Speiseplan November 2025 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.11.2025	**Spanischer Linseneintopf mit Chorizo, Kartoffelwürfel, Chili,**	500	520,00	32,00	10,40	69,00	**6,0**	**6,7,**b,c
	Karotten, Zwiebeln, Oregano, Thymian, Knoblauch, Cayennepfeffer							
	Gesamt		*520,00*	*32,00*	*10,40*	*69,00*		
	Eisbeinfleisch	150	203,00	24,60	11,60	0,00	**3,5**	b,c
	in Bratenfond	100	44,00	0,60	1,10	7,70		**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		*438,70*	*30,80*	*13,10*	*44,80*		
	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 Prinzessbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*492,50*	*23,20*	*20,80*	*49,40*		
	"Vita-fit Reispfanne"	500	364,00	8,60	4,10	71,20	**6,5**	
	mit Fenchel, Möhren und Porree							**7,1(W)**
	mit Petersiliensauce,	100	77,00	1,60	4,40	8,10		**1(W),3,7**
	Gesamt		*441,00*	*10,20*	*8,50*	*79,30*		
02.11.2025	**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*		
	Geschmorte Ochsenbrust	150	193,00	24,50	10,60	0,00	**3,5**	
	in Bratensauce	100	44,00	0,60	1,10	7,70		a,**1(W)**
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		**1(W),7,3**
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*431,00*	*34,40*	*13,90*	*39,90*		
	Gedünstete Putenbrust *	150	128	29	1,2	0	**3,0**	
	in Jus	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*		
	Gemüsemedaillon	150	128	5,7	1,1	23,7	**4,5**	**1(W),9**
	in heller Rahmsauce	100	51,00	1,30	3,00	5,00		**3,7,1(W)**
	dazu Kartoffel-Möhrenstampf	250	162,00	4,10	2,80	24,80		**7**
	Gesamt		*341*	*11,1*	*6,9*	*53,5*		
03.11.2025	**Schwäbische Käsespätzle**	500	48,60	33,20	38,40	84,20	**7,0**	**1(W),3,7,**d,b,c
	Pfannengericht mit Sahne, Käse, Zwiebeln und Speck							
	Gesamt		*48,60*	*33,20*	*38,40*	*84,20*		
	Putenschnitzel "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*		
	Schweinegulasch in Sauce	230	234,30	25,20	13,10	4,00	**8,0**	a,**1(W)**
	dazu BIO-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*		
	Blumenkohl im Backteig	200	400,00	10,80	14,40	58,00	**7,5**	**1(W),3**
	dazu Kräuter-Knoblauchsauce	100	52,00	0,70	3,40	4,40		**1(W),3,7**
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*592,00*	*15,50*	*18,00*	*90,80*		

Speiseplan November 2025 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.11.2025	**Veg. "Pytt i Panna" Schwedisches Pfannengericht**	450	420,00	13,40	2,80	73,00	**6,5**	
	mit Kartoffelscheiben, Zwiebeln, Kohlrabi, Möhren,							
	dazu ein Spiegelei	40	61,00	5,20	4,40	0,20		**3**
	und Rote Beete	100	21,00	0,80	0,00	3,60		h
	Gesamt		*502,00*	*19,40*	*7,20*	*76,80*		
	Schweine "Cordon bleu"	150	191,00	16,50	6,60	12,60	**4,0**	b,c,**1(W),7**
	BIO-Blumenkohl in Béchamelsauce,	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		*392,00*	*24,30*	*9,50*	*46,40*		
	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*		
	Asiatische Bratnudelpfanne	500	476,00	11,20	15,20	73,60	**6,0**	**1(W),6**
	mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce							
	Gesamt		*476,00*	*11,20*	*15,20*	*73,60*		
05.11.2025	**Deftige Erbsensuppe**	500	348,00	19,00	17,20	38,40	**3**	b,c,**9**
	dazu eine Bockwurst	100	305,00	13,00	28,00	0,50		b,c,j
	Gesamt		*653,00*	*32,00*	*45,20*	*38,90*		
	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		z
	dazu Langkornreis mit Kidneybohnen	250	276,00	7,90	3,20	57,00		
	Gesamt		*638,00*	*29,30*	*21,70*	*83,10*		
	Hähnchenfiletstückchen "Gärtnerin Art"	300	208,00	28,80	4,90	8,30	**3,0**	**1(W),3,7**
	in heller Sauce mit Gemüseinlage,							
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*348,00*	*32,80*	*5,10*	*36,70*		
	Veganes Gulasch mit Soja-Schnetzel in Sauce	200	173,00	12,80	6,40	12,30	**5,5**	**1(W),6,**a
	dazu Apfel-Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Klöße	150	173,00	2,40	0,20	40,50		
	Gesamt		*414,20*	*17,55*	*6,90*	*65,30*		
06.11.2025	**BIO-Spaghetti "Bolognese"**	300	474,00	17,40	2,70	93,00	**8,5**	**1(W)**
	mit Rinderhackfleischsauce	200	265,00	22,70	19,40	8,10		
	Gesamt		*739,00*	*40,10*	*22,10*	*101,10*		
	Grobe Bratwurst	100	245,00	17,20	19,40	5,30	**4,0**	**7,9**
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		**1(W)**,a
	dazu Weißkohl	150	62,00	2,90	2,20	8,20		**1(W),3,7**
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*488,3*	*24,8*	*24,3*	*45,9*		
	3 Klopse "Jäger Art"	120	252,00	21,60	19,20	7,20	**3,5**	
	in Champignonsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c,b,e,a,**12,1(W)**
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*466,70*	*30,10*	*22,60*	*43,20*		
	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 November 2025 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.11.2025	**Kutterfischfrikadelle**	150	258,00	19,00	3,80	35,70	**6,5**	**1(W),4,7**
	mit Speck-Bohnen in Rahm	150	86,00	2,90	3,20	11,40		**1(W),3,7,b,c**
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*484,00*	*25,90*	*7,20*	*75,50*		
	"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*		
	Putengeschnetzeltes mit Gemüse *	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)**
	Gesamt		*429,00*	*31,60*	*12,40*	*36,80*		
	Kartoffel-Gemüsegratin	500	412,00	20,20	11,40	32,80	**2,5**	**3,7**
	mit buntem Gemüse in Béchamel und mit Käse überbacken							
	Gesamt		*412,00*	*20,20*	*11,40*	*32,80*		
08.11.2025	**Kasslertopf mit Rosenkohl,**	300	389,00	28,20	22,40	6,90	**3,0**	**1(W),3,7,b,c**
	Zwiebeln, Schmelzkäse, Creme fine und Muskat,							
	dazu Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		*529,00*	*32,20*	*22,60*	*35,30*		
	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*		
	"Hausgemachte Kartoffelsuppe"	500	357,00	14,50	17,20	34,20	**3,0**	**7,9**
	mit eingeschnittener Wurst							b,c
	Gesamt		*357,00*	*14,50*	*17,20*	*34,20*		
	Spätzle-Pilzpfanne mit Champignons und Stockschwämmchen,	450	486,00	16,20	9,80	58,40	**5,5**	**1(W),3,7,9**
	herzhaft gewürzt,							
	dazu Rahmsauce	100	51,00	0,60	2,40	5,60		**1(W),3,7,**a
	Gesamt		*537,00*	*16,80*	*12,20*	*64,00*		
09.11.2025	**Backschinken**	100	203,00	16,00	14,00	2,60	**4,0**	**10**, c,**b**
	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*		
	Rosmarin-Putenbraten	100	101,00	22,00	1,40	0,00	**3,5**	
	in Rahmsauce,	100	51,00	0,60	2,40	5,60		**1(W),3,7,**a
	dazu Pariser Karotten	100	43,00	0,60	0,30	8,50		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*335,00*	*27,20*	*4,30*	*42,50*		
	Kalbsgulasch	200	346,00	27,00	21,00	7,70	**3,5**	a,**1(W)**
	dazu Gemüse-Pilzpfanne	100	59,00	5,00	0,90	5,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*545,00*	*36,00*	*22,10*	*41,50*		
	Zwiebelkuchen "Badische Art"	400	526,00	22,40	19,40	28,20	**2,5**	**1(W),3,7,**a
	mit Zwiebeln, Parmesan, Eier und saure Sahne							
	Gesamt		*526,00*	*22,40*	*19,40*	*28,20*		

Speiseplan November 2025 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.11.2025	**3 Eierpfannkuchen**	180	274,00	14,40	7,20	37,80	**6,5**	**1(W),3,7**
	mit Apfelmus	250	170,00	0,75	0,25	40,80		c
	Gesamt		*444,00*	*15,15*	*7,45*	*78,60*		
	"DDR Jägerschnitzel mit Feuerwehrsauce" panierte Jagdwurst	90	227,00	13,00	12,00	16,00	**8,0**	**1(W),3,7,10**,b,c
	in Ketchupsauce mit Zwiebeln,	100	32,00	1,10	0,40	15,10		z
	dazu Spiralnudeln	200	306	10	0,8	64,8		
	Gesamt		*565,00*	*24,10*	*13,20*	*95,90*		
	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 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		
	Gesamt		*481,30*	*20,50*	*24,40*	*42,80*		
	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		
	Gesamt		*454,00*	*22,70*	*8,40*	*60,90*		
11.11.2025	**"Bergsteiger Kartoffelgratin" mit Rinderhackfleisch, Pilzen**	500	570	23,3	33	35	**3,0**	**1(W),7,12**,b,c,e
	und gratiniertem Käse							
	Gesamt		*570*	*23,3*	*33*	*35*		
	"Ditzumer Fischtopf" mit Speck, Zwiebeln und Möhren,	300	324	28,3	14,7	16,9	**4,0**	**1(W),3,4,7,b,c**
	dazu Salzkartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		*464,00*	*32,30*	*14,90*	*45,30*		
	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 Kohlrabi	150	54,60	1,50	1,90	7,40		**1(W),3,7**
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*472,60*	*23,10*	*21,20*	*44,50*		
	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*		
12.11.2025	**Würzige Schweinefleischfrikadelle**	100	268,00	13,00	18,00	9,50	**4,5**	**1(W),3**
	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		*517,50*	*20,05*	*21,00*	*54,40*		
	"Nasi Goreng"	500	482,00	30,60	14,40	54,00	**4,5**	**1(W),6,10**
	mit Hähnchenbruststreifen und Gemüse, Kokos und Curry							
	Gesamt		*482,00*	*30,60*	*14,40*	*54,00*		
	"Bremer Hühnersuppe" mit Suppengrün, Gemüsezwiebel,	500	374,00	20,80	11,20	21,40	**4,0**	**1(W),3,7,9**
	Petersilie und Reis,							
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		**1(W)**
	Gesamt		*518,00*	*25,10*	*12,00*	*50,70*		
	Patros-Pfanne	500	531,00	17,10	31,50	41,00	**3,5**	
	mit Fetakäse, Paprika, Zucchini, Aubergine, frittierte Kartoffelwürfel							**7**
	Gesamt		*531,00*	*17,10*	*31,50*	*41,00*		

Speiseplan November 2025 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.11.2025	**Bauernschnitzel (paniert)**	120	272	22,8	12	18,1	**4,0**	**1(W)**
	mit gebratenen Zwiebeln, Speck und Champignons,	150	144	8,4	10,8	4,3		**1(W),**a,b,c
	dazu Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		*556,00*	*35,20*	*23,00*	*50,80*		
	"Räuberplatte" kleine Bratwurst und Schweinebraten	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		
	Gesamt		556,00	39,30	22,10	46,90		
	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*		
	Gemüseravioli *	300	492,00	13,80	9,60	94,00	**9,0**	**1(W),3**
	in Tomatensauce mit Erbsen und Mais	200	116,00	4,70	1,90	16,20		**1(W),3,7**
	Gesamt		*608,00*	*18,50*	*11,50*	*110,20*		
14.11.2025	**Münsterländer Wirsingeintopf**	500	405,00	20,10	16,80	35,10	**3,0**	**7,**b,c
	mit Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben							
	Gesamt		*405,00*	*20,10*	*16,80*	*35,10*		
	Paprikarahm-Putengeschnetzeltes mit Zwiebeln, Crème fraîce,	300	298,00	21,40	11,20	8,80	**3,5**	**1(W),3,7**
	Knoblauch und Thymian,							
	dazu Kartoffelrösti	150	273,00	3,75	12,45	36,00		
	Gesamt		571,00	25,15	23,65	44,80		
	Gedünstetes Seelachsfilet	150	135,00	27,40	2,80		**3,0**	**4**
	mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		**1(W),3,7**
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und ein Eisbergsalat	60	6,50	0,50	0,10	0,80		
	Gesamt		*371,50*	*33,00*	*8,50*	*38,90*		
	1 Chinaschnitte "Hong-Kong"	150	156,00	4,50	0,40	33,00	**9,0**	**1(W),9,10**
	dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen	150	116,00	1,40	0,70	14,10		z
	mit Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		*534,00*	*11,50*	*1,90*	*109,10*		
15.11.2025	**Lauch-Reis-Eintopf mit Rindfleisch, Lauch,**	500	322,00	22,90	9,50	29,60	**5,0**	**1(W),3,7,9**
	Basmatireis und Staudensellerie,							
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		**1(W)**
	Gesamt		*466,00*	*27,20*	*10,30*	*58,90*		
	Scheibe vom Nackenbraten	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		
	Gesamt		*462,00*	*35,00*	*14,40*	*44,50*		
	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*		
	Broccoli-Nussecke	145	114,00	3,60	0,80	21,40	**5**	**1(W),3,5,8(H)**
	mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		**1(W),3,7**
	mit BIO-Erbsen,	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		**7**
	Gesamt		*393,00*	*14,40*	*9,40*	*61,00*		

Speiseplan November 2025 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.11.2025	**"Tiroler Schweinebauch" (gepökelt)**	100	20,00	15,50	18,00	46,20	5,5	b,c
	in Zwiebel-Kümmelsauce,	100	52,40	0,80	2,70	6,20		**1(W)**,a
	dazu Weißkohl mit Speck	150	62,00	2,90	2,20	8,20		**1(W)**,b,c,**3,7**
	und Knödel	150	260,00	15,30	4,40	4,00		**1(W),3**
	Gesamt		*394,40*	*34,50*	*27,30*	*64,60*		
	Lammragout	300	324,00	29,40	19,60	7,30	6	a,**1(W)**
	mit Paprika, Zwiebel, Möhren, Tomaten, Knoblauch und Thymian,							
	dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66		
	Gesamt		*658,00*	*36,20*	*20,80*	*73,30*		
	Poulardenbrust "Florentina Art" *	100	115,00	24,00	1,70	1,10	3,0	
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		**1(W)**,a
	dazu BIO-Blattspinat	150	53,40	4,10	2,60	3,50		**1(W),3,7**
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		349,70	32,80	7,00	37,00		
	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*		
17.11.2025	**Hack-Lauchpfanne mit Rinderhackfleisch und Sahne**	300	342	21,8	21,6	28,5	5,0	**1(W),3,7**
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,90		
	Gesamt		*482*	*25,8*	*21,8*	*57,4*		
	Leberkäse	100	299,00	12,50	27,40	0,50	3,5	b,c,j
	mit cremiger Honig-Senfsauce mit Dill,	100	114,00	4,10	4,30	5,40		**1(W),3,7,10**
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und einen Gurkensalat	80	38,00	0,40	0,80	7,00		b,c,j
	Gesamt		*591,00*	*21,00*	*32,70*	*41,30*		
	Hähnchenschenkel	210	208,00	21,80	13,40	0,00	3,0	
	mit Sauce,	100	46,60	0,66	0,13	10,26		**1(W),**a
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	Gesamt		*406,60*	*27,76*	*16,43*	*35,96*		
	Spaghetti "Arrabiata"	300	450	16,2	2,1	89,2	8,5	**1(W)**
	mit Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch, ital. Kräuter und Chili	200	166	3,1	10,8	14,7		
	Gesamt		*616*	*19,3*	*12,9*	*103,9*		
18.11.2025	**"Köttbullar" Rinderhackfleischbällchen**	200	256,00	18,80	19,50	13,60	5	
	in Rahmsauce,							**1(W),3,7**,a
	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*		
	Schweinegulasch "Hausfrauen Art"						3,5	a,**1(W)**,b,c
	mit Zwiebel, Speck und Tomatenmark	200	269	26,2	13,4	6,1		
	dazu Blumenkohl in Béchamelsauce	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		*470*	*34*	*16,3*	*39,9*		
	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 BIO-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*		
	Vegetarischer Bauerntopf mit Sojahack, Knoblauch, Kartoffel,	500	308,00	24,30	3,10	42,40	3,5	**1(W,G),6**
	Möhre, Paprika, Zwiebel, Linsen und Tomatenmark							
	Gesamt		*308,00*	*24,30*	*3,10*	*42,40*		

Speiseplan November 2025 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.11.2025	**"Verrücktes Sauerkraut"**	300	346,00	26,20	28,80	4,10	**7,0**	**1(W),3,7**
	mit Hackfleisch, Chili, Tomatenmark, Käse, Zwiebeln, Schmand,							
	und Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	Gesamt		*696,40*	*44,80*	*17,80*	*83,10*		
	Putenschnitzel "Wiener Art"	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-Erbsen	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*528,00*	*31,30*	*16,00*	*61,50*		
	Wokgemüse mit Hühnchen *	300	186,00	25,30	3,70	6,50	**6,5**	
	mit Paprika, gestiftelte Möhren und Broccoli in 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*		
	"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*		
20.11.2025	**"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*		
	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*		
	Frischer vegetarischer Möhreneintopf	500	286,00	24,20	2,60	24,20	**2,0**	**7,6**
	mit Sojahack							
	Gesamt		*286,00*	*24,20*	*2,60*	*24,20*		
	BIO-Vollkornrigatoni	250	350	12	2,2	67	**6,0**	**1(W)**
	mit sahniger Paprikasauce, Kirschtomaten und Frischkäse	200	148,00	4,20	7,80	4,40		**1(W),7,3**
	Gesamt		*498*	*16,2*	*10*	*71,4*		
21.11.2025	**Tomatensuppe "Toskana"**	500	462,00	20,80	17,80	40,20	**6,0**	**1(W),7**
	Geflügelhackfleischbällchen, Basilikum, Knoblauch, Reiseinlage							
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		**1(W)**
	Gesamt		*606,00*	*25,10*	*18,60*	*69,50*		
	Gebratenes Schellfischfilet	120	109,00	25,10	0,90	0,00	**3,5**	**4, 1(W)**
	mit Currysauce,	100	79,00	1,08	4,50	9,70		**1(W),3,7**
	dazu BIO-Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
	Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*364,00*	*34,88*	*6,80*	*39,80*		
	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*		
	Steckrüben-Kartoffelauflauf mit Zwiebeln, Sesam, Apfelwürfel,	500	536,00	12,60	32,40	47,40	**4,0**	**1(W),3,7,11**
	Muskat, Majoran, Sahne mit Käse überbacken							
	Gesamt		*536,00*	*12,60*	*32,40*	*47,40*		

Speiseplan November 2025 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.11.2025	**Weißer Bohneneintopf**	500	439,00	21,70	9,70	34,90	**3,0**	b,c,j,**9**
	mit Mettwurstscheiben, Speck und Kartoffelwürfel							
	Gesamt		*439,00*	*21,70*	*9,70*	*34,90*		
	"Grootheider Stipp" Mehlschwitze mit Speck, Zwiebeln,	120	192,00	5,20	8,30	14,20	**4,0**	**1(W),7**,b,c
	dazu grüne Bohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*372,50*	*11,80*	*10,00*	*49,70*		
	Putengulasch	200	226,00	28,80	12,20	8,30	**3,5**	
	in Sauce,							**1(W),**a
	dazu Möhrenscheiben	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*404,00*	*35,90*	*13,50*	*40,80*		
	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*		
23.11.2025	**Bauernroulade Hackfleischrolle mit Zwiebeln, Speck und Gurken**	150	360,00	24,00	23,10	9,50	**4,0**	**1(W),**b,c
	in Bratensauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		**1(W),**a
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*595,30*	*34,00*	*27,80*	*45,70*		
	Tellerbraten vom Rind	100	160,00	27,20	3,70	1,80	**5,0**	
	mit klassischer Bratensauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		**1(W),**a
	dazu grüne Bohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	und Klöße	150	173,00	2,40	0,20	40,50		
	Gesamt		*417,50*	*32,80*	*6,50*	*57,10*		
	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*		
	Quinoa-Erbsen-Frikadelle	85	166,00	5,40	8,50	16,20	**5,0**	**9**
	in pikanter Senfsauce (mit Zwiebeln, Sahne und Petersilie),	100	92,00	2,00	5,50	8,80		**1(W),3,7,10**
	dazu Möhren	150	36,00	0,90	0,60	6,60		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*434,00*	*12,30*	*14,80*	*60,00*		
24.11.2025	**"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*		
	1 große Nürnberger Rostbratwurst	100	266	14,7	25	0	**3,5**	j,**9,10**
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		**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		
	Gesamt		*499,00*	*21,00*	*27,90*	*41,10*		
	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*		
	Sesam-Karotten-Knuspersticks	150	355,00	5,60	16,50	37,50	**6,5**	**1(W),11**
	an Sauce Bernaise,	80	196,00	1,00	20,10	3,12		**1(W),3,7**
	dazu BIO-Erbsen	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*766,00*	*18,10*	*38,20*	*77,32*		

Speiseplan November 2025 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.11.2025	**Jägerschnitzel**	120	262,00	19,20	12,00	19,20	**4,5**	**1(W)**
	in Champignonrahmsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		a,b,c,e,**1,3,7,12**
	dazu Buttergemüse	100	74,00	2,50	4,60	3,90		**7**
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*512,70*	*27,10*	*18,90*	*55,00*		
	Deftiger Steckrübeneintopf mit Speck, Petersilie,	500	254,00	21,30	9,10	27,80	**2,5**	**7,**b,c
	Kartoffelwürfel und Mettwustscheiben							
	Gesamt		*254,00*	*21,30*	*9,10*	*27,80*		
	Rührei	80	116,00	8,80	7,20	4,00	**4,0**	**3,7,9**
	dazu Tomaten-Paprikaragout	150	78	3,6	1,4	7,1		
	und Kartoffelrösti	150	273,00	3,75	12,45	36,00		
	Gesamt		*467,00*	*16,15*	*21,05*	*47,10*		
	Vegetarische Käsespätzle Pfannengericht mit Zwiebeln	400	326,00	31,20	35,20	84,20	**7,5**	**1(W),3,7,**d
	dazu Käse-Sahnesauce	100	82,00	2,40	5,60	8,30		**1(W),3,7**
	Gesamt		*408,00*	*33,60*	*40,80*	*92,50*		
26.11.2025	**Lasagne "al Forno" mit Rinderhackfleisch- und Béchamelsauce**	500	623,00	41,70	23,20	54,40	**4,5**	**1(W),3,7**
	Gesamt		*623,00*	*41,70*	*23,20*	*54,40*		
	Hähnchenbrust	100	115,00	24,00	1,70	1,10	**7,0**	
	Frühlingszwiebeln, Möhren, Ingwer, Chili, Knoblauch, Honig in Sojasauce,	150	186,00	6,40	2,10	18,20		**1(W),6,**a
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		*563,00*	*36,00*	*4,60*	*81,30*		
	Schweineragout	230	234,30	25,20	13,10	4,00	**3,5**	a**,1(W)**
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und Möhrensalat	80	56,00	0,80	1,20	9,50		b,c,z
	Gesamt		*430,30*	*30,00*	*14,50*	*41,90*		
	"Tant Tinis Grünkohleintopf"	500	472	27	26,4	29,1	**2,5**	c,b,**10,1(H)**
	mit Hafergrütze und Kartoffelwürfel							
	Gesamt		*472*	*27*	*26,4*	*29,1*		
27.11.2025	**"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		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*		
	Gegrilltes Putenfilet *						**3,0**	c,b
	Blumenkohl in Béchamelsauce,	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		*201*	*7,8*	*2,9*	*33,8*		
	Kürbis-Möhren-Eintopf mit Rinderhackfleisch und Petersilie	500	370,00	26,80	9,10	47,80	**4,0**	
	Gesamt		*370,00*	*26,80*	*9,10*	*47,80*		
	Farfalle mit Spinat-Erdnuss-Sauce	250	394,00	12,40	1,20	72,40	**6,5**	**1(W)**
	mit Tomaten, Spinat, Erdnussbutter, Sahne und Muskat	200	216,00	7,40	11,80	7,30		**1(W),3,5,7**
	Gesamt		*610,00*	*19,80*	*13,00*	*79,70*		

Speiseplan November 2025 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.11.2025	**Schinken-Ei-Nudelgratin,**	400	569,00	28,50	9,40	98,40	**8,5**	**1(W),7,**b,c,j
	dazu Käsesauce	100	86,00	2,20	4,20	4,70		**1(W),3,7**
	Gesamt		*655,00*	*30,70*	*13,60*	*103,10*		
	Schweinerückensteak	150	160,00	28,00	4,40	1,20	**3,5**	
	mit Pfefferrahmsauce,	100	67,00	0,70	1,90	7,50		**1(W),3,7,**a
	dazu grüne Bohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		z
	dazu Rosmarinkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*407,50*	*35,30*	*8,00*	*44,20*		
	Gedünstetes Seehechtfilet	150	255,00	16,00	11,40	21,60	**5,0**	**4**
	mit weißer Sauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		**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		*484,00*	*24,40*	*15,70*	*59,10*		
	Rote Linsen-Curry mit Kokosmilch, Curry, Knoblauch,	250	325	26	3,6	48,2	**10,0**	**1(W)**
	Kirschtomaten, Ingwer, Zimt und Limette,							
	dazu Basmatireis	200	357,00	8,00	2,80	74,00		
	Gesamt		*682,00*	*34,00*	*6,40*	*122,20*		
29.11.2025	**Klassische Graupensuppe**	500	422,00	29,20	5,60	58,20	**5**	
	mit Perlgraupen, Zwiebeln, Möhren, Petersilie, Kartoffelwürfel, Rindfleisch							**7,9**
	Gesamt		*422,00*	*29,20*	*5,60*	*58,20*		
	Curry-Senf-Putenragout	300	296,00	28,40	7,50	13,20	**3,5**	**1(W),3,7,10**
	mit Honig, Knoblauch, Zwiebeln und Sahne							
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*436,00*	*32,40*	*7,70*	*41,60*		
	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)**
	dazu Kohlrabi	150	54,60	1,50	1,90	7,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		*503,90*	*22,20*	*22,60*	*51,80*		
	Kichererbsen-Patty mit Cornflakespanade,	125	172,00	3,20	7,40	22,00	**7,5**	
	dazu Tomaten-Paprikagemüse	150	78	3,6	1,4	7,1		
	und Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		*512,00*	*12,40*	*9,60*	*91,10*		
30.11.2025	**"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**	**1(W),3,7,**a
	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*		
	Zartes Hähnchenbrustfilet	120	174,00	32,40	3,60	0,00	**2,5**	
	mit Schnittlauchsauce,	100	46,50	2,20	1,20	5,10		**1(W),3,7**
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		**7**
	Gesamt		*370,50*	*41,50*	*6,90*	*30,60*		
	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*		

"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."