# Speiseplan Juni 2025 Nährwertangaben

| Datum | Gericht | Rezeptur Gramm | kcal | Eiweiß | Fett | KH | BE-Angaben | Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01.06.2025 | **"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 | | |
| | *Gesamt* | | *452,50* | *31,65* | *14,60* | *44,90* | | |
| | **Wildragout mit Pilzen in Rahmsauce mit Möhren, Zwiebeln,** | 300 | 296,00 | 33,70 | 8,70 | 11,20 | **5,5** | |
| | Knoblauch, Thymian und Sahne, | | | | | | | |
| | dazu Spätzle | 200 | 294,00 | 12,00 | 2,80 | 55,20 | | **1(W),3** |
| | *Gesamt* | | *590,00* | *45,70* | *11,50* | *66,40* | | |
| | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *453,30* | *34,00* | *9,30* | *48,10* | | |
| | **Gemüsechili** | 300 | 260,00 | 6,40 | 3,80 | 23,40 | **6,0** | |
| | mit Tomaten, Kidneybohnen, Mais, Zwiebeln, Chili, Knoblauch, | | | | | | | |
| | dazu Quinoa | 200 | 224,00 | 6,80 | 1,20 | 50,00 | | **1(W)** |
| | *Gesamt* | | *484,00* | *13,20* | *5,00* | *73,40* | | |
| | | | | | | | | |
| 02.06.2025 | **Paniertes Schweineschnitzel** | 120 | 262,00 | 19,20 | 12,00 | 19,20 | **5,0** | **1(W)** |
| | mit Rahmsauce, | 100 | 51,00 | 0,60 | 2,40 | 5,60 | | **1(W),3,7,**a |
| | dazu gebutterte Möhren | 100 | 38,00 | 0,60 | 1,10 | 4,40 | | **7** |
| | und Kartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *491,00* | *24,40* | *15,70* | *57,60* | | |
| | **Hähnchentopf mit Karotte, Kohlrabi, Knoblauch, Muskat und 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* | | |
| | **3 Geflügelhackbällchen** | 120 | 252,00 | 13,20 | 19,20 | 7,20 | **4,5** | **1(W), 10** |
| | in Gemüsesauce, | 200 | 121,40 | 2,20 | 7,40 | 15,20 | | **1(W),3,7,9** |
| | dazu Erbsen-Maisgemüse | 100 | 72 | 5 | 0,9 | 5,4 | | |
| | und Kartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *585,40* | *24,40* | *27,70* | *56,20* | | |
| | **Rigatoni "Pesto"** | 250 | 465,00 | 18,40 | 3,00 | 82,00 | **7,0** | **1(W)** |
| | mit grünem Pesto, Weißkäsewürfel und Kirschtomaten | 200 | 136,00 | 6,20 | 10,40 | 3,60 | | **1(W),3,7** |
| | *Gesamt* | | 601,00 | 24,60 | 13,40 | 85,60 | | |
| | | | | | | | | |
| 03.06.2025 | **"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 Spiegeleier** | 80 | 122,00 | 10,40 | 8,80 | 0,40 | **2,0** | **3** |
| | dazu Rahmspinat | 150 | 53,40 | 4,10 | 2,60 | 3,50 | | **1(W),3,7** |
| | dazu Kartoffelstampf | 200 | 114,00 | 2,20 | 1,80 | 21,60 | | |
| | *Gesamt* | | *289,40* | *16,70* | *13,20* | *25,50* | | |
| | **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* | | |

# Speiseplan Juni 2025 Nährwertangaben

| Datum | Gericht | Rezeptur Gramm | kcal | Eiweiß | Fett | KH | BE-Angaben | Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 04.06.2025 | **Lasagne "al Forno" mit Hackfleisch- und Béchamelsauce** | 500 | 698,00 | 41,70 | 35,40 | 54,40 | **4,5** | **1(W),3,7** |
| | *Gesamt* | | *698,00* | *41,70* | *35,40* | *54,40* | | |
| | **Rinderhacksteak "Texas"** | 120 | 271,00 | 20,40 | 18,00 | 6,60 | **7,0** | **1(W),3** |
| | mit BBQ-Sauce, | 100 | 91,00 | 1,00 | 0,50 | 19,50 | | **10,** z |
| | dazu Langkornreis mit Kidneybohnen und Mais | 250 | 276,00 | 7,90 | 3,20 | 57,00 | | |
| | *Gesamt* | | *638,00* | *29,30* | *21,70* | *83,10* | | |
| | **Hähnchenschenkel** | 210 | 208,00 | 21,80 | 13,40 | 0,00 | **3,5** | |
| | mit Sauce, | 100 | 46,60 | 0,66 | 0,13 | 10,26 | | **1(W),**a |
| | dazu 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 | | |
| | *Gesamt* | | *455,60* | *30,26* | *16,43* | *44,06* | | |
| | **Hirtenpfanne** | 500 | 585,00 | 19,00 | 17,00 | 89,50 | **7,5** | **1(W),7** |
| | mit Reisnudeln, Käse, Peperoni und buntem Gemüse | | | | | | | |
| | *Gesamt* | | *585,00* | *19,00* | *17,00* | *89,50* | | |
| | | | | | | | | |
| 05.06.2025 | **Gyros-Nudelauflauf mit Champignons, Zwiebeln,** | 450 | 666,00 | 41,00 | 9,40 | 79,20 | **7,0** | **1(W),3,7** |
| | Paprika, Tomatenmark, Chili, Schmand, Hollandaise und Feta, | | | | | | | |
| | dazu Tzatziki | 50 | 47,00 | 1,80 | 3,20 | 2,80 | | **3,7,10** |
| | *Gesamt* | | *713,00* | *42,80* | *12,60* | *82,00* | | |
| | **Eisbeinfleisch** | 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* | | |
| | **Deftiger Möhreneintopf** | 420 | 141,00 | 5,10 | 1,40 | 24,90 | **2,0** | **7** |
| | mit Rinderhackfleisch | 80 | 186,00 | 13,40 | 4,20 | 0,00 | | |
| | *Gesamt* | | *327,00* | *18,50* | *5,60* | *24,90* | | |
| | **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** |
| | *Gesamt* | | *557,00* | *12,00* | *26,20* | *57,40* | | |
| | | | | | | | | |
| 06.06.2025 | **Ungarische Gulaschsuppe** | 500 | 426,00 | 21,40 | 18,30 | 21,50 | **2,0** | **1(W),**a |
| | mit Paprika, Kartoffelwürfel und Zwiebeln | | | | | | | |
| | *Gesamt* | | *426,00* | *21,40* | *18,30* | *21,50* | | |
| | **Gebratenes Alaska-Seelachsfilet** | 150 | 174,00 | 21,60 | 1,50 | 18,50 | **5,0** | **1(W),4** |
| | in Zitronenbuttersauce | 100 | 52,00 | 1,40 | 3,00 | 5,10 | | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *441,00* | *34,50* | *6,10* | *60,30* | | |
| | **Hähnchen-Zucchini-Wok** | 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 | | |
| | *Gesamt* | | *543,00* | *33,30* | *6,50* | *80,50* | | |
| | **Pastinaken-Möhren-Kartoffelauflauf** | 500 | 639,00 | 9,70 | 39,40 | 48,20 | **4,0** | **3,7** |
| | mit Frühlingszwiebeln, Thymian und Créme fraiche | | | | | | | |
| | *Gesamt* | | *639,00* | *9,70* | *39,40* | *48,20* | | |

# Speiseplan Juni 2025 Nährwertangaben

| Datum | Gericht | Rezeptur Gramm | kcal | Eiweiß | Fett | KH | BE-Angaben | Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 07.06.2025 | **Gemüseeintopf 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 | | | | | | | |
| | *Gesamt* | | *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** |
| | *Gesamt* | | *383,00* | *34,40* | *9,20* | *36,10* | | |
| | **Geflügelfrikadelle** | 120 | 268,00 | 16,00 | 18,00 | 6,20 | **4,0** | **1(W),3,7,10** |
| | mit brauner Sauce, | 100 | 44,00 | 0,60 | 1,10 | 7,70 | | **1(W),**a |
| | dazu Euromix | 100 | 34,00 | 2,00 | 0,30 | 4,00 | | |
| | und Kartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *486,00* | *22,60* | *19,60* | *46,30* | | |
| | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *671,00* | *13,50* | *11,10* | *107,60* | | |
| | | | | | | | | |
| 08.06.2025 | **Frischer Spargel** | 200 | 44,00 | 4,80 | 0,40 | 8,20 | **4,0** | |
| | mit einem kleinen Schnitzel, | 60 | 99,00 | 10,20 | 3,00 | 8,16 | | **1(W)** |
| | dazu Salzkartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | und Sauce Hollandaise | 80 | 196,00 | 1,00 | 20,10 | 3,12 | | **3,7** |
| | *Gesamt* | | *479,00* | *20,00* | *23,70* | *47,88* | | |
| | **Scheibe vom Lammbraten** | 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 | | |
| | *Gesamt* | | *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 | | |
| | *Gesamt* | | *391,20* | *40,40* | *7,40* | *39,00* | | |
| | **6 Kartoffelröstinchen** | 250 | 402,00 | 5,40 | 16,60 | 53,00 | **5,0** | **1(W)** |
| | mit frischen Champignons in Kräuter-Knoblauchsauce | 250 | 136,00 | 11,20 | 2,40 | 9,00 | | **1(W),3,7** |
| | *Gesamt* | | *538,00* | *16,60* | *19,00* | *62,00* | | |
| | | | | | | | | |
| 09.06.2025 | **4 Cevapcici** | 100 | 206,00 | 20,10 | 13,70 | 0,90 | **8,0** | |
| | mit Knoblauchdipp | 60 | 230,00 | 0,40 | 24,60 | 2,00 | | c,z,a,**1(W),3,10** |
| | und buntem Reissalat | 300 | 392,00 | 7,50 | 1,60 | 92,40 | | |
| | *Gesamt* | | *828,00* | *28,00* | *39,90* | *95,30* | | |
| | **"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 | | |
| | *Gesamt* | | *629,00* | *36,90* | *10,00* | *81,30* | | |
| | **Gekochtes Rindfleisch (Polnische Art)** | 150 | 155,00 | 24,20 | 6,40 | 0,00 | **3,5** | |
| | in Dillsauce, | 100 | 86,00 | 0,80 | 5,10 | 9,00 | | **1(W),3,7** |
| | dazu Fingermöhren | 150 | 36,00 | 0,90 | 0,60 | 6,60 | | |
| | und Kartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *417,00* | *29,90* | *12,30* | *44,00* | | |
| | **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** |
| | *Gesamt* | | *349,30* | *10,90* | *11,50* | *47,20* | | |

# Speiseplan Juni 2025 Nährwertangaben

| Datum | Gericht | Rezeptur Gramm | kcal | Eiweiß | Fett | KH | BE-Angaben | Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10.06.2025 | **"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 | | |
| | *Gesamt* | | *429,00* | *30,10* | *15,80* | *38,20* | | |
| | **Kasslerbraten** | 150 | 175 | 21 | 9,8 | 1,1 | **4,0** | c,b |
| | in Bratensauce, | 100 | 54 | 1,1 | 5,7 | 7,9 | | **1(W)**,a |
| | dazu Ananas-Sauerkraut | 150 | 51,70 | 1,60 | 0,20 | 8,70 | | z |
| | und Salzkartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *420,7* | *27,7* | *15,9* | *46,1* | | |
| | **Kohlrabieintopf** | 400 | 160,00 | 7,40 | 1,20 | 29,20 | **2,5** | **7** |
| | mit Fleischeinlage | 80 | 129,00 | 16,30 | 7,00 | 0,00 | | |
| | *Gesamt* | | *289,00* | *23,70* | *8,20* | *29,20* | | |
| | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *556,60* | *20,60* | *4,40* | *107,80* | | |
| | | | | | | | | |
| 11.06.2025 | **Porree-Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse, Zwiebeln, Créme fraice** | 500 | 254,00 | 8,30 | 10,30 | 35,20 | **3,0** | **9** |
| | und einem Wiener Würstchen | 90 | 275 | 11,7 | 25,2 | 0,5 | | b,c |
| | *Gesamt* | | *529,00* | *20,00* | *35,50* | *35,70* | | |
| | **"Französisches Putenschnitzel"** | 120 | 262,00 | 19,20 | 12,00 | 19,20 | **5,0** | **1(W)** |
| | mit Pfefferrahmsauce, | 100 | 67,00 | 0,70 | 1,90 | 7,50 | | **1(W),3,7,**a |
| | dazu Buttergemüse | 100 | 74,00 | 2,50 | 4,60 | 3,90 | | **7** |
| | und Salzkartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | 543,00 | 26,40 | 18,70 | 59,00 | | |
| | **Hackbraten** | 100 | 239,00 | 12,00 | 19,00 | 5,00 | **3,5** | **1(W), 10** |
| | mit brauner Sauce | 100 | 41,30 | 0,70 | 2,50 | 4,00 | | a,**1(W)** |
| | dazu Broccoli | 150 | 36,00 | 4,70 | 0,30 | 3,90 | | |
| | und Kartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *456,30* | *21,40* | *22,00* | *41,30* | | |
| | **"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** |
| | *Gesamt* | | *665,00* | *13,00* | *8,30* | *98,10* | | |
| | | | | | | | | |
| 12.06.2025 | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *739,00* | *40,10* | *22,10* | *101,10* | | |
| | **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 |
| | dazu Prinzessbohnen | 150 | 40,50 | 2,60 | 1,50 | 7,10 | | **1(W),3,7** |
| | und Salzkartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *455,80* | *24,30* | *22,20* | *40,50* | | |
| | **Putengulasch** | 100 | 169,00 | 27,00 | 6,50 | 0,50 | **3,5** | |
| | in Sauce, | 100 | 54,00 | 1,10 | 5,70 | 7,90 | | **1(W),**a |
| | dazu Möhrenscheiben | 150 | 38,00 | 3,10 | 1,10 | 4,10 | | |
| | und Salzkartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *401,00* | *35,20* | *13,50* | *40,90* | | |
| | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *537,00* | *11,90* | *17,30* | *70,70* | | |

# Speiseplan Juni 2025 Nährwertangaben

| Datum | Gericht | Rezeptur Gramm | kcal | Eiweiß | Fett | KH | BE-Angaben | Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13.06.2025 | **Sommerlicher Wirsingeintopf mit Schinkenstreifen,** | 500 | 296,00 | 13,10 | 3,60 | 30,40 | **2,5** | |
| | Kartoffelwürfel, Zwiebeln und Kümmel | | | | | | | b,c |
| | *Gesamt* | | *296,00* | *13,10* | *3,60* | *30,40* | | |
| | **Ostfriesische dicke Bohnen** | 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 | | |
| | *Gesamt* | | *594,60* | *30,62* | *26,40* | *40,02* | | |
| | **Gebratenes Pangasiusfilet** | 120 | 109,00 | 25,10 | 0,90 | 0,00 | **3,5** | **1(W),4** |
| | an Petersiliensauce, | 100 | 77 | 1,6 | 4,4 | 8,1 | | **1(W),3,7** |
| | dazu Schmorgurke | 100 | 18,00 | 1,20 | 0,40 | 3,60 | | |
| | und Kartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *344,00* | *31,90* | *5,90* | *40,10* | | |
| | **Nudelgratin "del Sol"** | 500 | 604,00 | 30,20 | 10,20 | 96,50 | **9,5** | **1(W),7** |
| | Makkaroni mit Grillgemüse und Käse überbacken, | | | | | | | |
| | dazu fruchtige Tomatensauce | 100 | 82,60 | 3,20 | 1,70 | 14,80 | | |
| | *Gesamt* | | *686,60* | *33,40* | *11,90* | *111,30* | | |
| | | | | | | | | |
| 14.06.2025 | **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)** |
| | *Gesamt* | | *690,00* | *38,50* | *6,90* | *84,30* | | |
| | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *406,50* | *46,70* | *8,60* | *39,80* | | |
| | **Schweinegulasch in Sauce** | 230 | 234,30 | 25,20 | 13,10 | 4,00 | **8,0** | a**,1(W)** |
| | dazu junge Erbsen | 100 | 50,00 | 5,00 | 0,90 | 2,90 | | |
| | dazu Spiralnudeln | 250 | 420 | 14,4 | 1,8 | 86,4 | | **1(W)** |
| | *Gesamt* | | *704,30* | *44,60* | *15,80* | *93,30* | | |
| | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *506,00* | *56,00* | *20,60* | *57,20* | | |
| | | | | | | | | |
| 15.06.2025 | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *452,50* | *23,05* | *17,00* | *47,50* | | |
| | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *582,00* | *22,60* | *17,60* | *80,50* | | |
| | **Schweinebraten** | 150 | 203,00 | 24,60 | 11,60 | 0,00 | **3,5** | |
| | in Sauce, | 100 | 54,00 | 1,10 | 5,70 | 7,90 | | **1(W)**,a |
| | dazu Kaisergemüse | 150 | 38,00 | 3,10 | 1,10 | 4,10 | | |
| | und Salzkartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *435,00* | *32,80* | *18,60* | *40,40* | | |
| | **Sojabällchen "Toskana"** | 250 | 368 | 25,1 | 19,6 | 19,4 | **8,0** | **1(W),3,7,9** |
| | in Tomaten-Mozzarellasauce mit gehackten Tomaten und Basilikum, | | | | | | | |
| | dazu Wildreis | 250 | 326 | 6,2 | 1,4 | 74 | | |
| | *Gesamt* | | *694,00* | *31,30* | *21,00* | *93,40* | | |

# Speiseplan Juni 2025 Nährwertangaben

| Datum | Gericht | Rezeptur Gramm | kcal | Eiweiß | Fett | KH | BE-Angaben | Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16.06.2025 | **"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 | | |
| | *Gesamt* | | *585,00* | *17,10* | *32,70* | *43,60* | | |
| | **"Landhauspfanne" herzhafte Spätzlpfanne** | 500 | 683,00 | 30,00 | 22,30 | 89,00 | **7,5** | **1(W),3,7,9** |
| | mit Geflügelhackfleischbällchen, Paprika und grünen Bohnen | | | | | | | |
| | *Gesamt* | | *683,00* | *30,00* | *22,30* | *89,00* | | |
| | **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* | | |
| | **"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 | | |
| | *Gesamt* | | *516,00* | *14,90* | *3,70* | *74,60* | | |
| | | | | | | | | |
| 17.06.2025 | **"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 | | |
| | *Gesamt* | | *590,00* | *29,20* | *13,60* | *82,10* | | |
| | **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 Wachsbohnensalat | 80 | 25,00 | 2,00 | 0,10 | 6,00 | | h |
| | *Gesamt* | | *441,00* | *27,90* | *20,40* | *35,90* | | |
| | **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* | | |
| | **Gemüsefrikadelle** | 150 | 162,00 | 6,40 | 1,10 | 25,60 | **5,5** | **1(W),9** |
| | mit Schnittlauchsauce, | 100 | 46,50 | 2,20 | 1,20 | 5,10 | | **1(W),3,7** |
| | dazu Möhrenscheiben | 100 | 28,00 | 3,10 | 1,10 | 4,10 | | |
| | und Kartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *376,50* | *15,70* | *3,60* | *63,20* | | |
| | | | | | | | | |
| 18.06.2025 | **Frischer Spargel "Ammerländer Art"** | 200 | 44,00 | 4,80 | 0,40 | 8,20 | **3,0** | |
| | mit geräucherten Schinkenwürfeln in Buttersauce, | 100 | 361,00 | 11,40 | 64,20 | 0,90 | | b,c**,1(W),7** |
| | und Salzkartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *545,00* | *20,20* | *64,80* | *37,50* | | |
| | **Hähnchen "Cordon bleu"** | 150 | 228,00 | 24,30 | 6,70 | 15,60 | **4,0** | b,**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* | | *429,00* | *31,80* | *11,20* | *46,70* | | |
| | **Geflügelfleischkäse** | 100 | 250,00 | 12,00 | 22,30 | 0,00 | **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 Salzkartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *524,00* | *18,90* | *29,30* | *48,80* | | |
| | **Veg. Ravioli dazu cremige Gemüsesauce** | 300 | 462,00 | 14,20 | 6,50 | 82,50 | **7,5** | **1(W),3** |
| | mit Zucchini, Zwiebel, Sauerrahm, Kräuter und Créme fraiche | 200 | 146,00 | 2,50 | 11,40 | 6,80 | | **1(W),3,7** |
| | *Gesamt* | | *608,00* | *16,70* | *17,90* | *89,30* | | |

# Speiseplan Juni 2025 Nährwertangaben

| Datum | Gericht | Rezeptur Gramm | kcal | Eiweiß | Fett | KH | BE-Angaben | Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19.06.2025 | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *513,60* | *22,60* | *25,80* | *55,70* | | |
| | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *594,00* | *25,80* | *13,00* | *96,60* | | |
| | **Hähnchenfiletstückchen "Gärtnerin Art"** | 300 | 208,00 | 28,80 | 4,90 | 8,30 | 6,0 | **1(W),3,7** |
| | in heller Sauce mit Gemüseinlage, | | | | | | | |
| | dazu Langkornreis | 200 | 262,00 | 5,60 | 0,80 | 62,00 | | |
| | *Gesamt* | | *470,00* | *34,40* | *5,70* | *70,30* | | |
| | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *442,1* | *13,4* | *6,8* | *75* | | |
| | | | | | | | | |
| 20.06.2025 | **Deftige Erbsensuppe** | 500 | 348,00 | 19,00 | 17,20 | 38,40 | 3 | b,c,**9** |
| | mit eingeschnittener Wurst | | | | | | | |
| | *Gesamt* | | *348,00* | *19,00* | *17,20* | *38,40* | | |
| | **Fischfrikadelle "Käpt'ns Art"** | 120 | 188,00 | 18,00 | 10,80 | 4,20 | 3 | **4** |
| | mit Paprikasauce | 150 | 82 | 1,6 | 2,8 | 7,1 | | **1(W)**,a |
| | dazu Kartoffelpüree | 200 | 114,00 | 2,20 | 1,80 | 21,60 | | **7** |
| | und Tomatensalat | 80 | 36,00 | 0,80 | 0,40 | 3,10 | | |
| | *Gesamt* | | *420,00* | *22,60* | *15,80* | *36,00* | | |
| | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *580,00* | *29,20* | *7,00* | *76,60* | | |
| | **Blumenkohl im Backteig** | 150 | 300,00 | 8,10 | 10,80 | 43,00 | 6,5 | **1(W),3** |
| | mit Kräuter-Béchamel | 150 | 86,00 | 1,20 | 4,80 | 9,40 | | **1(W),3,7** |
| | dazu Kartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *526,00* | *13,30* | *15,80* | *80,80* | | |
| | | | | | | | | |
| 21.06.2025 | **"Schnüsch" Norddeutscher Eintopf mit dicken & grünen Bohnen,** | 500 | 486,00 | 18,90 | 14,80 | 52,00 | 4,5 | **7,**b,c |
| | Erbsen, Kartoffeln, Kohlrabi, Karotten, Kassler- und Speckwürfel | | | | | | | |
| | *Gesamt* | | *486,00* | *18,90* | *14,80* | *52,00* | | |
| | **Scheibe vom Schweinenacken** | 150 | 203 | 24,6 | 11,6 | 0 | 3,5 | |
| | mit brauner Sauce, | 100 | 41,30 | 0,70 | 2,50 | 4,00 | | **1(W),**a |
| | dazu Spitzkohl | 150 | 69,00 | 3,20 | 2,60 | 8,40 | | **1(W),3,7** |
| | und Salzkartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *453,3* | *32,5* | *16,9* | *40,8* | | |
| | **Lebergeschnetzeltes** | 150 | 176,00 | 29,10 | 4,96 | 3,20 | 3,5 | |
| | in Apfelsauce | 100 | 52,00 | 3,10 | 6,00 | 5,90 | | c,a,**1(W)** |
| | dazu Kartoffelpüree | 200 | 114,00 | 2,20 | 1,80 | 21,60 | | |
| | und Möhrensalat | 80 | 56,00 | 0,80 | 1,20 | 9,50 | | |
| | *Gesamt* | | *398,00* | *35,20* | *13,96* | *40,20* | | |
| | **"Retropfanne"** | 300 | 164,00 | 3,60 | 5,60 | 18,40 | 7,0 | **1(W),7** |
| | mit Pastinaken, Knollensellerie, Möhren, Zwiebeln, Curry, Topinambur | | | | | | | |
| | und Vollkornreis | 200 | 334,00 | 6,80 | 1,20 | 66,00 | | |
| | *Gesamt* | | *498,00* | *10,40* | *6,80* | *84,40* | | |

# Speiseplan Juni 2025 Nährwertangaben

| Datum | Gericht | Rezeptur Gramm | kcal | Eiweiß | Fett | KH | BE-Angaben | Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22.06.2025 | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *609,50* | *31,05* | *26,10* | *54,40* | | |
| | **Burgunderschinkenbraten (vom Schwein)** | 100 | 203,00 | 24,60 | 11,60 | 0,00 | **3,0** | |
| | in dunkler Sauce | 100 | 41,30 | 0,70 | 2,50 | 4,00 | | **1(W),**a |
| | mit 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 | | |
| | *Gesamt* | | *438,30* | *34,60* | *16,30* | *36,20* | | |
| | **Putenbraten** | 150 | 160,50 | 36,20 | 1,50 | 0,00 | **3,5** | |
| | mit Geflügelsauce, | 100 | 38,00 | 1,00 | 1,40 | 4,80 | | **1(W)**,a |
| | dazu Pariser Karotten | 100 | 43,00 | 0,60 | 0,30 | 8,50 | | |
| | und Salzkartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *381,50* | *41,80* | *3,40* | *41,70* | | |
| | **Schupfnudel-Pfanne mit Sauerkraut und Zwiebel** | 400 | 552,00 | 14,80 | 3,40 | 86,00 | **8** | **1(W),3** |
| | dazu Petersiliencréme | 100 | 77 | 1,6 | 4,4 | 8,1 | | **1(W),3,7** |
| | *Gesamt* | | *629,00* | *16,40* | *7,80* | *94,10* | | |
| | | | | | | | | |
| 23.06.2025 | **"Köttbullar" Rinderhackfleischbällchen** | 200 | 256,00 | 18,80 | 19,50 | 13,60 | **5** | **1(W,H),3,7,**a |
| | in Rahmsauce, | | | | | | | |
| | dazu Kartoffelpüree | 200 | 114,00 | 2,20 | 1,80 | 21,60 | | **7** |
| | und Preiselbeergelee | 50 | 91,00 | 0,13 | 0,13 | 22,00 | | |
| | *Gesamt* | | *461,00* | *21,13* | *21,43* | *57,20* | | |
| | **Gebratene Hähnchenkeule** | 210 | 208,00 | 21,80 | 13,40 | 0,00 | **3,5** | |
| | 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 Salzkartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *438,00* | *28,50* | *18,90* | *41,00* | | |
| | **Curry-Fischfrikassee mit Seelachsstücken und Gemüsestreifen,** | 300 | 244,00 | 31,10 | 6,80 | 9,80 | **6,5** | **1(W),3,4,7** |
| | dazu Reis | 200 | 334,00 | 6,80 | 1,20 | 66,00 | | |
| | *Gesamt* | | *578,00* | *37,90* | *8,00* | *75,80* | | |
| | **Hörnlinudeln "Tomate-Mozzarella"** | 300 | 394,00 | 14,20 | 1,80 | 79,00 | **7,5** | **1(W)** |
| | mit Kirschtomaten und Basilikum | 200 | 98,00 | 2,10 | 1,40 | 13,40 | | |
| | *Gesamt* | | *492,00* | *16,30* | *3,20* | *92,40* | | |
| | | | | | | | | |
| 24.06.2025 | **"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 | | |
| | *Gesamt* | | *691,00* | *28,20* | *38,30* | *56,00* | | |
| | **"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 | | |
| | *Gesamt* | | *599,00* | *35,15* | *23,25* | *48,20* | | |
| | **"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* | | |
| | **3 Kartoffeltaschen "Frischkäse-Kräuter"** | 225 | 409,00 | 6,75 | 22,50 | 43,00 | **4,5** | **7** |
| | dazu leichte Käsesauce | 100 | 86,00 | 2,20 | 4,20 | 4,70 | | **1(W),3,7** |
| | und Buttergemüse | 100 | 74,00 | 2,50 | 4,60 | 3,90 | | **7** |
| | *Gesamt* | | *569,00* | *11,45* | *31,30* | *51,60* | | |

# Speiseplan Juni 2025 Nährwertangaben

| Datum | Gericht | Rezeptur Gramm | kcal | Eiweiß | Fett | KH | BE-Angaben | Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25.06.2025 | **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)** |
| | *Gesamt* | | *642,00* | *39,20* | *20,20* | *76,20* | | |
| | **Hühnerfrikassee "klassisch" mit Spargel, Champignons und Erbsen** | 250 | 216,00 | 31,20 | 7,60 | 12,40 | **6,0** | c,b,e,**1(W),7,12** |
| | dazu Langkornreis | 200 | 262,00 | 5,60 | 0,80 | 62,00 | | |
| | *Gesamt* | | *478,00* | *36,80* | *8,40* | *74,40* | | |
| | **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* | | |
| | **Gemüsemedaillon** | 150 | 128 | 5,7 | 1,1 | 23,7 | **5,0** | **1(W),9** |
| | dazu Rahmkohlrabi | 150 | 51,60 | 1,50 | 1,90 | 7,40 | | **3,7,1(W)** |
| | und Kartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *319,6* | *11,2* | *3,2* | *59,5* | | |
| | | | | | | | | |
| 26.06.2025 | **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 |
| | *Gesamt* | | *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 | | |
| | *Gesamt* | | *514,00* | *21,70* | *22,60* | *43,40* | | |
| | **1 Valess "Gouda" Filet (pan.) mit Käsefüllung,** | 100 | 192,00 | 12,50 | 9,10 | 12,90 | **4,5** | **1(W,H),3,7** |
| | in heller Sauce, | 100 | 84,00 | 0,80 | 5,00 | 8,90 | | **1(W),3,7** |
| | dazu Fingermöhren | 150 | 36,00 | 0,90 | 0,60 | 6,60 | | |
| | und Kartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *452,00* | *18,20* | *14,90* | *56,80* | | |
| | **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 | | | | | | | |
| | *Gesamt* | | *590,00* | *27,00* | *23,40* | *62,00* | | |
| | | | | | | | | |
| 27.06.2025 | **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** |
| | *Gesamt* | | *768,00* | *32,50* | *23,50* | *99,60* | | |
| | **Buntes Sommergeschnetzeltes (Schwein) mit Mais, Zucchini,** | 300 | 336,00 | 28,40 | 7,20 | 12,80 | **3,5** | **1(W),3,7** |
| | Möhren und grünen Bohnen in heller Sauce, | | | | | | | |
| | dazu Kartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *476,00* | *32,40* | *7,40* | *41,20* | | |
| | **Gebratenes Seehechtfilet** | 150 | 255,00 | 16,00 | 11,40 | 21,60 | **5,5** | **4** |
| | in Dillsauce, | 100 | 86,00 | 0,80 | 5,10 | 9,00 | | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *519,00* | *23,90* | *17,80* | *63,10* | | |
| | **Orientalischer Kichererbseneintopf mit Kartoffelwürfel,** | 500 | 302,00 | 14,10 | 6,70 | 39,40 | **3,5** | 7 |
| | Knoblauch, Tomatenmark, Limettensaft und Naturjoghurt | | | | | | | |
| | *Gesamt* | | 302,00 | 14,10 | 6,70 | 39,40 | | |

# Speiseplan Juni 2025 Nährwertangaben

| Datum | Gericht | Rezeptur Gramm | kcal | Eiweiß | Fett | KH | BE-Angaben | Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 28.06.2025 | **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)** |
| | *Gesamt* | | *422,00* | *29,20* | *5,60* | *58,20* | | |
| | **Gebratene Putenbrust** | 150 | 128 | 29 | 1,2 | 0 | **6,0** | |
| | mit Zwiebel-Frischkäsesauce, | 100 | 126,00 | 2,20 | 4,90 | 8,40 | | **1(W),3,7** |
| | dazu Euromix | 100 | 34,00 | 2,00 | 0,30 | 4,00 | | |
| | und Langkornreis | 200 | 262,00 | 5,60 | 0,80 | 62,00 | | |
| | *Gesamt* | | *550,00* | *38,80* | *7,20* | *74,40* | | |
| | **Kräuterbraten** | 150 | 207,00 | 24,50 | 11,80 | 0,00 | **3,0** | |
| | mit brauner Sauce, | 100 | 41,30 | 0,70 | 2,50 | 4,00 | | a,**1(W)** |
| | dazu Leipziger Allerlei | 150 | 38,00 | 3,10 | 1,10 | 4,10 | | |
| | und Salzkartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *426,30* | *32,30* | *15,60* | *36,50* | | |
| | **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 | | | | | | | |
| | *Gesamt* | | *586,00* | *14,60* | *26,20* | *58,00* | | |
| | | | | | | | | |
| 29.06.2025 | **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 | | |
| | *Gesamt* | | *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 | | |
| | *Gesamt* | | *708,00* | *29,10* | *48,40* | *36,32* | | |
| | **Rinderragout in Sauce,** | 200 | 210,00 | 23,90 | 11,60 | 2,30 | **3,0** | a,**1(W)** |
| | dazu junge Erbsen | 100 | 50,00 | 5,00 | 0,90 | 2,90 | | |
| | und Salzkartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *400,00* | *32,90* | *12,70* | *33,60* | | |
| | **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 | | | | | | | |
| | *Gesamt* | | *641,00* | *23,20* | *11,20* | *120,50* | | |
| | | | | | | | | |
| 30.06.2025 | **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 |
| | *Gesamt* | | *471* | *19,4* | *10,7* | *73,9* | | |
| | **"Schwäbisches Linsengericht" mit Saitenwurst vom Schwein,** | 300 | 468 | 27,2 | 24,2 | 42,1 | **8,0** | **9**,b,c |
| | dazu Spätzle | 200 | 294,00 | 12,00 | 2,80 | 55,20 | | **1(W),3** |
| | *Gesamt* | | *762* | *39,2* | *27* | *97,3* | | |
| | **Geflügelfrikadelle** | 120 | 268,00 | 16,00 | 18,00 | 6,20 | **4,0** | **1(W),3,7,10** |
| | in Sauce, | 100 | 54,00 | 1,10 | 5,70 | 7,90 | | **1(W),**a |
| | mit Prinzessbohnen | 150 | 40,50 | 2,60 | 1,50 | 7,10 | | |
| | und Salzkartoffeln | 200 | 140,00 | 4,00 | 0,20 | 28,40 | | |
| | *Gesamt* | | *502,50* | *23,70* | *25,40* | *49,60* | | |
| | **Vegetarische Kartoffelsuppe** | 500 | 370,00 | 14,00 | 10,80 | 47,50 | **4,0** | **7,9** |
| | mit einem Veggie-Wienerle | 50 | 101 | 4,8 | 75 | 3,3 | | **3,**a |
| | *Gesamt* | | *471,00* | *18,80* | *85,80* | *50,80* | | |

**"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**)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."