

Speiseplan März 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene	
01.03.2025	"Irish Stew" mit Lamm, Zwiebeln, Möhren, Lauch, Weißkohl, Thymian, Knoblauch, Sellerie und Kartoffelwürfel	500	425,00	2,10	16,80	34,50	3,0	9	
	<i>Gesamt</i>		425,00	2,10	16,80	34,50			
	Grillette	100	268	16	18	12		4,0	1(W),3
	dazu Rahmsauce	100	51,00	0,60	2,40	5,60	1(W),3,7,a		
	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>		495,00	25,30	21,80	47,70			
	Currygeschnetzeltes mit Hähnchen, Ananas und Pfirsich, dazu Basmatireis	250 200	186 357,00	24,4 8,00	3,8 2,80	7,6 74,00	7,0	7,1(W),3	
	<i>Gesamt</i>		543,00	32,40	6,60	81,60			
	Grünkern-Käse-Medaillon in Vollkornsesampanade mit Rahmerbsen und Kartoffelpüree	150 150 200	282,00 152,00 114,00	10,50 6,30 2,20	9,10 10,40 1,80	36,30 8,60 21,60		5,5	1(W,D), 3, 6, 7, 9, 11
	<i>Gesamt</i>		548,00	19,00	21,30	66,50	1(W),3,7		
							7		
02.03.2025	"Snirtje Braa" in Bratenfond dazu Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln	150 100 150 200	203,00 41,30 68,20 140,00	24,60 0,70 2,35 4,00	11,60 2,50 0,30 0,20	0,00 4,00 12,50 28,40	3,5		
	<i>Gesamt</i>		452,50	31,65	14,60	44,90			
	Wildragout mit Pilzen in Rahmsauce mit Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Sahne, dazu Spätzle	300 200	296,00 294,00	33,70 12,00	8,70 2,80	11,20 55,20		5,5	1(W),3
	<i>Gesamt</i>		590,00	45,70	11,50	66,40			
	Sauerbraten vom Rind in Sauce, dazu Schwarzwurzeln und Kartoffeln	150 100 150 200	186,00 41,30 86,00 140,00	27,40 0,70 1,90 4,00	4,60 2,50 2,00 0,20	0,00 4,00 15,70 28,40	4,0		1(W),a
	<i>Gesamt</i>		453,30	34,00	9,30	48,10		7,1(W),3	
	Gefüllte Paprikaschote mit Schweinefleischfüllung in fruchtiger Tomatensauce, dazu BIO-Langkorreis	200 100 200	234,00 63,80 334	11,30 2,20 6,8	14,40 1,00 1,2	10,60 11,20 66		7,5	1(W),3
	<i>Gesamt</i>		631,80	20,30	16,60	87,80			
	03.03.2025	Schwäbische Käsespätzle Pfannengericht mit Sahne, Käse, Zwiebeln und Speck	500	48,60	33,20	38,40	84,20	7,0	1(W),3,7,d,b,c
		<i>Gesamt</i>		48,60	33,20	38,40	84,20		
		Rinderhacksteak "Texas" mit BBQ-Sauce, dazu Langkorreis mit Kidneybohnen und Mais	120 100 250	271,00 91,00 276,00	20,40 1,00 7,90	18,00 0,50 3,20	6,60 19,50 57,00		7,0
<i>Gesamt</i>			638,00	29,30	21,70	83,10	10, z		
3 Königsberger Klopse in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln und Rote Beete-Salat		120 100 200 100	252,00 88,60 140,00 16,00	21,60 1,14 4,00 0,60	19,20 5,10 0,20 0,05	7,20 9,90 28,40 2,50	4,0	3	
<i>Gesamt</i>			496,60	27,34	24,55	48,00		7,1(W),3	
								h	
		3 Kartoffeltaschen "Frischkäse-Kräuter" dazu Schnittlauchsauce und Buttergemüse	225 100 100	409,00 46,50 74,00	6,75 2,20 2,50	22,50 1,20 4,60	43,00 5,10 3,90	4,5	7
<i>Gesamt</i>			529,50	11,45	28,30	52,00	1(W),3,7		
							7		

Speiseplan März 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.03.2025	"Ostfriesischer Hüdel" Gegarte Hefeklöße	125	284,00	7,80	3,80	54,20	8,0	1(W),7,3
	in Vanillesauce	125	112,00	6,30	2,90	15,30		a,z,7
	mit warmen Birnenkompott	200	110,00	1,10	0,60	25,90		z
	Gesamt		506,00	15,20	7,30	95,40		
	Bauernfrikadelle	100	268	16	18	12	4,5	1(W),3
	in pikanter Senfsauce (mit Zwiebeln, Sahne und Petersilie),	100	92,00	2,00	5,50	8,80		1(W),10,a
	dazu grüne Bohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		540,5	24,6	25,2	56,3		
	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		
Veganes Gemüse-Süßkartoffelallerlei mit Broccoli, Paprika,	500	463,00	7,20	19,30	60,80	5,0	10	
Maiskölbchen, Ananas, Kokosmilch								
Gesamt		463,00	7,20	19,30	60,80			
05.03.2025	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 junge Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		488,70	29,60	15,20	54,00		
	Hähnchentopf mit Karotte, Kohlrabi, Knoblauch, Muskat u. Ingwer	300	214,00	28,80	6,80	11,80	5,0	1(W),3,7
	dazu Bulgur	200	224,00	6,80	1,20	50,00		1(W)
	Gesamt		438,00	35,60	8,00	61,80		
	"Ammerländer Hühnersuppeneintopf"	500	326,00	38,70	8,90	21,80	2,0	1(W),7,9,3
	mit Gemüse und Muschelnudeln							
	Gesamt		326,00	38,70	8,90	21,80		
Hirtenpfanne	500	585,00	19,00	17,00	89,50	7,5	1(W),7	
mit Reismudeln, Käse, Peperoni und buntem Gemüse								
Gesamt		585,00	19,00	17,00	89,50			
06.03.2025	Gyros-Nudelaufbau mit Champignons, Zwiebeln,	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
	Gesamt		773,00	42,00	14,40	92,00		
	Eisbeinflfleisch	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
	Sauerkraut,	150	51,70	1,60	0,20	8,70		z
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		436,00	30,90	14,50	41,10		
	Hähnchenschenkel	210	208,00	21,80	13,40	0,00	4,0	
	mit Sauce,	100	46,60	0,66	0,13	10,26		1(W),a
	dazu Wirsinggemüse	150	61,8	2,9	2,22	8,2		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
Gesamt		456,40	29,36	15,95	46,86			
6 Kartoffelröstinchen	250	402,00	5,40	16,60	53,00	5,0	1(W)	
mit frischen Champignons in Kräuterknoblauchsauce	250	136,00	11,20	2,40	9,00		1(W),3,7	
Gesamt		538,00	16,60	19,00	62,00			

Speiseplan März 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.03.2025	Kartoffelsuppe "Holsteiner Art"	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		
	Putenbrust	150	128	29	1,2	0	3,0	
	mit Geflügelsauce,	100	38,00	1,00	1,40	4,80		1(W),a
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		1(W),7,3
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		360,00	39,30	4,80	37,00		
	Gebratenes Seehechtfilet	150	255,00	16,00	11,40	21,60	5,5	4
	in Zitronensauce	100	76,00	1,20	5,40	9,70		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>		525,00	24,10	17,70	65,90		
Pastinaken-Möhren-Kartoffelaufauf	500	639,00	9,70	39,40	48,20	4,0	3,7	
mit Frühlingszwiebeln, Thymian und Crème fraiche								
<i>Gesamt</i>		639,00	9,70	39,40	48,20			
08.03.2025	Gemüse Eintopf mit Kassler, Zwiebel, Knoblauch,	500	378,00	21,60	20,40	28,10	2,5	1(W),3,7,a
	Porree, Möhre, Erbsen, Kerbel, Kohlrabi und Kartoffelwürfel							
	<i>Gesamt</i>		378,00	21,60	20,40	28,10		
	Schweineleber "Berliner Art"	150	195,00	31,00	6,80	1,50	3,0	
	auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse,	150	74,00	1,20	0,60	13,00		c,a,1(W)
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		383,00	34,40	9,20	36,10		
	Provenzalisches Rindergeschnetzeltes mit Thymian, Rosmarin,	300	246,00	22,40	5,80	10,60	6,5	1(W),a
	Petersilien und Tomatenstücke,							
	dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66		
	<i>Gesamt</i>		580,00	29,20	7,00	76,60		
	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			
09.03.2025	Backschinken	100	203,00	16,00	14,00	2,60	4,0	10, c
	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
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		452,50	23,05	17,00	47,50		
	Scheibe vom Lamnbraten	150	234,00	22,30	16,20	0,00	4	
	mit dunkler Kräutersauce,	100	46,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	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		
	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			
Kohlrabi-Pastinaken-Bratling	150	146,00	6,10	6,20	18,40	4,0	1(W),3	
mit brauner Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a	
dazu Rüben-Kartoffelstampf	250	162,00	4,10	2,80	24,80		7	
<i>Gesamt</i>		349,30	10,90	11,50	47,20			

Speiseplan März 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.03.2025	Spaghetti "Carbonara"	200	316	11,6	1,8	62	6,0	1(W)
	mit Schinken-Sahnesauce	150	155	7,8	8,9	11,9		1(W),3,7,b,c,j
	<i>Gesamt</i>		471	19,4	10,7	73,9		
	Paniertes Putenschnitzel	150	340	28,5	15	22,5	4,5	1(W),7
	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 Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	<i>Gesamt</i>		555,00	36,30	20,10	52,60		
	Gekochtes Rindfleisch	150	155,00	24,20	6,40	0,00	3,0	a
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Meerrettichgemüse (mit Porree und Möhrenscheiben)	100	32,00	1,00	0,20	2,40		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		368,30	29,90	9,30	34,80		
	Kokos-Zucchini-Curry	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			
11.03.2025	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		
	Schweinefrikadelle	100	268	16	18	12	4,5	1(W),3
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		a,1(W)
	dazu Rahmkohlrabi	150	51,60	1,50	1,90	7,40		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		513,60	22,60	25,80	55,70		
	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			
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			
12.03.2025	"Pikante Bauernpfanne" mit Möhrenwürfel,	300	289,00	26,10	15,60	9,80	3,0	1(W),3,7
	Rinderhackfleisch, Porree, saure Sahne, Champignons,							
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		429,00	30,10	15,80	38,20		
	"Mozzarella-Hähnchen"	300	272	28,9	7,2	7,3	7,0	1(W),3,7
	in Basilikum-Sahnesauce mit Kirschtomaten,							
	dazu Basmatireis	200	357,00	8,00	2,80	74,00		
	<i>Gesamt</i>		629,00	36,90	10,00	81,30		
	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			
"Gnocchi ai quarttro formaggi" Kartoffelklößchen	300	573,00	9,90	3,00	90,00	8,0		
mit 4-Käsesauce	150	92,00	3,10	5,30	8,10		1(W),3,7	
<i>Gesamt</i>		665,00	13,00	8,30	98,10			

Speiseplan März 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.03.2025	"Chili con Carne"	260	256,00	22,40	12,40	16,10	6,5	
	Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen,							
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		<i>518,00</i>	<i>28,00</i>	<i>13,20</i>	<i>78,10</i>		
	Grobe Geflügelbratwurst	100	234,00	17,00	18,00	1,00	3,5	7,9
	mit Zwiebelsauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	mit Prinzessbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		1(W),3,7
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>455,80</i>	<i>24,30</i>	<i>22,20</i>	<i>40,50</i>		
	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>		<i>429,00</i>	<i>31,60</i>	<i>12,40</i>	<i>36,80</i>		
Farfalle "con Spinaci"	300	450,00	16,20	2,10	89,20	8,0	1(W)	
Sauce mit Blattspinat, Gorgonzola, Frühlingszwiebeln und Knoblauch	200	192,00	7,60	8,60	6,50		1(W),3,7	
<i>Gesamt</i>		<i>642,00</i>	<i>23,80</i>	<i>10,70</i>	<i>95,70</i>			
14.03.2025	Serbische Bohnensuppe	500	546,00	34,20	6,10	55,00	7,0	b,c
	mit Speck, Mettwurstscheiben, Knoblauch, Zwiebeln, Paprika							
	dazu ein Brötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)
	<i>Gesamt</i>		<i>690,00</i>	<i>38,50</i>	<i>6,90</i>	<i>84,30</i>		
	Seelachs "Bordelaise"	150	219,00	18,30	12,00	9,30	3,5	1(W),4,7
	mit weißer Buttersauce,	100	58,00	1,30	3,00	4,60		1(W),3,7
	Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und ein Eisbergsalat	60	36,00	2,10	0,20	1,80		
	<i>Gesamt</i>		<i>453,00</i>	<i>25,70</i>	<i>15,40</i>	<i>44,10</i>		
	Geflügelfleischkäse	100	250,00	12,00	22,30	0,00	3,5	b,c,j
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Blumenkohl	150	61,00	3,80	2,70	5,40		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		<i>505,00</i>	<i>20,90</i>	<i>30,90</i>	<i>41,70</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>			
15.03.2025	Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit Möhren, Zwiebeln,	500	422,00	12,20	16,10	43,40	3,5	1(W),3,7
	Thymian, Muskat, Schnittlauch und Knoblauch							
	<i>Gesamt</i>		<i>422,00</i>	<i>12,20</i>	<i>16,10</i>	<i>43,40</i>		
	Scheibe vom Putenbraten	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		1(W),7,3
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>406,50</i>	<i>46,70</i>	<i>8,60</i>	<i>39,80</i>		
	"Omas Eintopf" *	500	336,00	23,40	13,80	21,20	2,0	
	mit Rindfleisch, Kartoffel-, Pastinaken- und Möhrenwürfel und Petersilie							
<i>Gesamt</i>		<i>336,00</i>	<i>23,40</i>	<i>13,80</i>	<i>21,20</i>			
Gemüse "India" (Kürbis, Curry, Sojasauce, Frühlingszwiebeln,	300	142,00	2,80	8,80	12,60	1,5	1(W),3,6,7,b	
Sellerie, Karotten, Kokosmilch und Ingwer)								
mit Basmatireis	200	235,00	5,60	1,40	5,30			
<i>Gesamt</i>		<i>377,00</i>	<i>8,40</i>	<i>10,20</i>	<i>17,90</i>			

Speiseplan März 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.03.2025	Bauernroulade Hackfleischrolle mit Zwiebeln, Speck und Gurken	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		
	Kalbsragout mit Waldpilzen und Spargelstücken,	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		
	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>		426,30	32,30	15,60	36,50		
	1 Valess "Gouda" Filet (pan.) mit Käsefüllung,	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>		421,00	17,70	12,80	51,30			
17.03.2025	"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		
	"Landhauspfanne" herzhafte Spätzlpanne	500	683,00	30,00	22,30	89,00	7,5	1(W),3,7,9
	mit Geflügelhackfleischbällchen, Paprika und grünen Bohnen							
	<i>Gesamt</i>		683,00	30,00	22,30	89,00		
	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		
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	
<i>Gesamt</i>		529,20	15,60	7,60	91,10			
18.03.2025	Sülze "Hausmacher Art" (kalt)	100	195,00	11,00	15,00	4,00	4,0	b,c,j
	mit Remoulade	30	141,00	0,20	14,70	1,60		7
	und Pellkartoffelsalat	300	435,00	3,90	27,00	42,00		1(W),3,7,10
	<i>Gesamt</i>		771,00	15,10	56,70	47,60		
	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 Euromix	100	34,00	2,00	0,30	4,00		
	und Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	<i>Gesamt</i>		408,00	27,20	20,40	33,20		
	Frischer Möhreintopf mit Hackfleisch und Petersilie	500	327,00	18,50	6,20	24,90	2,0	7
	<i>Gesamt</i>		327,00	18,50	6,20	24,90		
Milchreis	500	426,00	13,40	6,80	71,00	6,5	7	
mit Zimt und Zucker	4	16,10	0,00	0,00	4,00			
<i>Gesamt</i>		442,1	13,4	6,8	75			

Speiseplan März 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.03.2025	Deftige Erbsensuppe	500	348,00	19,00	17,20	38,40	3	b,c,9
	mit eingeschnittener Wurst							
	<i>Gesamt</i>		348,00	19,00	17,20	38,40		
	Kasslerbraten	150	175	21	9,8	1,1	3,5	c,b
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		1(W),a
	dazu Ananas-Sauerkraut	150	51,70	1,60	0,20	8,70		z
	dazu Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	<i>Gesamt</i>		394,7	25,9	17,5	39,3		
	Zartes Hähnchenbrustfilet	120	174,00	32,40	3,60	0,00	2,5	
	in Schnittlauchsauce,	100	51,00	0,60	3,40	4,30		1(W),3,7
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		375,00	39,90	9,10	29,80		
	"Kings Chop-Suey"	300	182,00	8,10	2,50	8,60	6,0	1(W),6,b
mit Sojasprossen, Paprika, Porree, Möhren, Pilze und Sojasauce,								
dazu Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
<i>Gesamt</i>		516,00	14,90	3,70	74,60			
20.03.2025	Putenschnitzel "Elsässer Art"	150	340	28,5	15	22,5	5,0	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		
	<i>Gesamt</i>		642,00	37,10	20,70	58,30		
	Geflügelbällchen "Toskana"	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		
	Hackbraten	100	239,00	12,00	19,00	5,00	3,5	1(W), 10
	mit brauner Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	und Brechbohnen,	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		460,80	19,30	23,20	44,50		
Grünkohl-Hanf-Bällchen in Kräuter-Senfsauce,	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>		454,00	22,70	8,40	60,90			
21.03.2025	Ungarisches Gulasch mit Schweinefleisch, Paprika, Tomatenmark,	250	274,00	26,00	11,20	8,40	3,0	1(W),a
	Zwiebeln, Knoblauch und Majoran,							
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		414,00	30,00	11,40	36,80		
	"Berner 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>		599,00	35,15	23,25	48,20		
	Gedünstetes Schellfischfilet	120	109,00	25,10	0,90	0,00	3,5	4
	in Dillsauce,	100	86,00	0,80	5,10	9,00		1(W),3,7
	dazu JulienneGemüse	100	19,00	1,10	0,40	3,00		
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		354,00	31,00	6,60	40,40		
	Orientalischer Kichererbseneintopf mit Kartoffelwürfel,	500	302,00	14,10	6,70	39,40	3,5	7
Knoblauch, Tomatenmark, Limettensaft und Naturjoghurt								
<i>Gesamt</i>		302,00	14,10	6,70	39,40			

Speiseplan März 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene	
22.03.2025	"Schnüsch" Norddeutscher Eintopf mit dicken & grünen Bohnen, 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			
	Scheibe vom Schweinenacken mit brauner Sauce,	150	203	24,6	11,6	0		3,5	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			
	<i>Gesamt</i>		453,3	32,5	16,9	40,8			
	Hähnchenfiletstückchen "Gärtnerin Art" in heller Sauce mit Gemüseinlage,	300	208,00	28,80	4,90	8,30	6,0	1(W),3,7	
	dazu Langkornreis	200	262,00	5,60	0,80	62,00			
	<i>Gesamt</i>		470,00	34,40	5,70	70,30			
	"Retropfanne" mit Pastinaken, Knollensellerie, Möhren, Zwiebeln, Curry, Topinambur	300	164,00	3,60	5,60	18,40	7,0	1(W),7	
	und Vollkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
	<i>Gesamt</i>		498,00	10,40	6,80	84,40			
23.03.2025	"Tiroler Schweinebauch" (gepökelt) in Zwiebel-Kümmelsauce,	100	20,00	15,50	18,00	46,20	5,5	b,c	
	dazu Weißkohl mit Speck	150	62,00	2,90	2,20	8,20		1(W),a,10	
	und Knödel	150	260,00	15,30	4,40	4,00		1(W),b,c	
	<i>Gesamt</i>		394,40	34,50	27,30	64,60		1(W),3	
	Burgunderschinkenbraten (vom Schwein) in dunkler Sauce	100	203,00	24,60	11,60	0,00	3,0		
	mit Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		1(W),a	
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		1(W),7,3	
	<i>Gesamt</i>		438,30	34,60	16,30	36,20			
	Gedünstetes Putenbrustfilet in Jus,	150	160,50	36,20	1,50	0,00	3,0		
	dazu Leipziger Allerlei	150	38,00	3,10	1,10	4,10		1(W),a	
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	<i>Gesamt</i>		379,80	44,00	5,30	36,50			
	Blumenkohl im Backteig dazu Kräuter-Knoblauchsauce	200	400,00	10,80	14,40	58,00	7,5	1(W),3	
	und Kartoffeln	100	52,00	0,70	3,40	4,40		1(W),3,7	
<i>Gesamt</i>	200	140,00	4,00	0,20	28,40				
			592,00	15,50	18,00	90,80			
24.03.2025	BIO-Spaghetti "Bolognese" mit Rinderhackfleischsauce	300	474,00	17,40	2,70	93,00	8,5	1(W)	
	<i>Gesamt</i>	200	265,00	22,70	19,40	8,10			
			739,00	40,10	22,10	101,10			
	Ostfriesische dicke Bohnen mit Mettenden	200	168	12,4	1,2	10,4	3,5	1(W),3,7	
	und Salzkartoffeln	100	286,60	14,22	25,00	1,22		b,c	
	<i>Gesamt</i>	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
				594,60	30,62	26,40	40,02		
	Schweinegulasch mit Champignons dazu junge Erbsen	230	234,30	25,20	13,10	4,00	3,5	a,1(W)	
	und Salzkartoffeln	130	75,00	7,50	1,40	8,30			
	<i>Gesamt</i>	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
				449,30	36,70	14,70	40,70		
	Würzige Paprika-Käsesuppe Schmelzkäse, Zwiebel, Schnittlauch, Fetakäse, Paprikastreifen	500	426,00	16,10	19,30	18,60	4,0	1(W),3,7	
dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30	1(W)			
<i>Gesamt</i>		570,00	20,40	20,10	47,90				

Speiseplan März 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.03.2025	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 Langkomreis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		594,00	25,80	13,00	96,60		
	"Upstövt Kohlrabi mit Balkes" Kohlrabi in Mehlschwitze	300	354	18	21,2	20,4	4,0	1(W),7,3
	mit Mini-Geflügelhackbällchen							
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		494,00	22,00	21,40	48,80		
	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		
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			
26.03.2025	Hackfleisch-Lauch-Pfanne mit Rindfleisch, Zwiebeln, Knoblauch,	300	336,00	29,20	19,40	11,40	6,5	1(W),3,7
	Chili und Sahne,							
	dazu Spiralnudeln	200	306,00	10,00	0,80	64,80		1(W)
	<i>Gesamt</i>		642,00	39,20	20,20	76,20		
	Nackensteak	120	226,00	21,60	15,60		3,0	
	mit Zwiebelgemüse,	150	76,00	2,10	2,90	8,30		1(W),a
	dazu Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	und Wachsbohnsalat	80	25,00	2,00	0,10	6,00		h
	<i>Gesamt</i>		441,00	27,90	20,40	35,90		
	Frisches Fischfrikassee mit Seelachsstücken,	300	226,00	26,40	6,50	9,20	3,0	1(W),3,4,7,9
	Möhren, Sellerie und Erbsen,							
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		366,00	30,40	6,70	37,60			
Rigatoni "Tomate-Mozzarella"	300	477,00	19,80	4,50	95,40	9,0	1(W)	
mit Kirschtomaten und Basilikum	200	98,00	2,10	1,40	13,40			
<i>Gesamt</i>		575,00	21,90	5,90	108,80			
27.03.2025	3 Hausgemachte Reibekuchen	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>		651,00	9,40	26,60	87,60		
	Wirsingroulade	200	222,00	11,40	12,00	6,40	3,5	7,1
	in Specksauce	100	152,00	6,30	10,40	8,60		1(W),a,b,c
	mit Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		514,00	21,70	22,60	43,40		
	3 Sojaklopse "Jäger Art"	120	343,00	24,00	19,20	16,80	4,5	1(W),3,6,9
	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>		580,70	33,20	24,20	54,10		
Bami Goreng (vegan)	500	590,00	27,00	23,40	62,00	5,0	1(W),6	
indonesisches Gericht mit gebratenen Nudeln und Asia-Gemüse								
<i>Gesamt</i>		590,00	27,00	23,40	62,00			

Speiseplan März 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.03.2025	Vollkornspirelli "Jutta"	300	420,00	14,40	2,60	80,40	8,5	1(W)
	dazu Broccoli-Sahnesauce	100	78,00	3,10	2,90	7,20		1(W),3,7
	mit Geflügelbällchen	100	270,00	15,00	18,00	12,00		1(W),3,7,10
	<i>Gesamt</i>		768,00	32,50	23,50	99,60		
	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		1(W),3,7
	dazu junge BIO-Erbsen	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		479,00	34,20	8,50	64,90		
	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		
Frühlingsrolle "Gourmet"	150	221,00	5,30	9,20	27,50	9,0	1(W),3,6	
dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen	150	116,00	1,40	0,70	14,10		z	
mit Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
<i>Gesamt</i>		671,00	13,50	11,10	107,60			
29.03.2025	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		
	Kunterbuntes Hühnerfrikassee mit Erbsen, Möhren, Petersilie	250	216,00	31,20	7,60	12,40	7,0	1(W),3,7
	dazu Wildreis	250	326	6,2	1,4	74		
	<i>Gesamt</i>		542,00	37,40	9,00	86,40		
	Frikadelle	100	268,00	16,00	18,00	12,00	4,5	1(W),3
	mit brauner Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	mit Prinzessbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		489,80	23,30	22,20	51,50			
Bunte Paprikaquiche	500	586,00	14,60	26,2	58,00	5,0	a,1(W),3,7	
mit Paprika, Creme fraiche, Thymian und Muskatnuss								
<i>Gesamt</i>		586,00	14,60	26,20	58,00			
30.03.2025	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>		530,00	36,45	21,30	44,90		
	Hähnchenroulade "Florenz" mit Spinatcremefüllung	150	334,00	21,00	27,00	0,70	3,0	10,7
	mit Sauce Hollandaise	80	196,00	1,00	20,10	3,12		3,7
	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		
	Kalbsgeschnetzeltes "Frühlings Art"	300	284,00	26,10	8,60	7,20	6,0	1(W),3,7,a
	mit Möhren, Erbsen und Champignons,							
	dazu BIO-Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
<i>Gesamt</i>		618,00	32,90	9,80	73,20			
2 Veg. Maultaschen auf Biryani-Reis	170	290,00	14,60	5,80	42,50	10,0	1(W),3,7	
Basmatireis mit Ingwer, Mandeln, Curry, Knoblauch, Rosinen,	300	351	8,6	5,4	78			
Röstzwiebeln, rote Paprika und Erbsen								
<i>Gesamt</i>		641,00	23,20	11,20	120,50			

Speiseplan März 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
31.03.2025	Schweine "Cordon bleu"	150	191,00	16,50	6,60	12,60	3,5	b,c,1(W),7
	in Rahmsauce,	100	51,00	0,60	2,40	5,60		1(W),3,7,a
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	Gesamt		392,00	24,00	11,10	43,70		
	Kasslertopf mit Rosenkohl,	300	389,00	28,20	22,40	6,90	3,0	1(W),3,7
	Zwiebeln, Schmelzkäse, Creme fine und Muskat,							
	dazu Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		529,00	32,20	22,60	35,30		
	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		
	Gesamt		479,00	25,40	22,00	42,50		
	"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			

"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)äfer, (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."