

# Speiseplan Oktober 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.10.2025	<b>"Berliner Currywurst"</b>	120	325,00	13,20	30,00	6,00	3,5	b,c,j
	in Gewürzketchupsauce,	100	90,00	1,20	0,70	14,50		z
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	und einen Gurkensalat	60	56,00	0,50	0,20	1,50		
	<b>Gesamt</b>		<b>585,00</b>	<b>17,10</b>	<b>32,70</b>	<b>43,60</b>		
	<b>Kassler</b>	100	175	21	9,8	1,1	4,0	c,b
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		1(W),a
	mit "Omas Sauerkraut" mit Speck und Zwiebeln	150	64,70	2,60	3,40	8,70		b,c,z
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>433,7</b>	<b>28,7</b>	<b>19,1</b>	<b>46,1</b>		
	<b>Putengulasch</b>	100	169,00	27,00	6,50	0,50	6,5	
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Möhrenstifte	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Spiralnudeln	200	306,00	10,00	0,80	64,80		1(W)
	<b>Gesamt</b>		<b>567,00</b>	<b>41,20</b>	<b>14,10</b>	<b>77,30</b>		
<b>Käse-Rösti</b>	240	298	10,5	22	21,8	3,0	7	
mit Ratatouille,	200	104	4,1	1,3	13,8			
fein abgeschmeckt mit Kräutern der Provence								
<b>Gesamt</b>		<b>402</b>	<b>14,6</b>	<b>23,3</b>	<b>35,6</b>			
02.10.2025	<b>Scheibe vom Hackbraten</b>	100	239,00	12,00	19,00	5,00	5,0	1(W),10
	mit pikanter Bratensauce mit grünem Pfeffer	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 Kartoffelklöße	150	173,00	2,40	0,20	40,50		
	<b>Gesamt</b>		<b>521,50</b>	<b>17,45</b>	<b>22,00</b>	<b>62,00</b>		
	<b>Paniertes Schnitzel "Wiener Art"</b>	120	262,00	19,20	12,00	19,20	5,0	1(W)
	in Rahmsauce,	100	51,00	0,60	2,40	5,60		1(W),3,7,a
	dazu BIO-Erbesen	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>528,00</b>	<b>31,30</b>	<b>16,00</b>	<b>61,50</b>		
	<b>Kürbis-Möhren-Eintopf mit Rinderhackfleisch und Petersilie</b>	500	370,00	26,80	9,10	47,80	4,0	
<b>Gesamt</b>		<b>370,00</b>	<b>26,80</b>	<b>9,10</b>	<b>47,80</b>			
<b>Cremiger Vollmilch-Grießbrei</b>	350	304	14,5	5,4	4,8	2,5	1(W),7	
mit kaltem Zwetschgenkompott	200	108,00	1,30	0,40	24,70		c	
<b>Gesamt</b>		<b>412</b>	<b>15,8</b>	<b>5,8</b>	<b>29,5</b>			
03.10.2025	<b>Südtiroler Kartoffelsuppe mit Speck, Sahne, Muskat</b>	500	396,00	17,40	12,10	33,00	3,0	7,b,c
	und geräucherten Mettendenscheiben							
	<b>Gesamt</b>		<b>396,00</b>	<b>17,40</b>	<b>12,10</b>	<b>33,00</b>		
	<b>Jungschweinnackten "Mediterrane Art"</b>	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		
	und Rosmarinkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>334,80</b>	<b>29,40</b>	<b>6,20</b>	<b>41,00</b>		
	<b>Gedünstetes Schellfischfilet</b>	120	109,00	25,10	0,90	0,00	3,5	4
	mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		1(W),3,7
	dazu BIO-Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4			
<b>Gesamt</b>		<b>375,00</b>	<b>34,90</b>	<b>7,70</b>	<b>39,80</b>			
<b>Maultaschen-Gemüse-Pfanne mit Möhren, Broccoli, Paprika</b>	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	
<b>Gesamt</b>		<b>710,00</b>	<b>36,80</b>	<b>24,20</b>	<b>82,50</b>			

# Speiseplan Oktober 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.10.2025	<b>Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel</b>	500	328,00	16,90	12,30	31,20	2,5	7
	<i>Gesamt</i>		328,00	16,90	12,30	31,20		
	<b>Gegrillter Putenbraten</b>	100	119,00	27,30	1,10	0,00	3,5	
	mit Frischkäse-Pilzragout mit Paprika und Schnittlauch,	200	145,00	6,30	8,40	11,00		1(W),3,7
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		404,00	37,60	9,70	39,40		
	<b>Geflügelrikadelle</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		486,00	22,60	19,60	46,30		
	<b>Asiatisches Curry mit Karotte, Paprika, Erbsen, Kartoffel, Zucchini,</b>	300	256,00	8,40	10,20	12,50	6,5	1(W),5,6,b
Broccoli, Zwiebel, Knoblauch, Kokosmilch, Sojasauce, Erdnüsse,								
mit Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
<i>Gesamt</i>		590,00	15,20	11,40	78,50			
05.10.2025	<b>"Snirtje Braa"</b>	150	203,00	24,60	11,60	0,00	3,5	
	in Bratenfond	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Apfel-Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		452,50	31,65	14,60	44,90		
	<b>Italienisches Lammragout</b>	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		1(W)
	<i>Gesamt</i>		686,00	37,20	25,80	72,90		
	<b>Klassischer Schweinebraten</b>	150	203,00	24,60	11,60	0,00	3,5	
	in Bratensauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Prinzessbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<i>Gesamt</i>		427,50	31,80	14,40	43,20			
<b>Quinoa-Erbsen-Frikadelle</b>	85	166,00	5,40	8,50	16,20	4,5	9	
mit pikanter Sensauce (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			
06.10.2025	<b>"Paprikaschnitzel" paniertes Schweineschnitzel</b>	120	262,00	19,20	12,00	19,20	4,0	1(W)
	mit Paprikasauce	150	82	1,6	2,8	7,1		1(W),a
	und Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	<i>Gesamt</i>		458,00	23,00	16,60	47,90		
	<b>1 große Nürnberger Rostbratwurst</b>	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 Sauerkraut	150	51,70	1,60	0,20	8,70		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		501,70	20,90	26,50	44,80		
	<b>Hähnchenschenkel</b>	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 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>		455,60	30,26	16,43	44,06			
<b>Reis-Pfanne mit Sojahackfleisch</b>	400	446,00	21,60	13,80	63,00	6,0	1(W),3,6,7	
mit Möhren, Paprika, Erbsen, Frühlingszwiebeln,								
dazu Tomaten-Mozzarellaauce	100	111,00	5,60	5,40	6,90		7	
<i>Gesamt</i>		557,00	27,20	19,20	69,90			

# Speiseplan Oktober 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.10.2025	<b>Saftiges Paprikagulasch</b>	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		
	<b>Hähnchen "Cordon bleu"</b>	150	228,00	24,30	6,70	15,60	4,5	b,1(W),7
	dazu Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		419,60	29,80	8,80	51,40		
	<b>Frisches Fischfrikassee mit Seelachsstücken,</b>	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		
	<b>Spinatgnocchi</b>	300	562,00	11,20	3,90	96,00	9,0	
dazu Käsesahnesauce (Zwieb., Kirschtomaten, Knob., Muskat, Champ.)	200	146,00	5,40	7,50	11,80			
<i>Gesamt</i>		708,00	16,60	11,40	107,80			
08.10.2025	<b>Kartoffelpuffer</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		478,00	6,48	7,44	94,30		
	<b>Schweinefrikadelle</b>	100	268	16	18	12	4,5	1(W),3
	mit Zwiebelsauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		
	dazu Rotkohl und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		517,50	23,05	21,00	56,90		
	<b>2 gekochte Eier</b>	80	103,00	10,40	6,40	0,00	3,5	3
	in Senfsauce,	100	92,00	2,00	5,50	8,80		
	dazu BIO-Spinat und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		388,40	20,50	14,70	40,70			
<b>Lasagne "Colorato" mit Paprika, Zucchini, Tomate, Zwiebeln,</b>	500	482,00	26,40	21,40	41,40	3,5	1(W),3	
Béchamelsauce und Käse überbacken								
<i>Gesamt</i>		482,00	26,40	21,40	41,40			
09.10.2025	<b>BIO-Spaghetti "Bolognese"</b>	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		
	<b>Hähnchen-Zucchini-Wok</b>	300	186,00	25,30	3,70	6,50	6,5	1(W),6,b
	mit roter Paprika, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Sojasauce, dazu Naturreis	200	357,00	8,00	2,80	74,00		
	<i>Gesamt</i>		543,00	33,30	6,50	80,50		
	<b>Hackbraten</b>	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		
	dazu Kaisergemüse und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		458,30	19,80	22,80	41,50		
<b>Kürbispfanne mit Kartoffeln, Broccoli, Lauch, Petersilie und Chili</b>	400	220,00	10,50	1,20	37,60	3,5		
dazu ein Knoblauch-Joghurt-Dip	80	132,00	5,30	10,20	4,70			
<i>Gesamt</i>		352,00	15,80	11,40	42,30			

# Speiseplan Oktober 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene	
10.10.2025	<b>Kohlrabieintopf mit Cabanossi</b>	500	386,00	19,40	21,20	31,40	2,5	b,c,7	
	Kartoffel, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Sahne								
	<b>Gesamt</b>		<b>386,00</b>	<b>19,40</b>	<b>21,20</b>	<b>31,40</b>			
	10.10.2025	<b>Gebratenes Seehechtfilet</b>	150	255,00	16,00	11,40	21,60	5,0	1(W),4
		an Petersiliensauce,	100	77	1,6	4,4	8,1		1(W),3,7
		dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
		und ein Eisbergsalat	60	6,50	0,50	0,10	0,80		
		<b>Gesamt</b>		<b>478,5</b>	<b>22,1</b>	<b>16,1</b>	<b>58,9</b>		
	10.10.2025	<b>Rindergeschnetzeltes in Sauce</b>	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		
		<b>Gesamt</b>		<b>411,00</b>	<b>31,70</b>	<b>14,50</b>	<b>36,10</b>		
10.10.2025	<b>Vegetarisch gefüllte Zucchinihälfte</b>	180	242,00	9,40	13,70	19,60	8,0	a,b,7	
	mit fruchtiger Tomatensauce	100	63,80	2,20	1,00	11,20			
	und Vollkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
	<b>Gesamt</b>		<b>639,80</b>	<b>18,40</b>	<b>15,90</b>	<b>96,80</b>			
11.10.2025	<b>Westfälische Linsensuppe mit Tellerlinsen, Kartoffelwürfel</b>	400	368,00	20,00	16,00	36,00	3,0	b,c,9	
	und Mettendenscheiben	100	286,60	14,22	25,00	1,22		b,c	
	<b>Gesamt</b>		<b>654,60</b>	<b>34,22</b>	<b>41,00</b>	<b>37,22</b>			
	11.10.2025	<b>Hähnchengeschnetzeltes "Mediterrane Art" mit Zwiebeln, Crème</b>	250	278,00	28,20	12,10	7,80	8,0	1(W),3,7
		fräiche, Knobl., Paprika, Zucchini, Kirschtomaten, Rosmarin, Thymian,							
		dazu Spiralnudeln	250	420	14,4	1,8	86,4		1(W)
		<b>Gesamt</b>		<b>698,00</b>	<b>42,60</b>	<b>13,90</b>	<b>94,20</b>		
	11.10.2025	<b>3 Königsberger Klopse</b>	120	252,00	21,60	19,20	7,20	4,0	
		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
		<b>Gesamt</b>		<b>496,60</b>	<b>27,34</b>	<b>24,55</b>	<b>48,00</b>		
	11.10.2025	<b>Gemüsebratling</b>	150	128,00	7,50	1,40	22,50	4,5	1(W),9
dazu BIO-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		
<b>Gesamt</b>			<b>350,60</b>	<b>11,80</b>	<b>5,10</b>	<b>54,60</b>			
12.10.2025	<b>"Ratsherrentopf"</b>						4,0		
	Schweinefleisch in Rahm-Zwiebel-Pilzsauce,	200	336,00	23,10	10,60	11,20		1(W),3,7,b,c	
	dazu Brechbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10			
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	12.10.2025	<b>Poulardenbrust auf Sahnelinsen</b>	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),3,7,9,b,c
		und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
		<b>Gesamt</b>		<b>525,00</b>	<b>38,40</b>	<b>17,90</b>	<b>49,40</b>		
	12.10.2025	<b>Sauerbraten vom Rind</b>	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		
		<b>Gesamt</b>		<b>453,30</b>	<b>34,00</b>	<b>9,30</b>	<b>48,10</b>		
12.10.2025	<b>Tomaten-Couscous mit Zwiebeln, Knoblauch, Kirschtomaten,</b>	500	498,00	21,20	9,50	85,60	7,0	1(W),7	
	Petersilie, Minze und Fetakäse								
	<b>Gesamt</b>		<b>498,00</b>	<b>21,20</b>	<b>9,50</b>	<b>85,60</b>			

# Speiseplan Oktober 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.10.2025	<b>Große Bratwurst</b>	100	245,00	17,20	19,40	5,30	3,5	7
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu BIO-Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		462,3	26,6	23,3	39,4		
	<b>Rinderleber "Berliner Art"</b>	150	195,00	31,80	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	35,20	9,20	36,10		
	<b>Putenbrust "natur"</b>	150	128	29	1,2	0	3,0	
	mit Geflügelsauce,	100	38,00	1,00	1,40	4,80		1(W),a
	dazu Kürbisgemüse	100	30,00	1,40	0,20	4,60		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		336,00	35,40	3,00	37,80		
<b>"Veggie Paella" mit gr. Bohnen, Zucchini, Aubergine, Zwiebel,</b>	500	504,00	16,20	11,60	81,20	7,0		
Paprika, Tomaten, Kichererbsen, Knoblauch, Safran, Thymian, Reis								
<i>Gesamt</i>		504,00	16,20	11,60	81,20			
14.10.2025	<b>Tomaten-Reis-Eintopf</b>	500	509,00	21,80	20,30	55,20	4,5	1(W),3,7
	mit Fleischbällchen							
	<i>Gesamt</i>		509,00	21,80	20,30	55,20		
	<b>Bami Goreng chinesische Eiernudeln mit Hühnchen,</b>	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		
	<b>Geflügelfleischkäse</b>	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 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>		482,00	20,20	29,30	40,40			
<b>Blumenkohl-Käse-Medaillon</b>	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			
15.10.2025	<b>Geschmorter Schweinekamm</b>	150	203	24,6	11,6	0	3,5	
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		1(W),a
	dazu BIO-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		
	<b>"Grünes Hähnchengeschnetzeltes" mit Knob., Zwiebel, Zucchini,</b>	250	231,00	22,40	5,10	11,60	6,0	1(W),3,7
	grüne Paprika, Curry, Broccoli, Erbsen, und Creme fraiche,							
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		493,00	28,00	5,90	73,60		
	<b>"Ammerländer Hühnersuppeneintopf"</b>	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			
<b>Griechischer Kartoffelauflauf mit Paprika, Auberginen,</b>	500	498,00	21,20	20,20	54,00	4,5	3,7	
Zucchini, Feta und Käse überbacken								
<i>Gesamt</i>		498,00	21,20	20,20	54,00			

# Speiseplan Oktober 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene	
16.10.2025	<b>Gefüllte Paprikaschote mit Schweinefleischfüllung</b>	200	234,00	11,30	14,40	10,60	7,5	1(W),3	
	in fruchtiger Tomatensauce,	100	63,80	2,20	1,00	11,20			
	dazu BIO-Langkorngreis	200	334	6,8	1,2	66			
	<i>Gesamt</i>		631,80	20,30	16,60	87,80			
	<b>"Osterfehtjer Putengulasch" in Senf-Sahnesauce</b>	300	282,00	24,60	10,80	14,20	3,5	a,1(W),3,7,10	
	mit Zwiebeln, Erbsen, Champignons und Petersilie,								c,12
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	<i>Gesamt</i>		422,00	28,60	11,00	42,60			
	<b>Gekochtes Rindfleisch</b>	150	155,00	24,20	6,40	0,00	3,0		
	in Meerrettichsauce,	100	91,00	1,20	5,40	7,60			1(W),3,7,12,c
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	und eine kalte Beilage	80	12,80	0,48	0,04	2,00			h
<i>Gesamt</i>		398,80	29,88	12,04	38,00				
<b>Vegane Erbsensuppe mit Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch, Suppengrün, Petersilie und Senf</b>	500	418,00	23,20	2,00	65,10	5,5			
<i>Gesamt</i>		418,00	23,20	2,00	65,10			9,10	
17.10.2025	<b>Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch und Schmelzkäse</b>	500	406,00	22,80	49,20	26,10	2,0	1(W),3,7	
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30			1(W)
	<i>Gesamt</i>		406,00	22,80	49,20	26,10			
	<b>Panierte Bauchscheibe</b>	100	305,00	13,00	21,00	16,00	4,5	1(W)	
	in Bratensauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00			1(W),a
	dazu Rahmwirsing	150	61,8	2,9	2,22	8,2			1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	<i>Gesamt</i>		548,10	20,60	25,92	56,60			
	<b>Gebratenes Alaska-Seelachsfilet</b>	150	174,00	21,60	1,50	18,50	5,5	1(W),4	
	in Dillsauce,	100	86,00	0,80	5,10	9,00			1(W),3,7
	dazu BIO-Erbsen	130	75,00	7,50	1,40	8,30			
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4			
<i>Gesamt</i>		475,00	33,90	8,20	64,20				
<b>Rigatoni an geschmortem Gemüse</b>	250	465,00	18,40	3,00	82,00	7,5	1(W)		
mit Mozzarella, Paprika, Champ., Zucchini, Tomatenwürfel, Basilikum	200	136,00	12,40	10,20	6,40			1(W),3,7	
<i>Gesamt</i>		601,00	30,80	13,20	88,40				
18.10.2025	<b>Herbstlicher Kürbiseintopf mit Mettenden, Speck, Kartoffel, Lauch und Zwiebel</b>	500	422,00	24,50	17,20	38,20	3,0	b,c	
	<i>Gesamt</i>		422,00	24,50	17,20	38,20			
	<b>Rinderhacksteak "Texas"</b>	120	271,00	20,40	18,00	6,60		7,0	1(W),3
	mit BBQ-Sauce,	100	91,00	1,00	0,50	19,50			z
	dazu Langkorngreis mit Kidneybohnen	250	276,00	7,90	3,20	57,00			
	<i>Gesamt</i>		638,00	29,30	21,70	83,10			
	<b>Putengeschnetzeltes mit Möhren- und Zucchiniwürfel</b>	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			1(W)
	<i>Gesamt</i>		429,00	31,60	12,40	36,80			
	<b>Gebackene Champignons</b>	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			1(W),3,7
und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40				
<i>Gesamt</i>		508,00	13,50	16,30	74,60				

# Speiseplan Oktober 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.10.2025	<b>Krustenbraten</b>	100	210,00	24,20	11,80	0,00	4,5	
	mit Malz-Kümmelsauce,	100	52,40	0,80	2,70	6,20		1(W),a
	dazu Sauerkraut	150	51,70	1,60	0,20	8,70		z
	und Kartoffelklöße	150	173,00	2,40	0,20	40,50		
	<b>Gesamt</b>		<b>487,10</b>	<b>29,00</b>	<b>14,90</b>	<b>55,40</b>		
	<b>Bayrisches Hirschgulasch in Wacholderbeersauce,</b>	200	178,00	26,40	3,10	7,90	6,0	1(W),a
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	Semmelknödel	150	276,00	10,80	4,10	49,00		1(W),3
	<b>Gesamt</b>		<b>522,20</b>	<b>39,55</b>	<b>7,50</b>	<b>69,40</b>		
	<b>Kräuterbraten</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		<b>426,30</b>	<b>32,30</b>	<b>15,60</b>	<b>36,50</b>		
	<b>Serviettenknödel</b>	225	461,00	14,20	19,60	49,60	5,0	1(W),3,7
	mit Pilzrahmsauce,	100	58	2,1	3,6	6,2		1(W),3,7
dazu BIO-Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80			
<b>Gesamt</b>		<b>573,00</b>	<b>21,60</b>	<b>25,20</b>	<b>59,60</b>			
20.10.2025	<b>"Dörstampt Wuddels" Ostfriesischer Möhreintopf</b>	500	430	20,1	15,8	33,4	3,0	7
	mit Hackfleisch							
	<b>Gesamt</b>		<b>430</b>	<b>20,1</b>	<b>15,8</b>	<b>33,4</b>		
	<b>"Räuberplatte" kleine Bratwurst und Schweinebraten</b>	180	326,00	34,00	21,60	0,50	4,0	7,9
	mit Zigeunersauce,	150	90,00	1,30	0,30	18,00		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>556,00</b>	<b>39,30</b>	<b>22,10</b>	<b>46,90</b>		
	<b>3 Geflügelhackbällchen</b>	120	252,00	13,20	19,20	7,20	8,0	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		
	dazu Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
<b>Gesamt</b>		<b>779,40</b>	<b>27,20</b>	<b>28,70</b>	<b>93,80</b>			
<b>Asiatische Bratnudel-Gemüsepfanne</b>	500	476,00	11,20	15,20	73,60	6	1(W),6	
mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce								
<b>Gesamt</b>		<b>476,00</b>	<b>11,20</b>	<b>15,20</b>	<b>73,60</b>			
21.10.2025	<b>Schweinefrikadelle</b>	100	268	16	18	12	2,5	1(W),3
	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)
	<b>Gesamt</b>		<b>422,00</b>	<b>20,40</b>	<b>23,30</b>	<b>29,80</b>		
	<b>Heringsstipp in Sahnesauce mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurke,</b>	250	472,00	17,80	38,60	2,60	2,5	3,4,7,c,z
	dazu Dampfkartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<b>Gesamt</b>		<b>612,00</b>	<b>21,80</b>	<b>38,80</b>	<b>31,00</b>		
	<b>Hühnerfrikassee "Bürgerlich" mit Spargel und Champignons</b>	250	216,00	31,20	7,60	12,40	6,5	c,b,1(W),3,7,12
	dazu BIO-Langkomreis	200	334	6,8	1,2	66		
	<b>Gesamt</b>		<b>550,00</b>	<b>38,00</b>	<b>8,80</b>	<b>78,40</b>		
<b>Bulgur-Bratling "Salsa" *</b>	150	207,00	6,80	5,70	46,80	10,5	1(W)	
dazu Salsasauce	100	70,00	0,90	0,10	15,00			
und Gemüsereis	250	293,00	8,40	1,20	64,20			
<b>Gesamt</b>		<b>570,00</b>	<b>16,10</b>	<b>7,00</b>	<b>126,00</b>			

# Speiseplan Oktober 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.10.2025	<b>Schweineschnitzel "Elsässer Art"</b>	120	272	22,8	12	18,1	4,5	1(W)
	dazu Zwiebelsauce mit Speck, Knoblauch und Crème fraiche,	100	148	3,4	5,2	6,2		1(W)3,7,b,c
	Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	und Chinakohlsalat	100	14,00	1,20	0,30	1,20		
	<b>Gesamt</b>		<b>574,00</b>	<b>31,40</b>	<b>17,70</b>	<b>53,90</b>		
	<b>Hähnchen "süß-sauer"</b>	250	306,00	27,40	11,80	8,40	6,0	1(W),6,a
	rote Paprika, Sojasauce, Zwiebel, Ananas, Knoblauch, Tomatenmark							b
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<b>Gesamt</b>		<b>568,00</b>	<b>33,00</b>	<b>12,60</b>	<b>70,40</b>		
	<b>Kohlrabieintopf</b>	400	160,00	7,40	1,20	29,20	2,5	7
	mit Fleischinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<b>Gesamt</b>		<b>289,00</b>	<b>23,70</b>	<b>8,20</b>	<b>29,20</b>		
<b>3 Kartoffeltaschen "Tomate-Mozzarella"</b>	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	
<b>Gesamt</b>		<b>557,00</b>	<b>12,00</b>	<b>26,20</b>	<b>57,40</b>			
23.10.2025	<b>Tortellini</b>	300	520,00	26,00	12,60	82,40	7,5	1(W),3,7
	an Käse-Sahnesauce mit Broccoliröschen und Karottenscheiben	200	162,00	4,80	12,10	7,20		1(W),3,7
	<b>Gesamt</b>		<b>682,00</b>	<b>30,80</b>	<b>24,70</b>	<b>89,60</b>		
	<b>Scheibe vom Nackenbraten</b>	100	209,00	27,20	10,50		3,5	
	mit Bratensauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Spitzkohl	150	69,00	3,20	2,60	8,40		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<b>Gesamt</b>		<b>462,00</b>	<b>35,00</b>	<b>14,40</b>	<b>44,50</b>		
	<b>Quorn-Bratwurst</b>	90	221,00	7,70	18,00	4,70	3,5	3
	mit brauner Sauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		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		
	<b>Gesamt</b>		<b>443,00</b>	<b>15,40</b>	<b>20,40</b>	<b>44,90</b>		
	<b>Sojageschnetzeltes *</b>	100	157,00	22,50	4,70	1,20	3,0	6
	in heller Schnittlauchsauce,	100	51,00	0,60	3,40	4,30		1(W),3,7
dazu junge Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90			
und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<b>Gesamt</b>		<b>398,00</b>	<b>32,10</b>	<b>9,20</b>	<b>36,80</b>			
24.10.2025	<b>Sülze "Hausmacher Art" (kalt)</b>	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		3,6,10
	und Pellkartoffelsalat	300	435,00	3,90	27,00	42,00		1(W),3,7,10
	<b>Gesamt</b>		<b>771,00</b>	<b>15,10</b>	<b>56,70</b>	<b>47,60</b>		
	<b>Paniertes Schollenfilet</b>	150	186,00	15,40	10,20	17,40	4,0	1(W),4
	dazu BIO-Blattspinat mit Zwiebeln und Knoblauch	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>	80	<b>379,40</b>	<b>23,50</b>	<b>13,00</b>	<b>49,30</b>		
	<b>Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel</b>	400	146,00	5,80	1,20	33,20	3,0	7
	und Fleischinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<b>Gesamt</b>		<b>275,00</b>	<b>22,10</b>	<b>8,20</b>	<b>33,20</b>		
<b>Mexikanischer Kartoffelauflauf mit Paprika, Chili, Mais, Knoblauch,</b>	500	568,00	12,80	33,60	51,60	4,5	3,7	
Kidneybohnen, Zwiebeln, Pizzatomaten, mit Käse überbacken								
<b>Gesamt</b>		<b>568,00</b>	<b>12,80</b>	<b>33,60</b>	<b>51,60</b>			

# Speiseplan Oktober 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.10.2025	<b>Ungarische Gulaschsuppe</b>	500	426,00	21,40	18,30	21,50	2,0	1(W),a
	mit Paprika, Kartoffelwürfel und Zwiebeln							
	<b>Gesamt</b>		426,00	21,40	18,30	21,50		
	<b>Gebratene Hähnchenbrust</b>	120	174,00	32,40	3,60	0,00	3,5	
	mit Geflügelrahmsauce,	100	52,00	1,20	4,90	7,60		1(W),a,3,7
	dazu Weißkohl	150	62,00	2,90	2,20	8,20		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		428,00	40,50	10,90	44,20		
	<b>BIO-Dinkel-Pasta</b>	250	348,00	12,00	1,30	70,00	7,0	1(D)
	mit Schnittlauchsauce	100	51,00	0,60	3,40	4,30		1(W),3,7
	und BIO-Erbсен	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
<b>Gesamt</b>		474,00	20,10	6,10	82,60			
<b>Curry von bunten Hülsenfrüchten *</b>	300	352,00	26,90	7,40	46,00	9,0	1(W),3,7	
mit Gemüse, Zwiebeln, Tomaten, Chili, Kurkuma,								
und Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00			
<b>Gesamt</b>		614,00	32,50	8,20	108,00			
26.10.2025	<b>Kohlroulade mit Schweinehackfleisch</b>	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		1(W),a,b,c
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		602,00	20,30	37,60	43,80		
	<b>Geschmorte Lammkeule</b>	150	293	27,8	20,2	0	4,5	
	in Rosmarinjus,	100	43,4	0,8	2,6	4,2		1(W), a
	dazu Prinzessbohnen	150	41	2,6	1,5	7,1		
	und Macairekartoffeln	200	196	5,2	0,4	42,6		1(W)
	<b>Gesamt</b>		573,4	36,4	24,7	53,9		
	<b>Hähnchenbrust</b>	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			
<b>Gesamt</b>		359,00	29,50	3,45	49,20			
<b>Gemüse-Quiche mit Schmand, Muskat, Knoblauch,</b>	450	526,00	17,30	34,40	19,80	1,5	1(W),3,7	
Thymian, Broccoli, Möhren, Lauch, Krischtomaten, Paprika und Zucchini								
<b>Gesamt</b>		526,00	17,30	34,40	19,80			
27.10.2025	<b>"Chili con Carne"</b>	260	256,00	22,40	12,40	16,10	6,5	
	Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen,							
	dazu BIO-Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<b>Gesamt</b>		518,00	28,00	13,20	78,10		
	<b>Rindergulasch mit Gemüse, Möhren, Tomatenmark,</b>	250	256,00	29,40	11,40	9,40	3,0	a,1(W),9
	Zucchini, Kräuter der Provence, Zwiebeln, Sellerie							
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		396,00	33,40	11,60	37,80		
	<b>Hackbraten</b>	100	239,00	12,00	19,00	5,00	4,0	1(W), 10
	mit Sauce	100	54,00	1,10	5,70	7,90		a,1(W)
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<b>Gesamt</b>		471,00	20,20	26,00	45,40			
<b>Sellerieknusperschnitte</b>	145	120,00	3,60	0,60	20,00	5,0	1(W),9	
mit Käse-Lauchcreme,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		1(W),3,7	
und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
<b>Gesamt</b>		350,00	8,70	6,20	58,10			

# Speiseplan Oktober 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.10.2025	<b>1 große Frühlingsrolle mit Hähnchenfleisch</b>	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 BIO-Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	<i>Gesamt</i>		<i>671,00</i>	<i>13,50</i>	<i>11,10</i>	<i>107,60</i>		
	<b>"Schlemmer-Putenschnitzel"</b>	120	262,00	19,20	12,00	19,20	5,0	1(W)
	an holländischer Sauce,	100	251	1,9	25	4,3		1(W),3,7
	dazu BIO-Blumenkohl	150	61,00	3,80	2,70	5,40		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>714,00</i>	<i>28,90</i>	<i>39,90</i>	<i>57,30</i>		
	<b>"Omas Eintopf" *</b>	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>		
<b>Rustikales Zucchini-Kartoffelallerlei mit Thymian, Rosmarin,</b>	500	364,00	8,90	7,10	39,20	3,5	1(W),3,7	
Knoblauch und Kirschtomaten								
<i>Gesamt</i>		<i>364,00</i>	<i>8,90</i>	<i>7,10</i>	<i>39,20</i>			
29.10.2025	<b>Pizzasuppe mit Hackfleisch, Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Mais,</b>	500	306,00	16,20	22,60	17,20	4,0	1(W),3,7
	Champignons, Knoblauch, Sahne, Schmelzkäse, Oregano							
	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>		
	<b>"Szegeediner Gulasch"</b>	300	264,00	27,20	13,50	5,00	3,0	1(W),a
	mit Sauerkraut							z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>404,00</i>	<i>31,20</i>	<i>13,70</i>	<i>33,40</i>		
	<b>Gebratenes Hähnchenbrustfilet</b>	120	174,00	32,40	3,60	0,00	3,0	
	in Champignonsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c.a.12,1(W)
	dazu Leipziger Allerlei	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		<i>388,70</i>	<i>40,90</i>	<i>7,00</i>	<i>36,00</i>			
<b>Hirtenpfanne</b>	500	585,00	19,00	17,00	89,50	7,5	1(W),7	
mit Reismudeln, Käse, Peperoni und buntem Gemüse								
<i>Gesamt</i>		<i>585,00</i>	<i>19,00</i>	<i>17,00</i>	<i>89,50</i>			
30.10.2025	<b>Geschnetztes "Gyros Art" mit Zwiebeln</b>	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>		<i>566,00</i>	<i>36,50</i>	<i>20,00</i>	<i>56,60</i>		
	<b>"Wikingertopf" Rinderhackfleischbällchen mit Möhren, Erbsen,</b>	300	279,00	23,80	15,80	18,80	4,0	1(W),3,7
	Zwiebel, Sahne, Schmelzkäse, Knoblauch und Kartoffelwürfel							
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>419,00</i>	<i>27,80</i>	<i>16,00</i>	<i>47,20</i>		
	<b>Eieromelette</b>	80	116,00	8,80	7,20	4,00	3,0	3,7
	dazu BIO-Blattspinat	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>309,40</i>	<i>16,90</i>	<i>10,00</i>	<i>35,90</i>		
<b>Kürbislasagne mit Tomatenmark, Knoblauch, Zwiebeln,</b>	500	438,00	18,60	16,80	56,40	4,5	1(W),3,7	
Thymian, Curry, Muskat und Käse überbacken								
<i>Gesamt</i>		<i>438,00</i>	<i>18,60</i>	<i>16,80</i>	<i>56,40</i>			

# Speiseplan Oktober 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
31.10.2025	<b>"Grön Hini" mit grünen Bohnen, Speck und Birnen,</b>	500	486	19,2	24,8	37,2	5,5	b,c
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		626,00	23,20	25,00	65,60		
	<b>Schweinerückensteak</b>	150	160,00	28,00	4,40	1,20	3,0	
	in heller Waldpilzrahmsauce mit Zwiebeln und Schnittlauch	100	96,00	1,60	5,30	9,70		1(W),3,7,12,c
	dazu Stampfkartoffeln	250	171,00	2,80	1,80	24,70		7
	<i>Gesamt</i>		427,00	32,40	11,50	35,60		
	<b>Gedünstetes Kabeljaufilet</b>	130	120,00	27,00	1,00	0,00	3,5	4
	mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		1(W),3,7
	dazu Möhrenscheiben	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		388,00	35,20	7,70	42,20		
	<b>Deftiger Gemüseeintopf mit Kohlrabi, Karotten, Pastinaken,</b>	500	274,00	10,40	3,80	37,60	3,0	1(W),3,9
	weiße Bohnen, Tomatenmark, Petersilie und Muschelnudeln							
<i>Gesamt</i>		274,00	10,40	3,80	37,60			

**"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)afel, (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 Queenslandnuße), 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."