

# Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.02.2025	<b>Bratrippchen</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		530,00	36,45	21,30	44,90		
	<b>Rosmarin-Putenbraten</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		335,00	27,20	4,30	42,50		
	<b>Sauerbraten vom Rind</b>	150	186,00	27,40	4,60	0,00	3,0	
	in Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu BIO-Blumenkohl	150	61,00	3,80	2,70	5,40		7,1(W),3
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		428,30	35,90	10,00	37,80		
02.02.2025	<b>Gemüsemedaillon</b>	150	128	5,7	1,1	23,7	4,0	1(W),9
	in heller Rahmsauce	100	51,00	1,30	3,00	5,00		3,7,1(W)
	dazu Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	<b>Gesamt</b>		293	9,2	5,9	50,3		
	<b>Weißer Bohneneintopf</b>	500	439,00	21,70	9,70	34,90	3,0	b,c,j,9
	mit Mettwurstscheiben, Speck und Kartoffelwürfel							
	<b>Gesamt</b>		439,00	21,70	9,70	34,90		
	<b>"DDR Jägerschnitzel mit Feuerwehrsauce" panierte Jagdwurst</b>	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 Spiralnuedeln	200	306	10	0,8	64,8		
	<b>Gesamt</b>		565,00	24,10	13,20	95,90		
	<b>Rindergeschnetzeltes mit Meerrettich und Apfelstückchen.</b>	200	240,00	22,60	5,90	8,50	3,0	1(W),3,7
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und eine Rote-Beete-Salat	565	24,10	13,20	95,90	h		
	<b>Gesamt</b>		404,10	39,80	102,00	36,90		
03.02.2025	<b>Blumenkohl im Backteig</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		592,00	15,50	18,00	90,80		
	<b>"Shakshuka"</b>	400	204,00	6,60	5,80	9,40	3,0	7
	Tomatenstücke, Feta, Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel							
	dazu ein Spiegelei	40	61,20	5,20	4,40	0,20		3
	und ein Kaiserbrötchen	70	170	5,6	1	33,6		1(W)
	<b>Gesamt</b>		231,20	10,80	5,40	33,80		
	<b>Schweine "Cordon bleu"</b>	150	191,00	16,50	6,60	12,60	4,0	b,c,1(W),7
	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		
	<b>Gesamt</b>		392,00	24,30	9,50	46,40		
	<b>Steckrüben-Pastinakensuppe *</b>	500	206,00	4,60	3,90	35,40	3,0	1(W),3,7
	Gebundene Suppe mit Kartoffel- und Karottenwürfel und Petersilie							
	<b>Gesamt</b>		206,00	4,60	3,90	35,40		
	<b>Veganes Gulasch mit Soja-Schnetzel in Sauce</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		414,20	17,55	6,90	65,30		

# Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.02.2025	<b>Deftige Erbsensuppe</b>	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
	<b>Gesamt</b>		653,00	32,00	45,20	38,90		
	<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 BIO-Langkornreis mit Kidneybohnen	250	276,00	7,90	3,20	57,00		
	<b>Gesamt</b>		638,00	29,30	21,70	83,10		
	<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 Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		482,00	20,20	29,30	40,40		
	<b>Asiatische Bratnudelpfanne</b>	500	476,00	11,20	15,20	73,60	6,0	1(W),6
	mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce							
	<b>Gesamt</b>		476,00	11,20	15,20	73,60		
05.02.2025	<b>"Rahm - 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		
	<b>Gesamt</b>		458,00	23,00	16,60	47,90		
	<b>Große Bratwurst</b>	100	245,00	17,20	19,40	5,30	4,0	7
	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		
	<b>Gesamt</b>		488,3	24,8	24,3	45,9		
	<b>"Ammerländer Hühnersuppeneintopf"</b>	500	326,00	38,70	8,90	21,80	2,0	1(W),7,9,3
	mit Gemüse und Muschelnudeln							
	<b>Gesamt</b>		326,00	38,70	8,90	21,80		
	<b>3 Kartoffeltaschen "Frischkäse-Kräuter"</b>	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
	<b>Gesamt</b>		569,00	11,45	31,30	51,60		
06.02.2025	<b>Münsterländer Wirsingeintopf</b>	500	405,00	20,10	16,80	35,10	3,0	7,b,c
	mit Kartoffelwürfel und Mettwurtscheiben							
	<b>Gesamt</b>		405,00	20,10	16,80	35,10		
	<b>Paprikarähm-Putengeschnetzeltes mit Zwiebeln, Crème frâice,</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		571,00	25,15	23,65	44,80		
	<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		
	<b>Gesamt</b>		366,00	30,40	6,70	37,60		
	<b>Kartoffel-Gemüsegratin</b>	500	412,00	20,20	11,40	32,80	2,5	3,7
	mit buntem Gemüse in Béchamel und mit Käse überbacken							
	<b>Gesamt</b>		412,00	20,20	11,40	32,80		

# Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.02.2025	<b>Kasslerkopf mit Rosenkohl,</b> Zwiebeln, Schmelzkäse, Creme fine und Muskat, dazu Kartoffeln	300	389,00	28,20	22,40	6,90	3,0	1(W),3,7,b,c
		200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		529,00	32,20	22,60	35,30		
	<b>Curry-Senf-Putenragout</b> mit Honig, Knoblauch, Zwiebeln und Sahne	300	296,00	28,40	7,50	13,20	3,5	1(W),3,7,10
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		436,00	32,40	7,70	41,60		
	<b>3 Klopse "Jäger Art"</b> in Champignonsauce,	120	252,00	21,60	19,20	7,20	3,5	
	dazu junge Erbsen	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c,b,e,a,12,1(W)
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		478,70	32,00	22,40	42,00		
	<b>Tortelloni Tricolore Formaggio *</b> Gefüllt mit Käse, Speisequark und Gewürzen,	300	406,00	13,80	6,20	72,00	3,5	1(W),7
	dazu Pesto-Sahnesauce	150	126,00	3,60	11,40	7,20		
	<i>Gesamt</i>		478,70	32,00	22,40	42,00		1(W),3,7
08.02.2025	<b>"Bremer Kohl und Pinkel"</b> Grünkohl	200	182,00	13,10	11,80	11,70	3,5	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		
	<i>Gesamt</i>		532,00	27,00	22,90	43,20		
	<b>"Tiroler Schweinebauch" (gepökelt)</b> in Zwiebel-Kümmelsauce,	100	20,00	15,50	18,00	46,20	5,5	b,c
	dazu Weißkohl mit Speck	100	52,40	0,80	2,70	6,20		1(W),a
	und Knödel	150	62,00	2,90	2,20	8,20		1(W),b,c
	<i>Gesamt</i>		260,00	15,30	4,40	4,00		1(W),3
	<b>Hähnchenbrust</b> in Salbeisauce,	100	115,00	24,00	1,70	1,10	4,0	
	dazu Karotten Rustica	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	und Kartoffeln	150	60,00	0,90	0,45	12,00		
	<i>Gesamt</i>		140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Spätzle-Pilzpfanne mit Champignons und Stockschwämmchen,</b> herhaft gewürzt,	450	486,00	16,20	9,80	58,40	5,5	1(W),3,7,9
	dazu Rahmsauce	100	51,00	0,60	2,40	5,60		
	<i>Gesamt</i>		537,00	16,80	12,20	64,00		1(W),3,7,a
09.02.2025	<b>Kartoffelpuffer</b> mit Apfelmus	240	315,00	5,76	7,20	55,20	8,0	1(W),3
	<i>Gesamt</i>		163,00	0,72	0,24	39,10		c
			478,00	6,48	7,44	94,30		
	<b>Provenzalisch Rindergeschnetzeltes mit Thymian, Rosmarin,</b> Petersilie und Tomatenstücke,	300	246,00	22,40	5,80	10,60	6,5	1(W),a
	dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66		
	<i>Gesamt</i>		580,00	29,20	7,00	76,60		
	<b>Hähnchenschenkel</b> mit Sauce,	210	208,00	21,80	13,40	0,00	3,5	
	dazu BIO-Blumenkohl	100	46,60	0,66	0,13	10,26		1(W),a
	und Kartoffeln	150	61,00	3,80	2,70	5,40		
	<i>Gesamt</i>		140	4	0,2	28,4		
	<b>Gemüseravioli *</b> in Tomatensauce mit Erbsen und Mais	300	492,00	13,80	9,60	94,00	9,0	1(W),3
	<i>Gesamt</i>		116,00	4,70	1,90	16,20		1(W),3,7
			608,00	18,50	11,50	110,20		

# Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.02.2025	<b>Bauernschnitzel (paniert)</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		556,00	35,20	23,00	50,80		
	<b>"Ditzumer Fischtopf" mit Speck, Zwiebeln und Möhren,</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		464,00	32,30	14,90	45,30		
	<b>Putengeschnetzeltes mit Möhren- und Zucchiniwürfel</b>	300		27,60	12,20	8,40	8,0	1(W),3,7
	in heller Sauce							
	und Spiralnudeln	250	420	14,4	1,8	86,4		1(W)
	<i>Gesamt</i>		420,00	42,00	14,00	94,80	4,0	
	<b>Würzige Paprika-Käsesuppe</b>	500	426,00	16,10	19,30	18,60		1(W),3,7
	Schmelzkäse, Zwiebel, Schnittlauch, Fetakäse, Paprikastreifen							
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)
	<i>Gesamt</i>		570,00	20,40	20,10	47,90		
11.02.2025	<b>Würzige Schweinefleischfrikadelle</b>	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 Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		517,50	20,05	21,00	54,40	4,5	
	<b>"Nasi Goreng"</b>	500	482,00	30,60	14,40	54,00		1(W),6,10
	mit Hähnchenbruststreifen und Gemüse, Kokos und Curry							
	<i>Gesamt</i>		482,00	30,60	14,40	54,00		
	<b>Eieromelette</b>	80	116,00	8,80	7,20	4,00	2,5	3,7
	dazu BIO- Blattspinat	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W),3,7
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		283,40	15,10	11,60	29,10	3,5	
	<b>Patros-Pfanne</b>	500	531,00	17,10	31,50	41,00		
	mit Fetakäse, Paprika, Zucchini, Aubergine, frittierte Kartoffelwürfel							7
	<i>Gesamt</i>		531,00	17,10	31,50	41,00		
12.02.2025	<b>"Bergsteiger Kartoffelgratin" mit Rinderhackfleisch, Pilzen</b>	500	570	23,3	33	35	3,0	1(W),7,12,b,c,e
	und gratiniertem Käse							
	<i>Gesamt</i>		570	23,3	33	35		
	<b>Würziges Kartoffel-Curry *</b>	500	362	8,2	20,7	48,4	4,0	1(W),3,7
	mit Knoblauch, Harissa, Koriander, Kokosmilch, Tomatenmark, Crème fraîche, Curry & Zwiebel							
	<i>Gesamt</i>		362,00	8,20	20,70	48,40		
	<b>Rindergulasch</b>	200	252,00	24,50	11,00	7,70	3,5	1(W),a
	dazu Erbsen	100	60,00	5,00	1,00	5,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		1(W)
	<i>Gesamt</i>		452,00	33,50	12,20	41,50	9,0	
	<b>Spaghetti "Napoli"</b>	300	474,00	17,40	2,70	93,00		1(W)
	mit Tomaten-Basilikumsauce	200	82,60	3,20	1,70	14,80		
	<i>Gesamt</i>		556,60	20,60	4,40	107,80		

# Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.02.2025	<b>Klassische Gulaschsuppe</b>	500	426,00	21,40	18,30	21,50	2,0	1(W),a
	mit Kartoffelwürfel							
	<b>Gesamt</b>		426,00	21,40	18,30	21,50		
	<b>Gebr. Buntbarschfilet</b>	140	123	1,2	1,2	0	3,5	1(W),4
	an Petersiliensauce,	100	77	1,6	4,4	8,1		1(W),3,7
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		378,00	9,90	6,90	40,60		
	<b>3 Königsberger Klopse</b>	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
	<b>Gesamt</b>		496,60	27,34	24,55	48,00		
	<b>1 Chinaschnitte "Hong-Kong"</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		534,00	11,50	1,90	109,10		
14.02.2025	<b>Gefüllte Paprikaschote mit Schweinefleischfüllung</b>	200	234,00	11,30	14,40	10,60	7,5	
	in fruchtiger Tomatensauce,	100	63,80	2,20	1,00	11,20		
	dazu BIO-Langkornreis	200	334	6,8	1,2	66		
	<b>Gesamt</b>		631,80	20,30	16,60	87,80		
	<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>		462,00	35,00	14,40	44,50		
	<b>Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel</b>	400	146,00	5,80	1,20	33,20	3,0	7
	und Fleischeinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<b>Gesamt</b>		275,00	22,10	8,20	33,20		
	<b>Gemüsebratling</b>	150	128,00	7,50	1,40	22,50	5,0	1(W),9
	mit Rahmkartoffeln	200	216,00	5,60	4,60	32,40		1(W),3,7
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		7
	<b>Gesamt</b>		380,00	17,80	6,30	58,80		
15.02.2025	<b>Backschinken</b>	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		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		452,50	23,05	17,00	47,50		
	<b>Lammragout</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		658,00	36,20	20,80	73,30		
	<b>Schweinsbraten</b>	150	207,00	24,50	11,80	0,00	3,0	
	mit Kräuter-Senfsauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,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		
	<b>Gesamt</b>		426,30	32,30	15,60	36,50		
	<b>6 Kartoffelrösti</b>	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
	<b>Gesamt</b>		538,00	16,60	19,00	62,00		

# Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.02.2025	<b>Hack-Lauchpfanne mit Schw.-hackfleisch, Sahne, Zwiebeljulienne</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		482	25,8	21,8	57,4		
	<b>Leberkäse</b>	100	299,00	12,50	27,40	0,50	3,0	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	60	56,00	0,50	0,20	1,50		
	<b>Gesamt</b>		609,00	21,10	32,10	35,80		
	<b>Geflügelbratwurst</b>	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		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		472,60	23,10	21,20	44,50		
	<b>Spaghetti "Arrabiata"</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		616	19,3	12,9	103,9		
17.02.2025	<b>"Köttbullar" Rinderhackfleischbällchen</b>	200	256,00	18,80	19,50	13,60	4,5	
	in Rahmsauce,							1(W),3,7,a
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	und Preiselbeergelee	30	66,00	0,00	0,00	16,00		6
	<b>Gesamt</b>		436,00	21,00	21,30	51,20		
	<b>"Ostfriesischer Grünkohl"</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		562,00	25,30	33,20	40,10		
	<b>Tomatensuppe "Toskana"</b>	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)
	<b>Gesamt</b>		606,00	25,10	18,60	69,50		
	<b>"Gnocchi ai quartro formaggi" Kartoffelklößchen</b>	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
	<b>Gesamt</b>		665,00	13,00	8,30	98,10		
18.02.2025	<b>"Verrücktes Sauerkraut"</b>	300	346,00	26,20	28,80	4,10	2,0	1(W),3,7
	mit Hackfleisch, Chili, Tomatenmark, Käse, Zwiebeln, Schmand,							
	und Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	<b>Gesamt</b>		460,00	28,40	30,60	25,70		
	<b>Putenschnitzel "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-Erbsen	130	75,00	7,50	1,40	8,30		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		528,00	31,30	16,00	61,50		
	<b>Zartes Hähnchenfilet</b>	120	174,00	32,40	3,60	0,00	3,0	
	in Kräuter-Sauerrahmsauce,	100	52,00	1,40	3,40	4,30		1(W),3,7
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		402,00	42,50	8,40	34,40		
	<b>Vegetarischer Bauerntopf mit Sojahack, Knoblauch, Kartoffel, Möhre, Paprika, Zwiebel, Linsen und Tomatenmark</b>	500	308,00	24,30	3,10	42,40	3,5	1(W,G),6
	<b>Gesamt</b>		308,00	24,30	3,10	42,40		

# Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.02.2025	<b>Schweinegulasch "Hausfrauen Art"</b>						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		
	<i>Gesamt</i>		470	34	16,3	39,9		
	<b>Lasagne "al Forno" mit Rinderhackfleisch- und Béchamelsauce</b>	500	623,00	41,70	23,20	54,40	4,5	1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		623,00	41,70	23,20	54,40		
	<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		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		
	<i>Gesamt</i>		474,90	18,20	23,60	44,80		
	<b>Sesam-Karotten-Knuspersticks</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		766,00	18,10	38,20	77,32		
20.02.2025	<b>"Pichelsteiner Eintopf" mit Schweinefleisch, Kartoffeln, Wirsing, Weißkohl, Zwiebeln und Möhren</b>	500	286,00	23,40	19,80	34,80	3,0	
	<i>Gesamt</i>		286,00	23,40	19,80	34,80		9,7
	<b>Schweinerückensteak</b>	150	160,00	28,00	4,40	1,20		
	mit Pfefferrahmsauce,	100	67,00	0,70	1,90	7,50	3,5	1(W),3,7,a
	dazu grüne Bohnen	100	34,00	1,80	0,10	4,40		
	dazu Rosmarinkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		401,00	34,50	6,60	41,50		
	<b>Gedünstetes Seehechtfilet</b>	150	255,00	16,00	11,40	21,60	5,5	4
	mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		1(W),3,7
	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>		513,00	24,20	18,10	63,80	5,0	
	<b>Bami Goreng (vegan)</b>	500	590,00	27,00	23,40	62,00		1(W),6
	indonesisches Gericht mit gebratenen Nudeln und Asia-Gemüse							
	<i>Gesamt</i>		590,00	27,00	23,40	62,00		
21.02.2025	<b>"Omas Eintopf" *</b>	500	336,00	23,40	13,80	21,20	2,0	7,b,c
	mit Rindfleisch, Kartoffel-, Pastinaken- und Möhrenwürfel und Petersilie							
	<i>Gesamt</i>		336,00	23,40	13,80	21,20		
	<b>Veg. "Pytt i Panna" Schwedisches Pfannengericht</b>	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
	<i>Gesamt</i>		502,00	19,40	7,20	76,80		
	<b>Frikadelle</b>	100	268,00	16,00	18,00	12,00	4,0	1(W),3
	mit brauner Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Leipziger Allerlei	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		487,30	23,80	21,80	48,50	4,0	
	<b>Steckrüben-Kartoffelauflauf mit Zwiebeln, Sesam, Apfelwürfel, Muskat, Majoran, Sahne mit Käse überbacken</b>	500	536,00	12,60	32,40	47,40		1(W),3,7,11
	<i>Gesamt</i>		536,00	12,60	32,40	47,40		

# Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.02.2025	<b>Bauernroulade Hackfleischrolle mit Zwiebeln, Speck und Gurken</b>	150	360,00	24,00	23,10	9,50	4,5	1(W),b,c
	in Bratensauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		609,50	31,05	26,10	54,40		
	<b>Geschmortete Ochsenbrust</b>	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		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		431,00	34,40	13,90	39,90		
	<b>Putenbraten</b>	150	160,50	36,20	1,50	0,00	3,0	
	mit Geflügelsauce,	100	38,00	1,00	1,40	4,80		1(W),a
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		374,50	45,90	4,30	34,90		
	<b>Quinoa-Erbsen-Frikadelle</b>	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-Kartoffeln	300	144,00	3,40	2,00	27,20		
	<b>Gesamt</b>		402,00	10,80	16,00	52,20		
23.02.2025	<b>Klassische Linsensuppe mit Kartoffelwürfel</b>	500	558,00	33,40	28,40	37,20	3,0	b,c,9
	Speck und eingeschnittener Wurst							
	<b>Gesamt</b>		558,00	33,40	28,40	37,20		
	<b>Jägerschnitzel (Pute) *</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		512,70	27,10	18,90	55,00		
	<b>3 Geflügelhackbällchen</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		585,40	24,40	27,70	56,20		
	<b>BIO-Vollkornrigatoni</b>	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
	<b>Gesamt</b>		498	16,2	10	71,4		
24.02.2025	<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>		585,00	17,10	32,70	43,60		
	<b>Hähnchenbrust</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		563,00	36,00	4,60	81,30		
	<b>2 gekochte Eier</b>	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),7,10,3
	dazu BIO-Spinat	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<b>Gesamt</b>		362,40	18,70	16,30	33,90		
	<b>Vegetarische Käsespätzle Pfannengericht mit Zwiebeln</b>	400	326,00	31,20	35,20	84,20	7,5	1(W,D),3,7
	dazu Käse-Sahnesauce	100	82,00	2,40	5,60	8,30		1(W),3,7
	<b>Gesamt</b>		408,00	33,60	40,80	92,50		

# Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.02.2025	<b>BIO-Spaghetti "Bolognese"</b>	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		
	<b>Ostfriesische dicke Bohnen</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		594,60	30,62	26,40	40,02		
	<b>Frischer Möhreneintopf</b>	420	141,00	5,10	1,40	24,90	2,0	7
	mit Fleischscheinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<i>Gesamt</i>		270,00	21,40	8,40	24,90	7,5	1(W),7
	<b>Hirtenpfanne</b>	500	585,00	19,00	17,00	89,50		
	mit Reisnudeln, Käse, Peperoni und buntem Gemüse							
	<i>Gesamt</i>		585,00	19,00	17,00	89,50		
26.02.2025	<b>"Chili sin Carne"</b>						6,0	1(W),6,7
	mit Sojabolognaise, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen	260	256,00	22,40	12,40	16,10		
	dazu Reis	230	255,30	5,52	0,46	56,35		
	<i>Gesamt</i>		511,30	27,92	12,86	72,45		
	<b>Gegrilltes Putenfilet *</b>						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		
	<i>Gesamt</i>		201	7,8	2,9	33,8		
	<b>Sojageschnetzeltes mit Gemüse *</b>	300	246,00	23,40	8,20	7,90	3,5	6
	in heller Sauce,							1(W),3,7
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		386,00	27,40	8,40	36,30	7,5	7,z
	<b>Vanille-Milchreis</b>	400	426,00	13,40	6,80	71,00		c, 1(W)
	mit warmem Kirschragout	150	144,00	1,60	5,20	16,60		
	<i>Gesamt</i>		570,00	15,00	12,00	87,60		
27.02.2025	<b>Schinken-Ei-Nudelgratin,</b>	400	569,00	28,50	9,40	98,40	8,5	1(W),6,9,c
	dazu Käsesauce	100	86,00	2,20	4,20	4,70		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		655,00	30,70	13,60	103,10		
	<b>Gebratenes Alaska-Seelachsfilet</b>	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 Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		436,00	31,10	8,00	57,60		
	<b>Fleischkäse</b>	100	300	13	27	0,5	3,0	b,c,i
	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		1(W),3,7
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60	2,5	7
	<i>Gesamt</i>		522,60	17,80	36,40	37,40		c,b,10,1(H)
	<b>"Tant Tinis Grünkohleintopf"</b>	500	472	27	26,4	29,1		
	mit Hafergrütze und Kartoffelwürfel							
	<i>Gesamt</i>		472	27	26,4	29,1		

# Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.02.2025	<b>Klassische Graupensuppe</b>	500	422,00	29,20	5,60	58,20	5	
	mit Perlgraupen, Zwiebeln, Möhren, Petersilie, Kartoffelwürfel, Rindfleisch							7,9
	<b>Gesamt</b>		422,00	29,20	5,60	58,20		
	<b>"Grotheider Stipp" Mehlschwitze mit Speck, Zwiebeln,</b>	120	192,00	5,20	8,30	14,20	4,0	1(W),3,7,b,c
	dazu grüne Bohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		372,50	11,80	10,00	49,70		
	<b>Schweinegulasch in Sauce</b>	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)
	<b>Gesamt</b>		704,30	44,60	15,80	93,30		
	<b>Kichererbsen-Patty mit Cornflakespanade,</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		512,00	12,40	9,60	91,10		

**"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)oogen, (H)afer, (K)arnef, (D)inkel, (G)erste, (H)ybridstämme), 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, (P)aaranuss, (P)iastazie, (M)aacadamia- oder Queenislandnüsse), 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.“