

Speiseplan Januar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.01.2026	Wintereintopf mit Mettwurstscheiben, Lauch, Zwiebel,	500	382	23,2	17,3	24,8	2,0	b,c,7
	Rosenkohl, Karotte, Kartoffeln und Petersilie							
	<i>Gesamt</i>		382	23,2	17,3	24,8		
	Kassler	100	175	21	9,8	1,1	3,5	c,b
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		1(W),3,a
	mit "Omas Sauerkraut" mit Speck und Zwiebeln	150	64,70	2,60	3,40	8,70		b,c,z
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		407,7	26,9	20,7	39,3		
	Hähnchengeschnetzeltes mit Möhren- und Zucchiniwürfel	300	289,00	27,60	12,20	8,40	3,0	1(W),3,7
	in heller Sauce							
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		429,00	31,60	12,40	36,80		
	Buntes Gemüseragout in feiner Kerbelsauce	300	189,00	10,40	4,70	16,20	6,5	1(W),3,7
	dazu BIO-Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		451,00	16,00	5,50	78,20		
02.01.2026	Ungarische Gulaschsuppe	500	426,00	21,40	18,30	21,50	2,0	1(W),a
	mit Paprika, Kartoffelwürfel und Zwiebeln							
	<i>Gesamt</i>		426,00	21,40	18,30	21,50		
	Paniertes Schollenfilet	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		
	<i>Gesamt</i>	80	379,40	23,50	13,00	49,30		
	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 Möhrenscheiben	100	28,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		425,00	32,80	18,60	40,40		
	Maultaschen-Gemüse-Pfanne mit Möhren, Broccoli, Paprika	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
	<i>Gesamt</i>		710,00	36,80	24,20	82,50		
03.01.2026	Deftiger Steckrübeneintopf mit Speck, Petersilie,	500	254,00	21,30	9,10	27,80	2,5	7,b,c
	Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben							
	<i>Gesamt</i>		254,00	21,30	9,10	27,80		
	Gegrillter Putenbraten	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		
	Fleischbällchentopf mit Karotten und Erbsen in Tomatensauce,	300	378,00	16,20	19,60	18,50	6,5	1(W),3,7,10
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		640,00	21,80	20,40	80,50		
	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
	<i>Gesamt</i>		537,00	16,80	12,20	64,00		

Speiseplan Januar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.01.2026	"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		
	Poulardenbrust auf Sahnelineisen	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		
	Gesamt		525,00	38,40	17,90	49,40		
	Kalbsragout in Sauce,	200	302,00	24,60	19,40	5,80	3,0	1(W),3,7,a
	dazu Gemüse-Pilz-Pfanne	100	48,00	3,10	0,70	4,20		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		490,00	31,70	20,30	38,40		
	Gebackene Champignons	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		
	Gesamt		508,00	13,50	16,30	74,60		
05.01.2026	Saftiges Paprikagulasch	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		
	Gesamt		435,00	34,40	11,90	42,70		
	Schweine "Cordon bleu"	150	191,00	16,50	6,60	12,60	4,0	b,c,1(W),7
	dazu Rahmkohlrabi	150	51,60	1,50	1,90	7,40		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		382,60	22,00	8,70	48,40		
	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 Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		454,00	26,30	19,60	41,00		
	Asiatisches Curry mit Karotte, Paprika, Erbsen, Kartoffel, Zucchini,	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		
	Gesamt		590,00	15,20	11,40	78,50		
06.01.2026	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 Buttergemüse	100	74,00	2,50	4,60	3,90		7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		527,00	26,30	19,20	57,10		
	Schweineschulter	150	203,00	24,60	11,60	0,00	3,5	b,c
	mit Bratensauce	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu feines Weißkohlgemüse	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		449,00	32,10	15,10	44,30		
	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 Prinzessbohnen	150	41	2,6	1,5	7,1		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		461,30	19,30	23,20	44,50		
	"Gnocchi ai quattro 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		

Speiseplan Januar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.01.2026	Vegetarische Lasagne "al Forno" mit Tomaten-Sojabolognese	500	487,00	27,80	23,70	39,80	3,5	1(W),6,7
	und Béchamelsauce							
	Gesamt		487,00	27,80	23,70	39,80		
	"Berliner Bulette" Schweinefrikadelle	100	268	16	18	12	4,5	1(W),3
	mit 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 Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		517,50	23,05	21,00	56,90		
	Tofugeschnetzeltes *	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		
	Gesamt		398,00	32,10	9,20	36,80		
	Grünkohl-Hanf-Bratling 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		
08.01.2026	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		
	Geschnetzeltes "Bombay" mit Zwiebel, Mandarine, Banane,	300	312	23,2	7,6	9,6	7,0	1(W),3,7
	Erdnüssen und Curry,							
	dazu Basmatireis	200	357,00	8,00	2,80	74,00		
	Gesamt		669,00	31,20	10,40	83,60		
	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		
	Blumenkohl-Käse-Medaillon	145	193,00	8,70	4,50	29,40	5,5	1(W),3,7
	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		
	Gesamt		479,80	18,80	14,60	65,80		
09.01.2026	"Ostfriesischer Buuskohleintopf"	500	96,00	4,20	0,60	15,00	2,5	7
	mit Hackfleisch		70,00	2,00	0,10	14,20		
	und Kartoffelwürfel		214,00	17,50	18,00	0,00		
	Gesamt		380,00	23,70	18,70	29,20		
	Grobe Bratwurst	100	245,00	17,20	19,40	5,30	3,5	7,9
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu grüne Bohnen in Mehlschwitze	150	58,00	2,70	1,40	6,60		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		484,3	24,6	23,5	44,3		
	Gedünstetes Seelachsfilet	150	135,00	27,40	2,80		3,0	4
	in Limettensauce,	100	52,00	1,40	3,00	5,10		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		333,50	33,30	6,10	34,30		
	Gemüsepfanne "Flandern" mit gelben und orangen Möhren,	500	336,00	9,20	3,60	48,00	4	1(W),3,7
	Schwarzwurzeln, Romanobohnen, Kartoffelscheiben							
	Gesamt		336,00	9,20	3,60	48,00		

Speiseplan Januar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.01.2026	Westfälische Linsensuppe mit Tellerlinsen, Kartoffelwürfel und Mettendenscheiben	400	368,00	20,00	16,00	36,00	3,0	b,c,9
		100	286,60	14,22	25,00	1,22		b,c
	Gesamt		654,60	34,22	41,00	37,22		
	Wirtshausbraten vom Schwein	150	203,00	24,60	4,40	1,20	4,0	
	in Pilzsauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Wirsinggemüse	150	61,8	2,9	2,22	8,2		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		448,80	32,10	7,92	45,50		
	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		
	Gemüsebratling	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
	Gesamt		350,60	11,80	5,10	54,60		
11.01.2026	"Ammerländer Grünkohl"	200	182,00	13,10	11,80	11,70	3,5	c,b,1(H),9,10
	mit einer Scheibe Kassler	100	146,00	17,40	8,20	0,90		b,c
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		468,00	34,50	20,20	41,00		
	Tellerbraten vom Rind	100	160,00	27,20	3,70	1,80	4,5	
	mit klassischer Bratensauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		1(W),7,3
	und Klöße	150	173,00	2,40	0,20	40,50		
	Gesamt		431,00	35,50	7,00	53,80		
	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		
	Gesamt		379,80	44,00	5,30	36,50		
	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		
12.01.2026	"Chili con Carne"	260	256,00	22,40	12,40	16,10	7,0	
	Rinderhackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen,							
	dazu BIO-Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		590,00	29,20	13,60	82,10		
	Geschmorter Schweinekamm	150	203	24,6	11,6	0	3,5	
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		1(W),a
	dazu Spitzkohl	150	69,00	3,20	2,60	8,40		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		466	32,9	20,1	44,7		
	Rindergeschnetzeltes in Sauce	200	210,00	23,90	11,60	2,30	3,0	a,1(W)
	dazu BIO-Blumenkohl	150	61,00	3,80	2,70	5,40		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		411,00	31,70	14,50	36,10		
	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 Januar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.01.2026	"Knusperfisch" (Seelachs und Goldlachs) in Cornflakespanade,	150	180,00	19,30	1,20	22,20	4,5	1(W),4
	mit Rahmerbsen	150	152,00	6,30	10,40	8,60		1(W),3,7
	dazu Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	Gesamt		446,00	27,80	13,40	52,40		
	Bami Goreng chinesische Eiernudeln mit Hühnchen,	500	560,00	36,50	18,50	55,00	4,5	1(W),3,6
	Asia-Gemüse, Knoblauch, Chili und Sojasauce							
	Gesamt		560,00	36,50	18,50	55,00		
	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		
	Griechischer Kartoffelaufbau mit Paprika, Auberginen,	500	498,00	21,20	20,20	54,00	4,5	3,7
	Zucchini, Feta und Käse überbacken							
	Gesamt		498,00	21,20	20,20	54,00		
14.01.2026	Jägerschnitzel	120	262,00	19,20	12,00	19,20	4,0	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 Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	Gesamt		486,70	25,30	20,50	48,20		
	Eisbeinfleisch	150	203,00	24,60	11,60	0,00	3,5	b,c
	in Bratenfond	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		
	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		
	Gesamt		585,40	24,40	27,70	56,20		
	Reis-Pfanne mit Sojahackfleisch	400	446,00	21,60	13,80	63,00	6,0	1(W),3,6,7
	mit Möhren, Paprika, Erbsen, Frühlingszwiebeln,							
	dazu Tomaten-Mozzarellasauce	100	111,00	5,60	5,40	6,90		7
	Gesamt		557,00	27,20	19,20	69,90		
15.01.2026	"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		
	"Grön Hini" mit grünen Bohnen, Speck und Birnen,	500	486	19,2	24,8	37,2	5,5	b,c
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		626,00	23,20	25,00	65,60		
	Hähnchenschenkel	210	208,00	21,80	13,40	0,00	6,5	
	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 Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		554,60	31,16	15,43	76,36		
	Vegane Erbsensuppe mit Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch,	500	418,00	23,20	2,00	65,10	5,5	
	Suppengrün, Petersilie und Senf							9,10
	Gesamt		418,00	23,20	2,00	65,10		

Speiseplan Januar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.01.2026	Käse-Lauch-Suppe mit Rinderhackfleisch und Schmelzkäse	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)
	Gesamt		406,00	22,80	49,20	26,10		
	Gebratenes Pangasiusfilet	120	109,00	25,10	0,90	0,00	3,5	1(W),4
	an Petersiliensauce,	100	77	1,6	4,4	8,1		1(W),3,7
	dazu Schmorgurke	100	18,00	1,20	0,40	3,60		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		344,00	31,90	5,90	40,10		
	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		
	und Spiralnudeln	250	420	14,4	1,8	86,4		1(W)
	Gesamt		704,30	44,60	15,80	93,30		
17.01.2026	Rigatoni an geschmortem Gemüse	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
	Gesamt		601,00	30,80	13,20	88,40		
	Kohlrabieintopf mit Cabanossi	500	386,00	19,40	21,20	31,40	2,5	b,c,7
	Kartoffel, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Sahne							
	Gesamt		386,00	19,40	21,20	31,40		
	Schweinefrikadelle	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)
	Gesamt		422,00	20,40	23,30	29,80		
	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		
	Gesamt		344,00	37,10	3,90	37,30		
	Gemüse-Quiche mit Schmand, Muskat, Knoblauch,	450	526,00	17,30	34,40	19,80	1,5	1(W),3,7
	Thymian, Broccoli, Möhren, Lauch, Kristschoten, Paprika und Zucchini							
	Gesamt		526,00	17,30	34,40	19,80		
18.01.2026	Kohlroulade mit Schweinehackfleisch	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		
	Gesamt		602,00	20,30	37,60	43,80		
	Bayrisches Hirschgulasch in Wacholderbeersauce,	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
	Gesamt		522,20	39,55	7,50	69,40		
	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		
	Serviettenknödel	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		
	Gesamt		573,00	21,60	25,20	59,60		

Speiseplan Januar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.01.2026	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		
	"Szegediner Gulasch"	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		
	Gesamt		404,00	31,20	13,70	33,40		
	Kohlrabieintopf	400	160,00	7,40	1,20	29,20	2,5	7
	mit Fleischseinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	Gesamt		289,00	23,70	8,20	29,20		
20.01.2026	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		
	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		
	Gebratene Hähnchenbrust	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 Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
21.01.2026	Gesamt		402,00	42,30	9,00	39,90	3,0	
	2 gekochte Eier	80	103,00	10,40	6,40	0,00		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 Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60	4,5	7
	Gesamt		362,40	18,70	16,30	33,90		
	3 Kartoffeltaschen "Frischkäse-Kräuter"	225	409,00	6,75	22,50	43,00		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		
21.01.2026	"Wikingertopf" Rinderhackfleischbällchen mit Möhren, Erbsen,	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		
	Gesamt		419,00	27,80	16,00	47,20		
	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		
	"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		
	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 BIO-Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		671,00	13,50	11,10	107,60		

Speiseplan Januar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.01.2026	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		
	Nackensteak	120	226,00	21,60	15,60		3,0	
	mit Zwiebelgemüse,	150	76,00	2,10	2,90	8,30		1(W),a
	dazu Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	und Wachsbohnsalat	80	25,00	2,00	0,10	6,00		h
	Gesamt		441,00	27,90	20,40	35,90		
	Gemüsefrikadelle	150	162,00	6,40	1,10	25,60	6,0	1(W),9
	in heller Sauce,	100	84,00	0,80	5,00	8,90		1(W),3,7
	dazu Fingermöhren	150	36,00	0,90	0,60	6,60		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		422,00	12,10	6,90	69,50		
	Vegetarisch gefüllte Tortellini	300	520,00	26,00	12,60	82,40	7,5	1(W),3,7
	mit Broccoliröschen und Karottenscheiben in Käse-Sahnesauce	200	162,00	4,80	12,10	7,20		1(W),3,7
	Gesamt		682,00	30,80	24,70	89,60		
23.01.2026	Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel	500	328,00	16,90	12,30	31,20	2,5	7
	Gesamt		328,00	16,90	12,30	31,20		
	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		
	Gebratenes 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		
	Mexikanischer Kartoffelauflauf mit Paprika, Chili, Mais, Knoblauch,	500	568,00	12,80	33,60	51,60	4,5	3,7
	Kidneybohnen, Zwiebeln, Pizzatomen, mit Käse überbacken							
	Gesamt		568,00	12,80	33,60	51,60		
24.01.2026	Kasslertopf "Hawaii" Kasslerstücke mit Pilzen,	250	285,00	23,70	14,80	14,50	6,5	c,a,b,e,12,1(W)
	Zwiebeln, Ananas in Currysauce,							7
	dazu BIO-Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		619,00	30,50	16,00	80,50		
	"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		
	"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		
	Sellerieknusperschnitte	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		
	Gesamt		350,00	8,70	6,20	58,10		

Speiseplan Januar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.01.2026	Krustenbraten	100	210,00	24,20	11,80	0,00	5,0	
	mit Malz-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 Kartoffelklöße	150	173,00	2,40	0,20	40,50		
	Gesamt		503,60	29,75	15,00	59,20		
	Italienisches Lammragout	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)
	Gesamt		686,00	37,20	25,80	72,90		
	Gebratenes Hähnchenbrustfilet	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 Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		386,70	42,50	6,20	35,80		
	Quinoa-Erbesen-Frikadelle	85	166,00	5,40	8,50	16,20	4,5	9
	mit pikanter Senfsauce (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		
	Gesamt		402,00	10,80	16,00	52,20		
26.01.2026	Spaghetti "Carbonara"	200	316	11,6	1,8	62	6,0	1(W)
	mit Schinken-Sahnesauce	150	155	7,8	8,9	11,9		1(W),3,7,b,c,j
	Gesamt		471	19,4	10,7	73,9		
	Rindergulasch mit Gemüse, Möhren, Tomatenmark,	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		
	Gesamt		396,00	33,40	11,60	37,80		
	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 Möhrenscheiben	100	28,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		446,00	24,70	20,40	41,20		
	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-Erbesen,	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		
27.01.2026	Deftiger Grünkohleintopf mit Hafergrütze, Kartoffelwürfel	500	472,00	27,00	26,40	29,10	2,5	b,c,9,10,1 (H)
	und Mettwurstscheiben							
	Gesamt	500	472,00	27,00	26,40	29,10		
	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 BIO-Langkomreis mit Kidneybohnen	250	276,00	7,90	3,20	57,00		
	Gesamt		638,00	29,30	21,70	83,10		
	Schweinegulasch in Sauce	230	234,30	25,20	13,10	4,00	3,0	a,1(W)
	dazu Leipziger Allerlei	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		412,30	32,30	14,40	36,50		
	Nudelgratin "Tomate-Mozzarella" mit Rigatoni, Knoblauch,	500	604,00	26,80	10,60	93,20	8,0	1(W),3,7
	Kirschtomaten und mit Mozzarella überbacken							
	Gesamt		604,00	26,80	10,60	93,20		

Speiseplan Januar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.01.2026	"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		
	Curry-Hähnchengeschnetzeltes mit Knob., Zwiebel, Zucchini,	250	231,00	22,40	5,10	11,60	6,0	1(W),3,7
	grüne Paprika, Broccoli, Erbsen, und Creme fraiche,							
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		493,00	28,00	5,90	73,60		
	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 Prinzessbohnen	150	41	2,6	1,5	7,1		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		490,30	23,30	22,20	51,50		
	Rustikales Zucchini-Kartoffelallerlei mit Thymian, Rosmarin,	500	364,00	8,90	7,10	39,20	3,5	1(W),3,7
	Knoblauch und Kirschtomaten							
	Gesamt		364,00	8,90	7,10	39,20		
29.01.2026	"Schlemmer-Schweineschnitzel"	120	262,00	19,20	12,00	19,20	5,0	1(W)
	an holländischer Sauce,	100	251	1,9	25	4,3		3,7,1(W)
	dazu BIO-Blumenkohl	150	61,00	3,80	2,70	5,40		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		714,00	28,90	39,90	57,30		
	Hähnchen "süß-sauer"	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		
	Gesamt		568,00	33,00	12,60	70,40		
	Fleischkäse	100	300	13	27	0,5	3,0	b,c,j
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Kohlrabi	150	54,60	1,50	1,90	7,40		
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	Gesamt		522,60	17,80	36,40	37,40		
	BIO-Dinkel-Pasta	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-Erbsen	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	Gesamt		474,00	20,10	6,10	82,60		
30.01.2026	"Dörstampf Wuddels" Ostfriesischer Möhreintopf	500	430	20,1	15,8	33,4	3,0	7
	mit Hackfleisch							
	Gesamt		430	20,1	15,8	33,4		
	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		
	"Falscher Hase" Hackbraten	100	239,00	12,00	19,00	5,00	4,5	1(W), 10
	in brauner Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Schwarzwurzeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		506,30	18,60	23,70	53,10		
	Kartoffel-Gemüseauflauf mit Feta	500	562	8,2	34,6	42,4	3,5	3,7
	Zucchini, Tomate, Basilikum, Kräuter und Käse überbacken							
	Gesamt		562,00	8,20	34,60	42,40		

"Zeichenerklärung Zusatzstoffe und Hauptallergene: a = mit Farbstoff, b = mit Konservierungsstoff, c = mit Antioxidationsmittel, d = mit Geschmacksverstärker, e = „geschwefelt“, f = „geschwärzt“, g = „gewascht“, h = mit Süßungsmittel(n)“, i = bei Aspartam Zusatz. Hinweis: „enthält eine Phenylalaninquelle“, j = mit Phosphat, k = „coffeinhaltig“, l = „chinnhaltig“, 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)aeselnuß, (W)alnuss, (C)ashewnuss, (P)ecannuss, (P)a)ranuss, (P)istazie, (M)a)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, 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."