

Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.02.2025	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		
	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		
	Sauerbraten vom Rind	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		
	Gesamt		428,30	35,90	10,00	37,80		
	Gemüsemedaillon	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		
	Gesamt		293	9,2	5,9	50,3		
02.02.2025	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		
	"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		
	Rindergeschnetzeltes mit Meerrettich und Apfelstücken.	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
	Gesamt		404,10	39,80	102,00	36,90		
	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		
03.02.2025	"Shakshuka"	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)
	Gesamt		231,20	10,80	5,40	33,80		
	Schweine "Cordon bleu"	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		
	Gesamt		392,00	24,30	9,50	46,40		
	Steckrüben-Pastinakensuppe *	500	206,00	4,60	3,90	35,40	3,0	1(W),3,7
	Gebundene Suppe mit Kartoffel- und Karottenwürfel und Petersilie							
	Gesamt		206,00	4,60	3,90	35,40		
	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		

Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.02.2025	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 BIO-Langkornteil mit Kidneybohnen	250	276,00	7,90	3,20	57,00		
	Gesamt		638,00	29,30	21,70	83,10		
	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 Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		482,00	20,20	29,30	40,40		
	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		
05.02.2025	"Rahm - Paprikaschnitzel" paniertes Schweineschnitzel	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		
	Gesamt		458,00	23,00	16,60	47,90		
	Große Bratwurst	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		
	Gesamt		488,3	24,8	24,3	45,9		
	"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		
	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		
06.02.2025	Münsterländer Wirsingintopf	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 fraîche,	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		
	Frisches Fischfrikassee mit Seelachsstücken,	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		
	Gesamt		366,00	30,40	6,70	37,60		
	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		

Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.02.2025	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		
	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		
	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	3,5	
	Tortelloni Tricolore Formaggio *	300	406,00	13,80	6,20	72,00		1(W),7
	Gefüllt mit Käse, Speisequark und Gewürzen,							
	dazu Pesto-Sahnesauce	150	126,00	3,60	11,40	7,20		1(W),3,7
	Gesamt		478,70	32,00	22,40	42,00		
08.02.2025	"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	5,5	
	"Tiroler Schweinebauch" (gepökelt)	100	20,00	15,50	18,00	46,20		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
	und Knödel	150	260,00	15,30	4,40	4,00		1(W),3
	Gesamt		394,40	34,50	27,30	64,60	4,0	
	Hähnchenbrust	100	115,00	24,00	1,70	1,10		
	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	5,5	
	Spätzle-Pilzpfanne mit Champignons und Stockschwämmchen,	450	486,00	16,20	9,80	58,40		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		
09.02.2025	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
	Gesamt		478,00	6,48	7,44	94,30	6,5	
	Provenzalisches Rindergeschnetzeltes mit Thymian, Rosmarin,	300	246,00	22,40	5,80	10,60		1(W),a
	Petersilien und Tomatenstücke,							
	dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66		
	Gesamt		580,00	29,20	7,00	76,60	3,5	
	Hähnchenschenkel	210	208,00	21,80	13,40	0,00		
	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		
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		455,60	30,26	16,43	44,06	9,0	
	Gemüseravioli *	300	492,00	13,80	9,60	94,00		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		

Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.02.2025	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		
	<i>Gesamt</i>		556,00	35,20	23,00	50,80		
	"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		
	<i>Gesamt</i>		464,00	32,30	14,90	45,30		
	Putengeschnetzeltes mit Möhren- und Zucchiniwürfel	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		
	Würzige Paprika-Käsesuppe	500	426,00	16,10	19,30	18,60	4,0	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	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 Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		517,50	20,05	21,00	54,40	4,5	1(W),6,10
	"Nasi Goreng"	500	482,00	30,60	14,40	54,00		
	mit Hähnchenbruststreifen und Gemüse, Kokos und Curry							
	<i>Gesamt</i>		482,00	30,60	14,40	54,00		
	Eieromelette	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		
	Patros-Pfanne	500	531,00	17,10	31,50	41,00	3,5	
	mit Fetakäse, Paprika, Zucchini, Aubergine, frittierte Kartoffelwürfel							7
	<i>Gesamt</i>		531,00	17,10	31,50	41,00		
12.02.2025	"Bergsteiger Kartoffelgratin" mit Rinderhackfleisch, Pilzen	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		
	Würziges Kartoffel-Curry *	500	362	8,2	20,7	48,4	4,0	
	mit Knoblauch, Harissa, Koriander, Kokosmilch,							1(W),3,7
	Tomatenmark, Crème fraiche, Curry & Zwiebel							
	<i>Gesamt</i>		362,00	8,20	20,70	48,40		
	Rindergulasch	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		
	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		
	<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	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.02.2025	Klassische Gulaschsuppe	500	426,00	21,40	18,30	21,50	2,0	1(W),a
	mit Kartoffelwürfel							
	<i>Gesamt</i>		426,00	21,40	18,30	21,50		
	Gebr. Buntbarschfilet	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		
	<i>Gesamt</i>		378,00	9,90	6,90	40,60		
	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		
	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		
	<i>Gesamt</i>		534,00	11,50	1,90	109,10		
14.02.2025	Gefüllte Paprikaschote mit Schweinefleischfüllung	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-Langkomreis	200	334	6,8	1,2	66		
	<i>Gesamt</i>		631,80	20,30	16,60	87,80		
	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		
	<i>Gesamt</i>		462,00	35,00	14,40	44,50		
	Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel	400	146,00	5,80	1,20	33,20	3,0	7
	und Fleischinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<i>Gesamt</i>		275,00	22,10	8,20	33,20		
	Gemüsebratling	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
	<i>Gesamt</i>		380,00	17,80	6,30	58,80		
15.02.2025	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		
	<i>Gesamt</i>		452,50	23,05	17,00	47,50		
	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		
	<i>Gesamt</i>		658,00	36,20	20,80	73,30		
	Schweinsbraten	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		
	<i>Gesamt</i>		426,30	32,30	15,60	36,50		
	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
	<i>Gesamt</i>		538,00	16,60	19,00	62,00		

Speiseplan Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.02.2025	Hack-Lauchpfanne mit Schw.-hackfleisch, Sahne, Zwiebeljulienne	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	3,0	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		
	Gesamt		609,00	21,10	32,10	35,80		
	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 Kohlrabi	150	54,60	1,50	1,90	7,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		472,60	23,10	21,20	44,50		
	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		
17.02.2025	"Köttbullar" Rinderhackfleischbällchen	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
	Gesamt		436,00	21,00	21,30	51,20		
	"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		
	Gesamt		562,00	25,30	33,20	40,10		
	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		
	"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		
18.02.2025	"Verrücktes Sauerkraut"	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		
	Gesamt		460,00	28,40	30,60	25,70		
	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-Erbсен	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		
	Zartes Hähnchenfilet	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		
	Gesamt		402,00	42,50	8,40	34,40		
	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 Februar 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.02.2025	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		
	<i>Gesamt</i>		470	34	16,3	39,9		
	Lasagne "al Forno" mit Rinderhackfleisch- und Béchamelsauce	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		
	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 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		
	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-Erbсен	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	"Pichelsteiner Eintopf" mit Schweinefleisch, Kartoffeln, Wirsing,	500	286,00	23,40	19,80	34,80	3,0	
	Weißkohl, Zwiebeln und Möhren							9,7
	<i>Gesamt</i>		286,00	23,40	19,80	34,80		
	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	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		
	Gedünstetes Seehechtfilet	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		
	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							
	<i>Gesamt</i>		590,00	27,00	23,40	62,00		
21.02.2025	"Omas Eintopf" *	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		
	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
	<i>Gesamt</i>		502,00	19,40	7,20	76,80		
	Frikadelle	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		
	Steckrüben-Kartoffelaufbau 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							
	<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	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.02.2025	Bauernroulade Hackfleischrolle mit Zwiebeln, Speck und Gurken	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		
	<i>Gesamt</i>		609,50	31,05	26,10	54,40		
	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		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		431,00	34,40	13,90	39,90		
	Putenbraten	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		
	<i>Gesamt</i>		374,50	45,90	4,30	34,90		
	Quinoa-Erbсен-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-Kartoffeln	300	144,00	3,40	2,00	27,20		
	<i>Gesamt</i>		402,00	10,80	16,00	52,20		
23.02.2025	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		
	Jägerschnitzel (Pute) *	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		
	<i>Gesamt</i>		512,70	27,10	18,90	55,00		
	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		
	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
	<i>Gesamt</i>		498	16,2	10	71,4		
24.02.2025	"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		
	<i>Gesamt</i>		585,00	17,10	32,70	43,60		
	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		
	<i>Gesamt</i>		563,00	36,00	4,60	81,30		
	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),7,10,3
	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
	<i>Gesamt</i>		362,40	18,70	16,30	33,90		
	Vegetarische Käsespätzle Pfannengericht mit Zwiebeln	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
	<i>Gesamt</i>		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	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		
	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		
	<i>Gesamt</i>		594,60	30,62	26,40	40,02		
	Frischer Möhreintopf	420	141,00	5,10	1,40	24,90	2,0	7
	mit Fleischsauce	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<i>Gesamt</i>		270,00	21,40	8,40	24,90		
	Hirtenpfanne	500	585,00	19,00	17,00	89,50	7,5	1(W),7
	mit Reismudeln, Käse, Peperoni und buntem Gemüse							
	<i>Gesamt</i>		585,00	19,00	17,00	89,50		
26.02.2025	"Chili sin Carne"						6,0	1(W),6,7
	mit Sojabolognese, 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		
	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		
	<i>Gesamt</i>		201	7,8	2,9	33,8		
	Sojageschnetzeltes mit Gemüse *	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		
	Vanille-Milchreis	400	426,00	13,40	6,80	71,00	7,5	7,z
	mit warmem Kirschragout	150	144,00	1,60	5,20	16,60		c, 1(W)
	<i>Gesamt</i>		570,00	15,00	12,00	87,60		
27.02.2025	Schinken-Ei-Nudelgratin,	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		
	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 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		
	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		1(W),3,7
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		522,60	17,80	36,40	37,40		
	"Tant Tinis Grünkohleintopf"	500	472	27	26,4	29,1	2,5	c,b,10,1(H)
	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	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.02.2025	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		
	"Grootheider Stipp" Mehlschwitze mit Speck, Zwiebeln,	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		
	Gesamt		372,50	11,80	10,00	49,70		
	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		
	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		

"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 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."