

Speiseplan Januar 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.01.2025	Wintereintopf mit Mettwurstscheiben, Lauch, Zwiebel, Rosenkohl, Karotte, Kartoffeln und Petersilie	500	382	23,2	17,3	24,8	2,0	b,c,7
	<i>Gesamt</i>		382	23,2	17,3	24,8		
	Kassler	100	175	21	9,8	1,1		3,5
	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	
	<i>Gesamt</i>		407,7	26,9	20,7	39,3		
	Rindergeschnetzeltes in Sauce	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		
	Quinoa-Erbsen-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		1(W),3,7,10
und Möhren-Stampfkartoffeln	300	144,00	3,40	2,00	27,20			
<i>Gesamt</i>		402,00	10,80	16,00	52,20			
02.01.2025	"Osterfehtjer Putengulasch" in Senf-Sahnesauce mit Zwiebeln, Erbsen, Champignons und Persilie,	300	282,00	24,60	10,80	14,20	3,5	a,1(W),10
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		b,c,e,12
	<i>Gesamt</i>		422,00	28,60	11,00	42,60		
	Grillbraten	100	209,00	27,20	10,50			3,5
	in Bratensauce	100	44,00	0,60	1,10	7,70	a,1(W)	
	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>		447,00	37,10	13,80	39,90		
	"Hausgemachte Kartoffelsuppe" mit eingeschnittener Wurst	500	357,00	14,50	17,20	34,20	3,0	7,9
	<i>Gesamt</i>		357,00	14,50	17,20	34,20		b,c
	Gemüsebratling	150	128,00	7,50	1,40	22,50		4,5
	dazu Kohlrabi in Rahm	150	51,60	1,50	1,90	7,40	1(W),3,7	
	dazu Stampfkartoffeln	250	171,00	2,80	1,80	24,70	7	
<i>Gesamt</i>		350,60	11,80	5,10	54,60			
03.01.2025	Sülze "Hausmacher Art" (kalt) mit Remoulade	100	195,00	11,00	15,00	4,00	4,0	b,c,j
	und Pellkartoffelsalat	300	435,00	3,90	27,00	42,00		7
	<i>Gesamt</i>		771,00	15,10	56,70	47,60		1(W),3,7,10
	Gebratenes Pangasiusfilet an Petersiliensauce,	120	109,00	25,10	0,90	0,00		3,5
	dazu Schmorgurke	100	77	1,6	4,4	8,1	1(W),3,7	
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		344,00	31,90	5,90	40,10		
	Hackbraten mit brauner Sauce	100	239,00	12,00	19,00	5,00	3,0	
	dazu Brechbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		a,1(W)
	dazu Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	<i>Gesamt</i>		434,80	17,50	24,80	37,70		
	Tomaten-Minestrone mit Sellerie, Möhre, Zwiebel, Knoblauch, grüne und weiße Bohnen, Zucchini, Muschlnudeln	500	326,00	10,20	3,20	28,40		2,5
	<i>Gesamt</i>		326,00	10,20	3,20	28,40		

Speiseplan Januar 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.01.2025	"Pichelsteiner Eintopf" mit Schweinefleisch, Kartoffeln, Wirsing, Weißkohl, Zwiebeln und Möhren	500	286,00	23,40	19,80	34,80	3,0	9,7
	<i>Gesamt</i>		286,00	23,40	19,80	34,80		
	Große Geflügelbratwurst	100	234,00	17,00	18,00	1,00		
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		
	dazu Euromix	100	34,00	2,00	0,30	4,00		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		449,30	23,70	21,00	37,40		
	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		
	Asiatisches Curry mit Karotte, Paprika, Erbsen, Kartoffel, Zucchini, Broccoli, Zwiebel, Knoblauch, Kokosmilch, Sojasauce, Erdnüsse,	300	256,00	8,40	10,20	12,50	6,5	1(W),5,6,b
mit Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
<i>Gesamt</i>		590,00	15,20	11,40	78,50			
05.01.2025	Kohlroulade mit Schweinehackfleisch	200	310,00	10,00	27,00	6,80	3,5	3,7,10
	in Speck-Zwiebelsauce,	100	152,00	6,30	10,40	8,60		
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		602,00	20,30	37,60	43,80		
	Italienisches Lammragout	300	336,00	24,20	23,80	4,90	6	1(W),a,b,c
	mit Speck, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark und Zimt,							
	dazu Bandnudeln	200	350	13	2	68		
	<i>Gesamt</i>		686,00	37,20	25,80	72,90		1(W)
	Gedünstetes Putenbrustfilet	150	160,50	36,20	1,50	0,00	3,0	1(W),a
	in Jus,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		
	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>		379,80	44,00	5,30	36,50		
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			
und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		508,00	13,50	16,30	74,60			
06.01.2025	Reis-Pfanne mit Sojahackfleisch	400	446,00	21,60	13,80	63,00	6,0	1(W),3,7
	mit Möhren, Paprika, Erbsen, Frühlingszwiebeln,							
	dazu Tomaten-Mozzarella sauce	100	111,00	5,60	5,40	6,90		
	<i>Gesamt</i>		557,00	27,20	19,20	69,90		
	Saftiges Paprikagulasch	300	295,00	30,40	11,70	14,30	3,5	1(W),a
	Schweinefleisch, bunte Paprikastücke, Zwiebeln, Knoblauch, Kümmel,							
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		435,00	34,40	11,90	42,70		
	Hähnchenschenkel	210	208,00	21,80	13,40	0,00	4,0	1(W),a
	mit Sauce,	100	46,60	0,66	0,13	10,26		
	dazu Wirsinggemüse	150	61,8	2,9	2,22	8,2		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		456,40	29,36	15,95	46,86		
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			
<i>Gesamt</i>		444,00	15,15	7,45	78,60			

Speiseplan Januar 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.01.2025	Schnitzel "Balkan Art"	120	262	19,2	12	19,2	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		
	Hähnchengeschnetzeltes "Mediterrane Art" mit Zwiebeln, Crème	250	278,00	28,20	12,10	7,80	8,0	1(W),3,7
	fräiche, Knob., Paprika, Zucchini, Kirschtomaten, Rosmarin, Thymian,							
	dazu Spiralnudeln	250	420	14,4	1,8	86,4		1(W)
	<i>Gesamt</i>		698,00	42,60	13,90	94,20		
	3 Klopse "Jäger Art"	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			
Spinatgnocchi dazu	300	562,00	11,20	3,90	96,00	9,0		
Käsesahnesauce m. Zwieb., Kirschtomaten, Knob., Muskat, Champ.	200	146,00	5,40	7,50	11,80		1(W),3,7	
<i>Gesamt</i>		708,00	16,60	11,40	107,80			
08.01.2025	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		
	Geschmorter Schweinekamm	150	203	24,6	11,6	0	3,5	
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		1(W),a
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		451	35	19,5	40,1		
	"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			
Mexikanischer Kartoffelauflauf mit Paprika, Chili, Mais, Knoblauch,	500	568,00	12,80	33,60	51,60	4,5	3,7	
Kidneybohnen, Zwiebeln, Pizzatomaten, mit Käse überbacken								
<i>Gesamt</i>		568,00	12,80	33,60	51,60			
09.01.2025	"Ammerländer Grünkohl"	200	182,00	13,10	11,80	11,70	3,5	c.b.1(H),9,10
	mit einer Scheibe Kassler	100	146,00	17,40	8,20	0,90		b,c
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		468,00	34,50	20,20	41,00		
	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		
	<i>Gesamt</i>		478,00	36,80	8,40	74,40		
	Fleischkäse	100	300	13	27	0,5	4,0	b,c,j
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	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>		574,00	19,90	34,00	49,30			
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 Januar 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.01.2025	Schweinefrikadelle	100	268	16	18	12	2,5	
	in Pfeffersauce	100	86,00	0,80	5,10	9,00		1(W),3,7
	mit grünen Bohnen	100	34,00	1,80	0,10	4,40		
	und Gabelspaghetti	200	34,00	1,80	0,10	4,40		1(W)
	<i>Gesamt</i>		<i>422,00</i>	<i>20,40</i>	<i>23,30</i>	<i>29,80</i>		
	Maultaschen-Gemüse-Pfanne mit Möhren, Broccoli, Paprika	400	504,00	24,50	9,60	76,20	7,0	1(W),3,7
	und Kirschtomaten,							
	dazu eine würzige Sahnesauce	150	206,00	12,30	14,60	6,30		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		<i>710,00</i>	<i>36,80</i>	<i>24,20</i>	<i>82,50</i>		
	Gebratenes Seelachsfilet	150	174,00	21,60	1,50	18,50	5,0	1(W),4
	mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		1(W),3,7
	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>440,00</i>	<i>31,40</i>	<i>7,40</i>	<i>60,50</i>			
Orientalischer Kichererbseneintopf mit Kartoffelwürfel,	500	302,00	14,10	6,70	39,40	3,5	7	
Knoblauch, Tomatenmark, Limettensaft und Naturjoghurt								
<i>Gesamt</i>		<i>302,00</i>	<i>14,10</i>	<i>6,70</i>	<i>39,40</i>			
11.01.2025	"Omas Ofensuppe" mit Schweinefleisch, Chili, Curry, Mais,	500	440,00	23,20	16,10	8,40	3,0	1(W),3,7
	Champignons, Erbsen, Paprika und Sahne,							
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)
	<i>Gesamt</i>		<i>584,00</i>	<i>27,50</i>	<i>16,90</i>	<i>37,70</i>		
	"Berne Pfanne"	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>		
	Schweinegulasch in Sauce	230	234,30	25,20	13,10	4,00	3,0	a,1(W)
	dazu junge Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		<i>424,30</i>	<i>34,20</i>	<i>14,20</i>	<i>35,30</i>			
"Vita-fit Reispfanne"	500	364,00	8,60	4,10	71,20	6,0	7,1(W)	
mit Fenchel, Möhren und Porree								
<i>Gesamt</i>		<i>364,00</i>	<i>8,60</i>	<i>4,10</i>	<i>71,20</i>			
12.01.2025	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>		<i>530,00</i>	<i>36,45</i>	<i>21,30</i>	<i>44,90</i>		
	Poulardenbrust auf Sahnelinsen	100	109,00	22,00	1,50	1,40	4,0	
	mit Linsen, Speckwürfel, Senf, Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Sahne,	200	276,00	12,40	16,20	19,60		1(W),3,7,b,c
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>525,00</i>	<i>38,40</i>	<i>17,90</i>	<i>49,40</i>		
	Kräuterbraten	150	207,00	24,50	11,80	0,00	3,0	
	in Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		<i>426,30</i>	<i>32,30</i>	<i>15,60</i>	<i>36,50</i>			
Vegetarische gefüllte rote Paprikaschote	200	234,00	3,20	5,10	2,90	6,5	1(W),3,6,9,10	
in fruchtiger Tomatensauce,	100	63,80	2,20	1,00	11,20			
und Vollkornreis	200	262,00	5,60	0,80	62,00			
<i>Gesamt</i>		<i>559,80</i>	<i>11,00</i>	<i>6,90</i>	<i>76,10</i>			

Speiseplan Januar 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.01.2025	1 große Nürnberger Rostbratwurst	100	266	14,7	25	0	3,5	j,9,10
	in Bratenfond	100	44,00	0,60	1,10	7,70		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		
	<i>Gesamt</i>		512,00	22,20	28,50	44,30		
	Hähnchen "Cordon bleu"	150	228,00	24,30	6,70	15,60	4,5	b,1(W),7
	dazu Rahmkohlrabi	150	51,60	1,50	1,90	7,40		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		419,60	29,80	8,80	51,40		
	Putengeschnetzeltes mit Möhren- und Zucchiniwürfel	300	289,00	27,60	12,20	8,40	3,0	1(W),3,7
	in heller Sauce							
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		429,00	31,60	12,40	36,80		
	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			
14.01.2025	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		
	<i>Gesamt</i>		739,00	40,10	22,10	101,10		
	Rindergulasch mit Gemüse, Möhren, Tomatenmark,	250	256,00	29,40	11,40	9,40	3,0	a,1(W)
	Zucchini, Kräuter der Provence, Zwiebeln, Sellerie							
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		396,00	33,40	11,60	37,80		
	Kürbis-Möhren-Eintopf mit Rinderhackfleisch und Petersilie	500	370,00	26,80	9,10	47,80	4,0	
	<i>Gesamt</i>		370,00	26,80	9,10	47,80		
	Blumenkohl-Käse-Medailon	145	193,00	8,70	4,50	29,40	5,5	1(W),3,7,9
mit Béchamelsauce,	100	146,80	6,10	9,90	8,00	1(W),3,7		
und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		479,80	18,80	14,60	65,80			
15.01.2025	Küstenbackfisch *	150	210,00	14,40	7,30	20,80	4,5	1(W),4
	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>		476,00	22,90	19,50	51,00		
	"Ratsherrentopf"						3,5	
	Schweinefleisch in Rahm-Zwiebel-Pilzsauce,	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		
	3 Hackfleischklöße	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		
	Nudelgratin "Tomate-Mozzarella" mit Rigatoni, Knoblauch,	500	604,00	26,80	10,60	93,20	8,0	1(W),3,7
Kirschtomaten und mit Mozzarella überbacken								
<i>Gesamt</i>		604,00	26,80	10,60	93,20			

Speiseplan Januar 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.01.2025	"Schlemmer-Schweineschnitzel"	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 Kaisergemüse	100	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		691,00	28,20	38,30	56,00		
	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							
	<i>Gesamt</i>		560,00	36,50	18,50	55,00		
	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		
	3 Kartoffeltaschen "Frischkäse-Kräuter"	225	409,00	6,75	22,50	43,00	4,5	7
an Petersiliensauce,	100	77	1,6	4,4	8,1	1(W),3,7		
dazu Leipziger Allerlei	150	38,00	3,10	1,10	4,10			
<i>Gesamt</i>		524,00	11,45	28,00	55,20			
17.01.2025	"Zwiebelhähnchen"	100	115,00	24,00	1,70	1,10	3,5	
	in Zwiebel-Sahnesauce mit Speck und Petersilie	100	112,00	3,10	6,40	5,20		1(W),3,7,b,c
	dazu Kartoffelplätzchen	200	262,00	4,70	12,40	32,00		3,7
	dazu Chinakohlsalat	100	14,00	1,20	0,30	1,20		
	<i>Gesamt</i>		503,00	33,00	20,80	39,50		
	Paniertes Schollenfilet	150	186,00	15,40	10,20	17,40	4,0	1(W),4
	dazu Blattspinat mit Zwiebeln und Knoblauch	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W),7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>	80	379,40	23,50	13,00	49,30		
	Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel	400	146,00	5,80	1,20	33,20	3,0	7
	und Fleischeinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<i>Gesamt</i>		275,00	22,10	8,20	33,20		
	Reis-Quarkauflauf	300	302,00	23,60	2,80	49,00	7,0	1(W),3,7
	mit Apfelkompott	200	144,00	0,60	0,10	32,60		c
<i>Gesamt</i>		446,00	24,20	2,90	81,60			
18.01.2025	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		1(W)
	<i>Gesamt</i>		422,00	29,20	5,60	58,20		
	"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		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		7
	<i>Gesamt</i>		556,00	39,30	22,10	46,90		
	Scheibe vom Putenbraten	150	160,50	36,20	1,50	0,00	3,5	
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Möhren	150	36,00	0,90	0,60	6,60		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		390,50	42,20	8,00	42,90		
	Rote-Bete-Bratling	140	282,00	21,00	16,80	21,00	5	9
	mit Lauchgemüse,	150	84,00	31,00	3,60	7,80		1(W),3,7
dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		506,00	56,00	20,60	57,20			

Speiseplan Januar 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene	
19.01.2025	"Ostfriesischer Grünkohl"	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			
	<i>Gesamt</i>		562,00	25,30	33,20	40,10			
	Jungschweinnacken "Mediterrane Art"	100	113,00	22,10	2,00	1,50	3,5		
	mit Kräutern der Provence in Jus,	100	41,30	0,70	2,50	4,00			1(W),a
	dazu grüne Bohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10			z
	und Rosmarinkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	<i>Gesamt</i>		334,80	29,40	6,20	41,00			
	Gebratene Hähnchenbrust	120	174,00	32,40	3,60	0,00	3,0		
	in Champignonsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50			1(W),3,7
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10			
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			7
	<i>Gesamt</i>		388,70	40,90	7,00	36,00			
Kartoffel-Gemüsegratin	500	412,00	20,20	11,40	32,80	2,5	3,7		
mit buntem Gemüse in Béchamel und mit Käse überbacken									
<i>Gesamt</i>		412,00	20,20	11,40	32,80				
20.01.2025	Frische Erbsensuppe	500	348,00	19,00	17,20	38,40	3	b,c,j,9	
	mit einem Geflügelwienerle	50	122	7,5	10	0,5			
	<i>Gesamt</i>		470,00	26,50	27,20	38,90			
	"Piccata alla Milanese" Putenschnitzel in Parmesanhülle	100	212,00	21,00	11,50	6,00	7,5	1(W),3,7	
	mit Tomatensauce,	100	82,60	3,20	1,70	14,80			
	dazu Penne	200	320	13,2	3	63,6			1(W)
	und ein Tomatensalat	80	36,00	0,80	0,40	3,10			
	<i>Gesamt</i>		650,60	38,20	16,60	87,50			
	Hackbraten	100	239,00	12,00	19,00	5,00	4,5	1(W), 10	
	in Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00			a,1(W)
	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>		506,30	18,60	23,70	53,10				
Patros-Pfanne	500	531,00	17,10	31,50	41,00	3,5	7		
mit Fetakäse, Paprika, Zucchini, Aubergine, frittierte Kartoffelwürfel									
<i>Gesamt</i>		531,00	17,10	31,50	41,00				
21.01.2025	"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			
	Hähnchen "süß-sauer"	250	306,00	27,40	11,80	8,40	6,0	1(W)a,6	
	rote Paprika, Sojasauce, Zwiebel, Ananas, Knoblauch, Tomatenmark								b
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00			
	<i>Gesamt</i>		568,00	33,00	12,60	70,40			
	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),7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	<i>Gesamt</i>		314,00	15,50	10,00	36,50			
	Falafel-Patty	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	
<i>Gesamt</i>		599,00	19,50	28,80	45,60				

Speiseplan Januar 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.01.2025	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		
	"Köttbullar" Rinderhackfleischbällchen in Rahmsauce,	200	256,00	18,80	19,50	13,60		5
	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		
	Frisches Fischrikassee mit Seelachsstücken, Möhren, Sellerie und Erbsen,	300	226,00	26,40	6,50	9,20	3,0	1(W),3,4,7,9
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		366,00	30,40	6,70	37,60		
	Rigatoni an geschmortem Gemüse mit Mozzarella, Paprika, Champ., Zucchini, Tomatenwürfel, Basilikum	250 200	465,00 136,00	18,40 12,40	3,00 10,20	82,00 6,40	7,5	1(W) 1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		601,00	30,80	13,20	88,40		
	23.01.2025	"Ostfriesischer Hüdel" Gegarte Hefeklöße in Vanillesauce	125 125	284,00 112,00	7,80 6,30	3,80 2,90	54,20 15,30	8,0
mit warmen Birnenkompott		200	110,00	1,10	0,60	25,90	z	
<i>Gesamt</i>			506,00	15,20	7,30	95,40		
"Szegediner Gulasch" mit Sauerkraut		300	264,00	27,20	13,50	5,00	3,0	1(W),a
und Salzkartoffeln		200	140,00	4,00	0,20	28,40		z
<i>Gesamt</i>			404,00	31,20	13,70	33,40		
2 gekochte Eier in Senfsauce,		80 100	103,00 92,00	10,40 2,00	6,40 5,50	0,00 8,80	3,5	3 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		
Lasagne "Veggi" mit Tomaten-Sojabolognese und Béchamelsauce		500	487,00	27,80	23,70	39,80	3,5	1(W),6,7
<i>Gesamt</i>			487,00	27,80	23,70	39,80		
24.01.2025	Kohlrabieintopf mit Cabanossi Kartoffel, Zwiebeln, Knoblauch und Sahne	500	386,00	19,40	21,20	31,40	2,5	b,c,7
	<i>Gesamt</i>		386,00	19,40	21,20	31,40		
	Rinderhacksteak "Texas" mit BBQ-Sauce,	120 100	271,00 91,00	20,40 1,00	18,00 0,50	6,60 19,50	7,0	1(W),3 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		
	Gedünstetes Schellfischfilet in Dillsauce,	120 100	109,00 86,00	25,10 0,80	0,90 5,10	0,00 9,00	3,5	4 1(W),3,7
	dazu JulienneGemüse	100	19,00	1,10	0,40	3,00		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		354,00	31,00	6,60	40,40		
	"Veggie Paella" mit gr. Bohnen, Zucchini, Aubergine, Zwiebel Paprika, Tomaten, Kichererbsen, Knoblauch, Safran, Thymian, Reis	500	504,00	16,20	11,60	81,20	7,0	
	<i>Gesamt</i>		504,00	16,20	11,60	81,20		

Speiseplan Januar 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.01.2025	Sautierte Hähnchenbrust (kalt) *	120	115,00	24,00	1,70	1,10	11,5	
	und buntem Reissalat	300	392,00	7,50	1,60	92,40		
	und pikantes Chili-Pfisch-Chutney	100	186	0,2	0,3	47		
	<i>Gesamt</i>		<i>693,00</i>	<i>31,70</i>	<i>3,60</i>	<i>140,50</i>		
	"Ostfriesischer Buuskohleintopf"	500	96,00	4,20	0,60	15,00	2,5	7
	mit Hackfleisch		70,00	2,00	0,10	14,20		
	und Kartoffelwürfel		214,00	17,50	18,00	0,00		
	<i>Gesamt</i>		<i>380,00</i>	<i>23,70</i>	<i>18,70</i>	<i>29,20</i>		
	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>		<i>449,30</i>	<i>36,70</i>	<i>14,70</i>	<i>40,70</i>		
Rustikales Zucchini-Kartoffelallerlei mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Kirschtomaten	500	364,00	8,90	7,10	39,20	3,5	1(W),3,7	
<i>Gesamt</i>		<i>364,00</i>	<i>8,90</i>	<i>7,10</i>	<i>39,20</i>			
26.01.2025	"Snirtje Braa"	150	203,00	24,60	11,60	0,00	3,5	
	in Bratenfond	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Apfel-Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>452,50</i>	<i>31,65</i>	<i>14,60</i>	<i>44,90</i>		
	Glasierter Putenbraten	100	160,00	36,50	1,50		6,5	
	mit Aprikosensauce,	100	62,00	2,10	2,90	6,80		1(W),a
	dazu Möhrenstifte	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	dazu Langkomreis	200	334	6,8	1,2	66		
	<i>Gesamt</i>		<i>594,00</i>	<i>48,50</i>	<i>6,70</i>	<i>76,90</i>		
	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>		<i>453,30</i>	<i>34,00</i>	<i>9,30</i>	<i>48,10</i>		
Wirsing-Lauch-Quiche mit Schmand, Muskat, Knoblauch, Thymian, Cayennepfeffer und Käse überbacken	450	526,00	17,30	34,40	19,80	1,5	1(W),3,7	
<i>Gesamt</i>		<i>526,00</i>	<i>17,30</i>	<i>34,40</i>	<i>19,80</i>			
27.01.2025	"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		
	<i>Gesamt</i>		<i>590,00</i>	<i>29,20</i>	<i>13,60</i>	<i>82,10</i>		
	Hähnchenbrust	100	115,00	24,00	1,70	1,10	4,0	
	in Salbeisauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	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>		<i>359,00</i>	<i>29,50</i>	<i>3,45</i>	<i>49,20</i>		
	Bratwurst	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>		<i>479,00</i>	<i>25,40</i>	<i>22,00</i>	<i>42,50</i>		
	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)		
<i>Gesamt</i>		<i>450,00</i>	<i>20,50</i>	<i>23,40</i>	<i>46,50</i>			

Speiseplan Januar 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.01.2025	Kartoffelpuffer	240	315,00	5,76	7,20	55,20	8,0	1(W),3
	mit Apfelmus	240	163,00	0,72	0,24	39,10		c
	Gesamt		478,00	6,48	7,44	94,30		
	Schweinefrikadelle	100	268	16	18	12	4,5	1(W),3
	mit Zwiebelsauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		1(W)
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		517,50	23,05	21,00	56,90		
	"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 Bratnudel-Gemüsepfanne	500	476,00	11,20	15,20	73,60	6	1(W),6	
mit Paprika, Weißkohl, Mu-Err Pilze, Mungobohnenkeimlinge, Sojasauce								
Gesamt		476,00	11,20	15,20	73,60			
29.01.2025	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		
	Mediterrane Pastapfanne	500	520,00	25,60	21,60	54,00	5,5	1(W),7
	mit Tomate, Hähnchenbrust, Broccoli, Paprika,							
	dazu Tomatensauce	100	82,60	3,20	1,70	14,80		
	Gesamt		602,60	28,80	23,30	68,80		
	Putenbrust "natur"	150	128	29	1,2	0	3,0	
mit Geflügelsauce,	100	38,00	1,00	1,40	4,80	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			
Gesamt		344,00	37,10	3,90	37,30			
1 Chinaschnitte "Hong-Kong"	150	156,00	4,50	0,40	33,00	9,0	1(W),9,10	
dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen	150	116,00	1,40	0,70	14,10		z	
mit Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00			
Gesamt		534,00	11,50	1,90	109,10			
30.01.2025	"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		
	Gebratene Hähnchenkeule	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 mediterraner Gemüsemix	150	38,00	1,50	0,40	5,00		
	und Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	Gesamt		412,00	26,70	20,50	34,20		
	3 Königsberger Klopse	120	252,00	21,60	19,20	7,20	4,0	3
	in Kapernsauce,	100	88,60	1,14	5,10	9,90		7,1(W),3
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		
Gesamt		496,60	27,34	24,55	48,00			
Kichererbsen-Patty mit Cornflakespanade,	125	172,00	3,20	7,40	22,00	7,5		
dazu Tomaten-Paprikagemüse	150	78	3,6	1,4	7,1			
und Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00			
Gesamt		512,00	12,40	9,60	91,10			

Speiseplan Januar 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
31.01.2025	Spanischer Linseneintopf mit Chorizo, Kartoffelwürfel, Chili, Karotten, Zwiebeln, Oregano, Thymian, Knoblauch, Cayennepfeffer	500	520,00	32,00	10,40	69,00	6,0	6,7,b,c
	<i>Gesamt</i>		520,00	32,00	10,40	69,00		
	Kutterfischfrikadelle	150	258,00	19,00	3,80	35,70		
	mit Speck-Bohnen in Rahm	150	86,00	2,90	3,20	11,40		
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		484,00	25,90	7,20	75,50		
	Putengeschnetzeltes mit Möhren- und Zucchiniwürfel in heller Sauce	300	289,00	27,60	12,20	8,40	3,0	1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		429,00	31,60	12,40	36,80		
	"Pasta Quattro Formaggi" Penne mit würziger Käse-Sahnesauce (Gorgonzola, Mozzarella, Parmesan)	300	507,00	19,50	4,50	93,00	8,5	1(W)
	<i>Gesamt</i>		711,00	38,60	31,70	99,90		

"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 zusätzlich. 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)af, (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."