

Speiseplan Dezember 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.12.2025	Pikantes Wurstgulasch mit Tomaten-Paprikasauce,	250	260,00	7,30	18,60	7,20	7,0	b,c,9
	dazu Makkaroni	250	397,00	16,50	3,80	79,50		1(W)
	<i>Gesamt</i>		657,00	23,80	22,40	86,70		
	Rinderhacksteak	120	271,00	20,40	18,00	6,60	4,5	1(W),3
	in Bratensauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		520,50	27,45	21,00	51,50		
	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 Kürbis-Möhrengemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		344,00	37,10	3,90	37,30		
	3 Kartoffeltaschen "Tomate-Mozzarella"	225	448,00	8,80	24,80	45,00	5,0	1(W),7
	mediterranes Gemüse in Joghurt-Tomatensauce	250	109,00	3,20	1,40	12,40		7
	<i>Gesamt</i>		557,00	12,00	26,20	57,40		
02.12.2025	Kartoffelpuffer	240	315,00	5,76	7,20	55,20	8,0	1(W),3
	mit Apfelmus	240	163,00	0,72	0,24	39,10		c
	<i>Gesamt</i>		478,00	6,48	7,44	94,30		
	Schweine "Cordon bleu"	150	191,00	16,50	6,60	12,60	4,5	b,c,1(W),7
	in Rahmsauce,	100	51,00	0,60	2,40	5,60		1(W),3,7,a
	dazu BIO-Blumenkohl	150	61,00	3,80	2,70	5,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		443,00	24,90	11,90	52,00		
	Deftiger Gemüseeintopf mit Kohlrabi, Karotten, Pastinaken,	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		
	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
	<i>Gesamt</i>		465,00	18,40	3,00	82,00		
03.12.2025	"Schlemmer-Schweineschnitzel"	120	262,00	19,20	12,00	19,20	4,5	1(W)
	an holländischer Sauce,	100	251	1,9	25	4,3		3,7,1(W)
	dazu Kaisergemüse	100	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		691,00	28,20	38,30	56,00		
	"Mozzarella-Hähnchen"	300	272	28,9	7,2	7,3	7,0	1(W),3,7
	in Basilikum-Sahnesauce mit Kirschtomaten,							
	dazu Basmatireis	200	357,00	8,00	2,80	74,00		
	<i>Gesamt</i>		629,00	36,90	10,00	81,30		
	3 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
	<i>Gesamt</i>		496,60	27,34	24,55	48,00		
	Kartoffel-Gemüsegratin	500	412,00	20,20	11,40	32,80	2,5	3,7
	mit buntem Gemüse in Béchamel und mit Käse überbacken							
	<i>Gesamt</i>		412,00	20,20	11,40	32,80		

Speiseplan Dezember 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.12.2025	Geschnetzeltes "Gyros Art" mit Zwiebeln	200	297,00	29,90	16,40	4,80	4,5	
	dazu Tomatenreis	250	222,00	4,80	0,40	49,00		
	und Tzatziki	50	47,00	1,80	3,20	2,80		3,7,10
	Gesamt		566,00	36,50	20,00	56,60		
	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		
	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 Kaisergemüse	100	38,00	3,10	1,10	4,10		1(W),3,7
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		456,00	24,70	20,40	41,20		
	Frühlingsrolle "Gourmet"	150	221,00	5,30	9,20	27,50	9,0	1(W),3,6
	dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen	150	116,00	1,40	0,70	14,10		z
	mit Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		671,00	13,50	11,10	107,60		
05.12.2025	"Pichelsteiner Eintopf" mit Schweinefleisch, Kartoffeln, Wirsing,	500	286,00	23,40	19,80	34,80	3,0	
	Weißkohl, Zwiebeln und Möhren							9,7
	Gesamt		286,00	23,40	19,80	34,80		
	Gebr. Buntbarschfilet	140	123	1,2	1,2	0	4,0	1(W),4
	mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		1(W),3,7
	dazu junge BIO-Erbsen	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		428,00	13,80	8,20	46,40		
	Hackbraten	100	239,00	12,00	19,00	5,00	3,5	1(W), 10
	dazu braune Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	mit Kohlrabi	150	54,60	1,50	1,90	7,40		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		474,90	18,20	23,60	44,80		
	Pastinaken-Möhren-Kartoffelauflauf	500	639,00	9,70	39,40	48,20	4,0	3,7
	mit Frühlingszwiebeln, Thymian und Crème fraiche							
	Gesamt		639,00	9,70	39,40	48,20		
06.12.2025	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		
	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		
	Ganze Hähnchenbrust	120	174,00	32,40	3,60	0,00	6,0	
	auf Pilz-Reispfanne (Wildreis),	250	348,00	6,20	1,60	69,40		1(W),3,7
	dazu Sauce	100	36,00	4,70	0,30	3,90		
	Gesamt		558,00	43,30	5,50	73,30		
	Grünkern-Käse-Medaillon in Vollkornsesampanade	150	282,00	10,50	9,10	36,30	6,0	1(W,D), 3, 6, 7, 9, 11
	mit Rahmerbsen	150	152,00	6,30	10,40	8,60		1(W),3,7
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		574,00	20,80	19,70	73,30		

Speiseplan Dezember 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.12.2025	"Bremer Kohl und Pinkel"						3,5	
	Grünkohl	200	182,00	13,10	11,80	11,70		1(H),9,10
	mit Pinkel,	100	210,00	9,90	10,90	3,10		1(H),b,c
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		532,00	27,00	22,90	43,20		
	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		
	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		
	Tofuklöße "Königsberger Art" *	120	336	24	19,2	16,8	5,0	1(W),3,7,9
	dazu Kapernsauce,	100	88,60	1,14	5,10	9,90		
	Dampfkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und Rote Bete	100	16,00	0,60	0,05	2,50		
	Gesamt		580,60	29,74	24,55	57,60		
08.12.2025	"Paprikaschnitzel" paniertes Schweineschnitzel	120	262,00	19,20	12,00	19,20	4,5	1(W)
	mit Paprikasauce	150	82	1,6	2,8	7,1		1(W),a
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		484,00	24,80	15,00	54,70		
	Bratwurst	100	234,00	17,00	18,00	1,00	3,5	7,9
	mit Rahmsauce	100	51,00	0,60	2,40	5,60		1(W),a,3,7
	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		494,00	24,80	23,20	43,40		
	"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		
	Asiatische Bratnudel-Gemüsepfanne	500	476,00	11,20	15,20	73,60	6	1(W),6
	mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce							
	Gesamt		476,00	11,20	15,20	73,60		
09.12.2025	"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		
	Panierte Bauchscheibe	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		
	Gesamt		548,10	20,60	25,92	56,60		
	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 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		
	Gesamt		455,60	30,26	16,43	44,06		
	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		

Speiseplan Dezember 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.12.2025	Kartoffelgratin "Elsässer Art"	500	639,00	13,40	44,20	48,40	4,0	
	gewürfelter Bauchspeck, Zwiebeln, Knoblauch, Sahne, Muskat und gratinierter Emmentaler							3,7 b,c
	<i>Gesamt</i>		639,00	13,40	44,20	48,40		
	Geflügelfrikadelle	120	268,00	16,00	18,00	6,20	4,0	1(W),3,7,10
	in Bratensauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rahmkohlrabi und Kartoffeln	150 200	51,60 140,00	1,50 4,00	1,90 0,20	7,40 28,40		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		500,90	22,20	22,60	46,00		
	2 gekochte Eier	80	103,00	10,40	6,40	0,00	3,0	3
	in Senfsauce,	100	92,00	2,00	5,50	8,80		1(W),7,10
	dazu BIO-Spinat und Kartoffelpüree	150 200	53,40 114,00	4,10 2,20	2,60 1,80	3,50 21,60		1(W),3,7 7
	<i>Gesamt</i>		362,40	18,70	16,30	33,90		
	Hirtenpfanne	500	585,00	19,00	17,00	89,50	7,5	1(W),7
	mit Reisnudeln, Käse, Peperoni und buntem Gemüse							
	<i>Gesamt</i>		585,00	19,00	17,00	89,50		
11.12.2025	Ravioli "Speziale" mit Hackfleischfüllung	300	536,00	22,00	10,10	86,00	8,5	1(W),3,9
	in pikanter Tomatensauce mit Paprika, Knoblauch und Frühlingszwiebeln	200	68,20	1,60	1,10	13,00	4,0	
	<i>Gesamt</i>		604,20	23,60	11,20	99,00		
	Rindergulasch in Sauce	200	252,00	24,50	11,00	7,70		1(W),a
	dazu Rotkohl und Kartoffeln	150 200	68,20 140,00	2,35 4,00	0,30 0,20	12,50 28,40		
	<i>Gesamt</i>		460,20	30,85	11,50	48,60	6,0	
	Hühnerfrikassee "klassisch" mit Spargel, Champignons und Erbsen	250	216,00	31,20	7,60	12,40		c,b,e,1(W),7,12
	dazu Langkornreis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		478,00	36,80	8,40	74,40	4,0	
	Kartoffel-Broccoli-Curry mit Kokosmilch	500	342,00	14,80	1,40	49,00		1(W),3,7
12.12.2025	mit Zwiebeln und roten Linsen							
	<i>Gesamt</i>		342,00	14,80	1,40	49,00		
	Klassische Linsensuppe mit Kartoffelwürfel	500	558,00	33,40	28,40	37,20	3,0	b,c,9
	Speck und eingeschnittener Wurst							
	<i>Gesamt</i>		558,00	33,40	28,40	37,20		
	"Heidis Filettöpfchen" Geschnetzeltes (Schwein), Zwiebeln und Champignons in Rahm,	300	251,00	21,40	14,60	15,60	1,5	1(W),3,7
	dazu Knödel	150	260,00	15,30	4,40	4,00		1(W),3
	<i>Gesamt</i>		511,00	36,70	19,00	19,60		
	Gebratenes Alaska-Seelachsfilet	150	174,00	21,60	1,50	18,50	5,0	1(W),4
	in Dillsauce,	100	86,00	0,80	5,10	9,00		1(W),3,7
	dazu BIO-Broccoli und Kartoffeln	150 200	36,00 140	4,70 4	1,20 0,2	1,70 28,4		
	<i>Gesamt</i>		436,00	31,10	8,00	57,60		
	Gnocchiauflauf "El Picanto" *	300	570,00	9,00	0,80	85,00	7,5	1(W),7
	Mit Paprikasauce, Chili, Zwiebel, Thymian, Sahne, Emmentaler	200	149,00	6,20	9,70	7,80		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		719,00	15,20	10,50	92,80		

Speiseplan Dezember 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.12.2025	Gemüseintopf mit Kassler, Zwiebel, Knoblauch,	500	378,00	21,60	20,40	28,10	2,5	1(W),3,7,a
	Porree, Möhre, Erbsen, Kerbel, Kohlrabi und Kartoffelwürfel							
	<i>Gesamt</i>		378,00	21,60	20,40	28,10		
	Schweinekamm	100	209,00	27,20	10,50		4,0	
	mit Bratensauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		461,20	34,15	12,10	48,60		
	Geflügelfleischkäse	100	250,00	12,00	22,30	0,00	3,5	b,c,j
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu 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		
	"Retropfanne"	300	164,00	3,60	5,60	18,40	7,0	1(W),3,7
	mit Pastinaken, Knollensellerie, Möhren, Zwiebeln, Curry, Topinambur							
	und Vollkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	<i>Gesamt</i>		498,00	10,40	6,80	84,40		
14.12.2025	Ostfriesisches Pökelfleisch vom Schwein	150	206,00	23,20	108,00	0,00	3,5	b,c
	mit Rosinensauce,	100	63,40	1,20	2,90	6,10		1(W),a
	dazu Brechbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		449,90	31,00	112,60	41,60		
	Bayrisches Wildgulasch in Wacholderbeersauce,	200	178,00	26,40	3,10	7,90	5,0	1(W),a
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	Semmelknödel	150	276,00	10,80	4,10	49,00		1(W),3
	<i>Gesamt</i>		508,00	42,50	9,20	60,70		
	Putenbraten	150	160,50	36,20	1,50	0,00	4,0	
	mit Geflügelsauce,	100	38,00	1,00	1,40	4,80		1(W),a
	dazu Karotten Rustica	150	60,00	0,90	0,45	12,00		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		398,50	42,10	3,55	45,20		
	"Winterteller" *	400	320,00	12,40	3,80	52,40	5,0	
	Rosenkohl, Pariser Karotten und Drillinge							
	dazu Currysauce	100	76,00	1,30	5,30	8,40		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		396,00	13,70	9,10	60,80		
15.12.2025	"Ostfriesischer Grünkohl"	200	182,00	13,10	11,80	8,60	3,5	c,b,z.1(H),10
	mit Bauchspeckwürfeln							
	und Mettwurst,	100	240,00	8,20	21,20	3,10		c,b
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		562,00	25,30	33,20	40,10		
	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		
	<i>Gesamt</i>		739,00	40,10	22,10	101,10		
	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 Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		585,40	24,40	27,70	56,20		
	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		
	<i>Gesamt</i>		376,50	15,70	3,60	63,20		

Speiseplan Dezember 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.12.2025	"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		
	Buntes Schweinegeschnetzeltes 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		
	Gekochtes Rindfleisch	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
	Gesamt		398,80	29,88	12,04	38,00		
	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 Crème fraiche	200	146,00	2,50	11,40	6,80		1(W),3,7
	Gesamt		608,00	16,70	17,90	89,30		
17.12.2025	Geschnittene 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		
	Rosenkohltopf mit Geflügelbällchen mit Schmand, Petersilie,	300	464,00	23,40	24,40	20,20	4,0	1(W),3,7
	Zwiebeln, Muskat und Kümmel							
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		604,00	27,40	24,60	48,60		
	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 Prinzessbohnen	150	41	2,6	1,5	7,1		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		393,50	44,00	8,10	43,10		
	"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		
18.12.2025	Paniertes Putenschnitzel	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 Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		491,00	24,40	15,70	57,60		
	Hähnchentopf mit Karotte, Kohlrabi, Knoblauch, Muskat u. Ingwer	300	214,00	28,80	6,80	11,80	5,0	1(W),3,7
	dazu Bulgur	200	224,00	6,80	1,20	50,00		1(W)
	Gesamt		438,00	35,60	8,00	61,80		
	Schweinegulasch in Sauce	230	234,30	25,20	13,10	4,00	8,0	a,1(W)
	dazu Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	dazu Spinalnudeln	250	420	14,4	1,8	86,4		1(W)
	Gesamt		704,30	44,60	15,80	93,30		
	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		

Speiseplan Dezember 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.12.2025	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),3,7,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		
	Schmorkohl mit Hack mit Wirsing, Zwiebel, Knoblauch,	300	402,00	23,60	24,50	9,20	3,0	1(W),3,7
	Tomatenmark und Crème fraiche,							
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		542,00	27,60	24,70	37,60		
	Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel	400	146,00	5,80	1,20	33,20	3,0	7
	und Fleischeinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	Gesamt		275,00	22,10	8,20	33,20		
20.12.2025	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		
	Ostfriesische bunte Bohnensuppe	500	306,00	14,20	6,70	34,10	3,0	9
	mit Speck und Mettwurstscheiben							b,c
	Gesamt		306,00	14,20	6,70	34,10		
	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		
	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		
21.12.2025	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		
	Geschmorte dicke Rippe	120	289	20	22,8		4,0	
	in Kümmelsauce,	100	52,40	0,80	2,70	6,20		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		549,60	27,15	26,00	47,10		
	Lammgulasch mit Paprika, Zwiebeln, Möhren, Tomaten,	300	346,00	19,80	18,30	10,20	6,0	1(W),a
	Knoblauch und Thymian,							
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		608,00	25,40	19,10	72,20		
	Kräuterbraten	150	207,00	24,50	11,80	0,00	3,0	
	in Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		426,30	32,30	15,60	36,50		
	Blumenkohl im Backteig	200	400,00	10,80	14,40	58,00	8,0	1(W),3
	mit Kräuter-Béchamel	150	86,00	1,20	4,80	9,40		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		626,00	16,00	19,40	95,80		

Speiseplan Dezember 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.12.2025	"Omas Erbsensuppe"	500	348,00	19,00	17,20	38,40	3	b,c,9
	mit Speckwürfel, Zwiebel							
	und einer Bockwurst	100	305,00	13,00	28,00	0,50		b,c,j
	Gesamt		653,00	32,00	45,20	38,90		
	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		
	Schweinefrikadelle	100	268	16	18	12	4,5	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		
	Gesamt		500,00	24,20	25,00	52,40		
	Hörnlinudeln "Tomate-Mozzarella"	300	394,00	14,20	1,80	79,00	7,5	1(W),3
	mit Kirschtomaten und Basilikum	200	98,00	2,10	1,40	13,40		
	Gesamt		492,00	16,30	3,20	92,40		
23.12.2025	Schweineschnitzel "Elsässer Art"	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		
	Gesamt		574,00	31,40	17,70	53,90		
	"Upstövt Kohlrabi mit Balkes" Kohlrabi in Mehlschwitze	300	354	18	21,2	20,4	4,0	1(W),7,3
	mit Mini-Geflügelhackbällchen							
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		494,00	22,00	21,40	48,80		
	"Omas Eintopf" *	500	336,00	23,40	13,80	21,20	2,0	
	mit Rindfleisch, Kartoffel-, Pastinaken- und Möhrenwürfel und Petersilie							
	Gesamt		336,00	23,40	13,80	21,20		
	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			
24.12.2025	2 Wiener Würstchen (kalt)	90	291,00	11,20	27,00	0,50	3,0	c,b
	dazu Pellkartoffelsalat mit Ei und Gewürzgurke	250	334,00	3,60	24,20	35,80		b,1(W),3,10
	und einer Portion Senf	20	20,00	1,10	1,20	1,00		10
	Gesamt		645,00	15,90	52,40	37,30		
	Schweinerahmgeschnetzeltes "Hubertus"	270	238,00	23,20	14,10	11,80	5,5	a,1(W)
	mit Waldpilzen und Zwiebeln,							c
	dazu Spätzle	200	294,00	12,00	2,80	55,20		1(W),3
	Gesamt		532,00	35,20	16,90	67,00		
	3 Kalbsfleischbällchen	120	280,00	15,60	20,00	9,10	4,0	1(W),3,10
	in brauner Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		499,30	23,40	23,80	45,60		
	Deftiger Grünkohl mit Zwiebeln, Senf, Crème fraiche	300	256,00	7,40	3,80	5,60	3,0	1(W,H),7,10
	dazu geröstete Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		396,00	11,40	4,00	34,00		

Speiseplan Dezember 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.12.2025	Schweinelachsbraten	150	175,00	28,10	6,70	0,00	4,5	
	in Backpflaumenjus,	100	124,16	1,33	1,93	24,58		b,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		475,16	38,13	9,13	56,88		
	Gebratene Entenbrust	240	324,00	24,80	30,80	0,00	5,0	
	in Orangensauce	100	59,00	1,20	3,10	7,20		b,a,1(W)
	mit Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Kartoffelklößen	150	173,00	2,40	0,20	40,50		
	Gesamt		624,20	30,75	34,40	60,20		
	Zartes Wildlachsfilet	150	270,00	16,30	30,00		3,5	4
	in leichter Zitronensauce	100	76,00	1,20	5,40	9,70		1(W),3,7
	auf einem Gemüsebett,	150	32,00	1,60	0,60	4,80		
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		518,00	23,10	36,20	42,90		
	Weihnachtlicher Kaiserschmarrn *	400	782,00	18,50	28,20	74,00	7,5	1(W),3,7
	mit Rosinen							
	dazu warmes Zimtpflaumenkompott	120	112,00	6,30	2,90	15,30		7
	Gesamt		894,00	24,80	31,10	89,30		
26.12.2025	Schweinefilet im Duxelles-Mantel	100	128,00	26,40	2,40		3,5	b,c,j,10
	mit Rosmarinjus,	100	72,00	7,20	3,20	4,20		a,1(W)
	dazu Fingermöhren	150	36,00	0,90	0,60	6,60		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		376,00	38,50	6,40	39,20		
	Wildragout	200	286,00	32,00	10,70	22,70	7,0	
	in Preiselbeer-Birnensauce,							a,1(W)
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	dazu Spätzle	200	294,00	12,00	2,80	55,20		1(W),3
	Gesamt		634,00	49,30	15,50	81,70		
	Rinderroulade	150	280,00	19,80	19,40	8,80	4,0	c,b,10
	mit dunkler Sauce,	100	41,30	7,00	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Romanesco	150	33,00	3,75	0,50	5,80		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		494,30	34,55	22,60	47,00		
	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		
27.12.2025	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		
	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		
	Frischer Möhre Eintopf mit Hackfleisch und Petersilie	500	327,00	18,50	6,20	24,90	2,0	7
	Gesamt		327,00	18,50	6,20	24,90		
	Schupfnudel-Pfanne mit Sauerkraut und Zwiebel	400	552,00	14,80	3,40	86,00	8	1(W),3
	dazu Petersiliencrème	100	77	1,6	4,4	8,1		1(W),3,7
	Gesamt		629,00	16,40	7,80	94,10		

Speiseplan Dezember 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.12.2025	Burgunderschinkenbraten (vom Schwein)	100	203,00	24,60	11,60	0,00	4,0	
	in dunkler Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Schwarzwurzeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		1(W),7,3
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		470,30	31,20	16,30	48,10		
	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		
	Hähnchenbrust	100	115,00	24,00	1,70	1,10	4,0	
	in Salbeisauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Karotten Rustica	150	60,00	0,90	0,45	12,00		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		359,00	29,50	3,45	49,20		
	Vegetarisch gefüllte Zucchinihälfte	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		
	Gesamt		639,80	18,40	15,90	96,80		
29.12.2025	Eisbeinflisch	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		
	"Osterfehtjer Putengulasch" in Senf-Sahnesauce	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		
	Gesamt		422,00	28,60	11,00	42,60		
	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 junge Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		478,70	32,00	22,40	42,00		
	Tomaten-Minestrone mit Sellerie, Möhre, Zwiebel, Knoblauch, grüne und weiße Bohnen, Zucchini, Muschelnudeln	500	326,00	10,20	3,20	28,40	2,5	
	Gesamt		326,00	10,20	3,20	28,40		1(W),3,9
30.12.2025	Kartoffelsuppe "Holsteiner Art"	500	464,00	17,20	20,40	33,20	3,0	b,c,9
	Wurzelgemüse und Mettwurstscheiben							
	Gesamt		464,00	17,20	20,40	33,20		
	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		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		540,5	24,6	25,2	56,3		
	Eieromelette	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		
	Gesamt		309,40	16,90	10,00	35,90		
	Knoblauch Pasta Hörlnnudeln	250	316,00	11,40	1,40	63,20	6,5	1(W),3
	mit Frühlingswiebeln, Schmelzkäse, Petersilie und Parmesan,	150	116,00	5,60	5,80	9,40		1(W),3,7
	dazu Tomatensalat	80	36,00	0,80	0,40	3,10		
	Gesamt		468,00	17,80	7,60	75,70		

Speiseplan Dezember 2025 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
31.12.2025	Heringsstipp in Sahnesauce mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurke,	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		
	<i>Gesamt</i>		612,00	21,80	38,80	31,00		
	Deftiger Grünkohl	200	182,00	13,10	11,80	11,70	3,5	c,b,z,1(W),10
	mit einer Kochwurst,	100	240,00	8,20	21,20	3,10		c,b
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		562,00	25,30	33,20	43,20		
	Gedünstetes Putenbrustfilet	150	160,50	36,20	1,50	0,00	3,0	
	in Jus,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		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>		379,80	44,00	5,30	36,50		
	Käse-Rösti	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							
	<i>Gesamt</i>		402	14,6	23,3	35,6		

"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)ashnewnuss, (P)ecannuss, (Pa)ranuss, (Pi)stazie, (Ma)cadamia- oder Queenslandnüsse), 9=Sellerie und Erzeugnisse daraus, 10=Senf und Erzeugnisse daraus, 11=Sesamsamen und Erzeugnisse daraus, 12=Schwefeldioxid und Sulfit, 13=Lupinen und Erzeugnisse daraus, 14=Weichtiere und Erzeugnisse daraus. Geringfügige Spuren eines Allergens können nicht ausgeschlossen werden, da es während des komplexen Warenflusses der Lebensmittelherstellung (Transport, Lagerung, Produktion, Verpackung,...)zu Kreuzkontaminationen und Produktübertragungen kommen kann. Des Weiteren kann es bei dem Produkt zu Rezepturänderungen kommen, die Einfluss auf vorhandene Allergene haben. Es ist uns daher nicht möglich, eine Garantie über die vollständige Abwesenheit von möglichen Allergenen zu geben. Die vorhandenen Kennzeichnungen dienen als Information, für die keine Haftung übernommen wird. Maßgebend für unsere Daten ist die Produktspezifikation des Herstellers."