesamt</i>		671,00	13,50	11,10	107,60			
	20.12.2024	<b>Ungarisches Gulasch mit Schweinefleisch, Paprika, Tomatenmark,</b> Zwiebeln, Knoblauch und Majoran, dazu Kartoffeln	250 200	274,00 140,00	26,00 4,00	11,20 0,20	8,40 28,40	3,0	1(W),a
		<i>Gesamt</i>		414,00	30,00	11,40	36,80		
		<b>"Hamburger Pannfischtopf" Fischfiletstücke in Senfsauce mit</b> Zwiebeln und Gewürzgurkenscheiben, dazu Kartoffeln	300 200	242,00 140,00	5,90 4,00	5,10 0,20	8,90 28,40		3,0
<i>Gesamt</i>			382,00	9,90	5,30	37,30			
<b>Hähnchenschenkel</b> mit Geflügelsauce, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln		210 100 150 200	208,00 38,00 40,50 140,00	21,80 1,00 2,60 4,00	13,40 1,40 1,50 0,20	0,00 4,80 7,10 28,40	3,5	1(W),a	
<i>Gesamt</i>			426,50	29,40	16,50	40,30			
<b>Rote-Linsen-Kokos-Suppe mit Zwiebeln, Tomaten,</b> Kokosmilch, Chili und Kurkuma, dazu ein Kaiserbrötchen		500 60	236,00 144,00	8,50 4,30	6,70 0,80	20,40 29,30		4,0	1(W)
<i>Gesamt</i>			380,00	12,80	7,50	49,70			
21.12.2024		<b>Weißer Bohneneintopf</b> mit Mettwurstscheiben, Speck und Kartoffelwürfel	500	439,00	21,70	9,70	34,90	3,0	b,c,j,9
		<i>Gesamt</i>		439,00	21,70	9,70	34,90		
		<b>Scheibe vom Schweinenacken</b> mit brauner Sauce, dazu Spitzkohl und Salzkartoffeln	150 100 150 200	203 41,30 69,00 140,00	24,6 0,70 3,20 4,00	11,6 2,50 2,60 0,20	0 4,00 8,40 28,40	3,5	1(W),a 1(W),3,7
		<i>Gesamt</i>		453,3	32,5	16,9	40,8		
	<b>Gekochtes Rindfleisch (Polnische Art)</b> in Dillsauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln	150 100 150 200	155,00 86,00 36,00 140,00	24,20 0,80 0,90 4,00	6,40 5,10 0,60 0,20	0,00 9,00 6,60 28,40	3,5		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		417,00	29,90	12,30	44,00			
	<b>"Retropfanne"</b> mit Pastinaken, Knollensellerie, Möhren, Zwiebeln, Curry, Topinambur und Vollkornreis	300 200	164,00 334,00	3,60 6,80	5,60 1,20	18,40 66,00		7,0	1(W),7
	<i>Gesamt</i>		498,00	10,40	6,80	84,40			

# Speiseplan Dezember 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.12.2024	<b>"Bremer Kohl und Pinkel"</b>						3,5	
	Grünkohl	200	182,00	13,10	11,80	11,70		1(H),9,10
	mit Pinkel,	100	210,00	9,90	10,90	3,10		1(H),b,c
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		532,00	27,00	22,90	43,20		
	<b>Klassischer Rinderbraten</b>	100	153,00	27,80	3,70	1,90	4,5	
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		a,1(W)
	dazu Schwarzwurzeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		7,1(W),3
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		433,00	34,80	11,60	53,90		
	<b>Zartes Hähnchenbrustfilet</b>	120	174,00	32,40	3,60	0,00	3,0	
	in Schnittlauchsauce,	100	51,00	0,60	3,40	4,30		1(W),3,7
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		401,00	41,70	7,50	36,60		
	<b>Blumenkohl im Backteig</b>	200	400,00	10,80	14,40	58,00	7,5	1(W),3
dazu Kräuter-Knoblauchsauce	100	52,00	0,70	3,40	4,40	1(W),3,7		
und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		592,00	15,50	18,00	90,80			
23.12.2024	<b>"Räuberplatte" kleine Bratwurst und Schweinebraten</b>	180	326,00	34,00	21,60	0,50	4,0	
	mit Zigeunersauce,	150	90,00	1,30	0,30	18,00		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		7
	<i>Gesamt</i>		556,00	39,30	22,10	46,90		
	<b>Geflügelbällchen "Toskana"</b>	300	394	23,2	22,4	14,4	7,5	1(W),3,7,10
	in Tomaten-Mozzarellasauce mit gehackten Tomaten und Basilikum,							
	dazu Wildreis	250	326	6,2	1,4	74		
	<i>Gesamt</i>		720,00	29,40	23,80	88,40		
	<b>Kohlrabieintopf</b>	400	160,00	7,40	1,20	29,20	2,5	7
	mit Fleischeinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<i>Gesamt</i>		289,00	23,70	8,20	29,20		
<b>Farfalle mit Spinat-Erdnuss-Sauce</b>	250	394,00	12,40	1,20	72,40	6,5	1(W)	
mit Tomaten, Spinat, Erdnussbutter, Sahne und Muskat	200	216,00	7,40	11,80	7,30		1(W),3,5,7	
<i>Gesamt</i>		610,00	19,80	13,00	79,70			
24.12.2024	<b>2 Wiener Würstchen (kalt)</b>	90	291,00	11,20	27,00	0,50	3,0	c,b
	dazu Pellkartoffelsalat mit Ei und Gewürzgurke	250	334,00	3,60	24,20	35,80		b,1(W),3,10
	und einer Portion Senf	20	20,00	1,10	1,20	1,00		10
	<i>Gesamt</i>		645,00	15,90	52,40	37,30		
	<b>Schweinerahmgeschnetzeltes "Hubertus"</b>	270	238,00	23,20	14,10	11,80	5,5	a,1(W)
	mit Waldpilzen und Zwiebeln,							c
	dazu Spätzle	200	294,00	12,00	2,80	55,20		1(W),3
	<i>Gesamt</i>		532,00	35,20	16,90	67,00		
	<b>3 Kalbsfleischbällchen</b>	120	280,00	15,60	20,00	9,10	4,0	1(W),3,10
	in brauner Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	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>		499,30	23,40	23,80	45,60		
	<b>Vegetarische Gemüsefrikadelle</b>	150	162,00	6,40	1,10	25,60	5	1(W),9
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			
<i>Gesamt</i>		454,00	16,70	11,70	62,60			

# Speiseplan Dezember 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.12.2024	<b>Schweinelachsbraten</b>	150	175,00	28,10	6,70	0,00	4,5	
	in Backpflaumenjus,	100	124,16	1,33	1,93	24,58		b,a,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>		<i>475,16</i>	<i>38,13</i>	<i>9,13</i>	<i>56,88</i>		
	<b>Gebratene Entenbrust</b>	240	324,00	24,80	30,80	0,00	5,0	
	in Orangensauce	100	59,00	1,20	3,10	7,20		b,a,1(W)
	mit Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Kartoffelklößen	150	173,00	2,40	0,20	40,50		
	<i>Gesamt</i>		<i>624,20</i>	<i>30,75</i>	<i>34,40</i>	<i>60,20</i>		
	<b>Zartes Wildlachsfilet</b>	150	270,00	16,30	30,00		3,5	4
	in leichter Zitronensauce	100	76,00	1,20	5,40	9,70		1(W),3,7
	auf einem Gemüsebett,	150	32,00	1,60	0,60	4,80		
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>518,00</i>	<i>23,10</i>	<i>36,20</i>	<i>42,90</i>		
	<b>Weihnachtlicher Kaiserschmarrn-Auflauf</b>	400	782,00	18,50	28,20	74,00	7,5	1(W),3,7
mit Rosinen und Zimtpflaumen								
und Vanillesauce	120	112,00	6,30	2,90	15,30	7		
<i>Gesamt</i>		<i>894,00</i>	<i>24,80</i>	<i>31,10</i>	<i>89,30</i>			
26.12.2024	<b>Schweinefilet im Duxelles-Mantel</b>	100	128,00	26,40	2,40		3,5	b,c,j,10
	mit Rosmarinjus,	100	72,00	7,20	3,20	4,20		a,1(W)
	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>		<i>376,00</i>	<i>38,50</i>	<i>6,40</i>	<i>39,20</i>		
	<b>Wildragout</b>	200	286,00	32,00	10,70	22,70	7,0	
	in Preiselbeer-Birnensauce,							a,1(W)
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	dazu Spätzle	200	294,00	12,00	2,80	55,20		1(W),3
	<i>Gesamt</i>		<i>634,00</i>	<i>49,30</i>	<i>15,50</i>	<i>81,70</i>		
	<b>Rinderroulade</b>	150	280,00	19,80	19,40	8,80	4,0	c,b,10
	mit dunkler Sauce,	100	41,30	7,00	2,50	4,00		a,1(W)
dazu Romanesco	150	33,00	3,75	0,50	5,80			
und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		<i>494,30</i>	<i>34,55</i>	<i>22,60</i>	<i>47,00</i>			
<b>Zwiebelkuchen "Badische Art"</b>	400	526,00	22,40	19,40	28,20	2,5	1(W),3,7,a	
mit Zwiebeln, Parmesan, Eier und saure Sahne								
<i>Gesamt</i>		<i>526,00</i>	<i>22,40</i>	<i>19,40</i>	<i>28,20</i>			
27.12.2024	<b>Ostfriesische bunte Bohnensuppe</b>	500	306,00	14,20	6,70	34,10	3,0	9
	mit Speck und Mettwurstscheiben							b,c
	<i>Gesamt</i>		<i>306,00</i>	<i>14,20</i>	<i>6,70</i>	<i>34,10</i>		
	<b>"Berner Pfanne"</b>	300	326,00	31,40	10,80	12,20	4,0	1(W),7,3
	Hähnchengeschnetzeltes in Käse-Paprikasauce,							
	dazu Kartoffelrösti	150	273,00	3,75	12,45	36,00		
	<i>Gesamt</i>		<i>599,00</i>	<i>35,15</i>	<i>23,25</i>	<i>48,20</i>		
	<b>Gedünstetes Buntbarschfilet</b>	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 Erbsen	100	60,00	5,00	1,00	5,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>409,00</i>	<i>11,00</i>	<i>7,50</i>	<i>42,80</i>		
<b>1 Valess "Gouda" Filet (pan.) mit Käsefüllung,</b>	100	192,00	12,50	9,10	12,90	4,5	1(W,H),3,7	
in Rahmsauce,	100	51,00	0,60	2,40	5,60		1(W),3,7,a	
dazu gebutterte Möhrenscheiben	100	38,00	0,60	1,10	4,40		7	
und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		<i>421,00</i>	<i>17,70</i>	<i>12,80</i>	<i>51,30</i>			

# Speiseplan Dezember 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene		
28.12.2024	<b>"Schnüsch" Norddeutscher Eintopf mit dicken &amp; grünen Bohnen,</b> Erbsen, Kartoffeln, Kohlrabi, Karotten, Kassler- und Speckwürfel	500	486,00	18,90	14,80	52,00	4,5	7,b,c		
	<i>Gesamt</i>		486,00	18,90	14,80	52,00				
	<b>Kunterbuntes Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhrenscheiben</b> dazu Wildreis	250 250	216,00 326	31,20 6,2	7,60 1,4	12,40 74			7,0	1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		542,00	37,40	9,00	86,40				
	<b>Frikadelle</b> mit brauner Sauce, mit Prinzessbohnen und Salzkartoffeln	100 100 150 200	268,00 41,30 40,50 140,00	16,00 0,70 2,60 4,00	18,00 2,50 1,50 0,20	12,00 4,00 7,10 28,40	4,5	1(W),3 a,1(W)		
	<i>Gesamt</i>		489,80	23,30	22,20	51,50				
	<b>Tofupfanne mit buntem Gemüse, Thymian, Chili, Rosmarin</b> rote & gelbe Paprika, Knoblauch, Zucchini, Zwiebel, Tomatenwürfel	300	208,00	19,40	8,30	10,40			6,5	6
	dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66				
	<i>Gesamt</i>		542,00	26,20	9,50	76,40				
	29.12.2024	<b>Geschmorte dicke Rippe</b> in Kümmelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln	120 100 150 200	289 52,40 68,20 140,00	20 0,80 2,35 4,00	22,8 2,70 0,30 0,20		4,0	1(W),a z	
		<i>Gesamt</i>		549,60	27,15	26,00	47,10			
		<b>"Tiroler Schweinebauch" (gepökelt)</b> in Zwiebel-Kümmelsauce, dazu Weißkohl mit Speck und Knödel	100 100 150 150	20,00 52,40 62,00 260,00	15,50 0,80 2,90 15,30	18,00 2,70 2,20 4,40	46,20 6,20 8,20 4,00			5,5
<i>Gesamt</i>			394,40	34,50	27,30	64,60				
<b>Putenbraten</b> in Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln		150 100 100 200	160,50 54,00 38,00 140,00	36,20 1,10 3,10 4,00	1,50 5,70 1,10 0,20	0,00 7,90 4,10 28,40	3,5	a,1(W),3,7		
<i>Gesamt</i>			392,50	44,40	8,50	40,40				
<b>2 Veg. Maultaschen auf Biryani-Reis</b> Basmatireis mit Ingwer, Mandeln, Curry, Knoblauch, Rosinen, Röstzwiebeln, rote Paprika und Erbsen		170 300	290,00 351	14,60 8,6	5,80 5,4	42,50 78			10,0	1(W),3,7
<i>Gesamt</i>			641,00	23,20	11,20	120,50				
<b>Vollkornspirelli "Jutta"</b> dazu Broccoli-Sahnesauce mit Geflügelbällchen		300 100 100	420,00 78,00 270,00	14,40 3,10 15,00	2,60 2,90 18,00	80,40 7,20 12,00	8,5	1(W) 1(W),3,7 1(W),3,7,10		
<i>Gesamt</i>			768,00	32,50	23,50	99,60				
<b>Kasslertopf mit Rosenkohl,</b> Zwiebeln, Schmelzkäse, Creme fine und Muskat, dazu Kartoffeln		300 200	389,00 140	28,20 4	22,40 0,2	6,90 28,4			3,0	1(W),3,7
<i>Gesamt</i>			529,00	32,20	22,60	35,30				
<b>Gebratene Hähnchenbrust</b> in Sauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln		120 100 150 200	174,00 54,00 36,00 140,00	32,40 1,10 0,90 4,00	3,60 5,70 0,60 0,20	0,00 7,90 6,60 28,40	3,5	a,1(W),3,7		
<i>Gesamt</i>			404,00	38,40	10,10	42,90				
<b>Paprika-Käsesuppe</b> Hackfleisch, Schmelzkäse, Zwiebel, Schnittlauch, Fetakäse, dazu ein Kaiserbrötchen		500 60	426,00 144,00	24,10 4,30	23,20 0,80	10,40 29,30			3,5	1(W),3,7 1(W)
<i>Gesamt</i>		570,00	28,40	24,00	39,70					

# Speiseplan Dezember 2024 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
31.12.2024	<b>Heringsstipp in Sahnesauce mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurke,</b>	250	472,00	17,80	38,60	2,60	2,5	3,4,7,c,z
	dazu Dampfkartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		612,00	21,80	38,80	31,00		
	<b>Deftiger Grünkohl</b>	200	182,00	13,10	11,80	11,70	3,5	c,b,z,1(W),10
	mit einer Kochwurst,	100	240,00	8,20	21,20	3,10		
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		562,00	25,30	33,20	43,20		
	<b>Sauerbraten vom Rind</b>	150	186,00	27,40	4,60	0,00	4,0	1(W),a
	in Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		
	dazu Schwarzwurzeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		453,30	34,00	9,30	48,10		
	<b>Käse-Rösti</b>	240	298	10,5	22	21,8	3,0	7
	mit Ratatouille,	200	104	4,1	1,3	13,8		
	fein abgeschmeckt mit Kräutern der Provence							
<i>Gesamt</i>		402	14,6	23,3	35,6			

**"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."