

# Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.03.2026	<b>"Snirtje Braa"</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		<b>452,50</b>	<b>31,65</b>	<b>14,60</b>	<b>44,90</b>		
	<b>Wildragout mit Pilzen in Rahmsauce mit Möhren, Zwiebeln,</b>	300	296,00	33,70	8,70	11,20	5,5	1(W),3,7,a
	Knoblauch, Thymian und Sahne,							
	dazu Spätzle	200	294,00	12,00	2,80	55,20		1(W),3
	<b>Gesamt</b>		<b>590,00</b>	<b>45,70</b>	<b>11,50</b>	<b>66,40</b>		
	<b>Gebratenes Hähnchenbrustfilet</b>	120	174,00	32,40	3,60	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	0,30	3,90		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>388,00</b>	<b>42,10</b>	<b>5,50</b>	<b>37,10</b>		
	<b>"Winterteller" *</b>	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
	<b>Gesamt</b>		<b>396,00</b>	<b>13,70</b>	<b>9,10</b>	<b>60,80</b>		
02.03.2026	<b>Pikantes Wurstgulasch mit Tomaten-Paprikasauce,</b>	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)
	<b>Gesamt</b>		<b>657,00</b>	<b>23,80</b>	<b>22,40</b>	<b>86,70</b>		
	<b>Rinderhacksteak</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		<b>520,50</b>	<b>27,45</b>	<b>21,00</b>	<b>51,50</b>		
	<b>Hähnchenschenkel</b>	210	208,00	21,80	13,40	0,00	3,0	
	mit Sauce,	100	46,60	0,66	0,13	10,26		1(W),a
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<b>Gesamt</b>		<b>406,60</b>	<b>27,76</b>	<b>16,43</b>	<b>35,96</b>		
	<b>3 Kartoffeltaschen "Tomate-Mozzarella"</b>	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
	<b>Gesamt</b>		<b>557,00</b>	<b>12,00</b>	<b>26,20</b>	<b>57,40</b>		
03.03.2026	<b>3 American Pancakes</b>	180	520,00	13,50	17,80	74,90	7,0	1(W),3,7
	mit amerikanischer Blaubeersauce	200	66,00	0,90	0,80	7,70		z
	<b>Gesamt</b>		<b>586,00</b>	<b>14,40</b>	<b>18,60</b>	<b>82,60</b>		
	<b>Schweine "Cordon bleu"</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		<b>443,00</b>	<b>24,90</b>	<b>11,90</b>	<b>52,00</b>		
	<b>Vegetarische Bratwurst</b>	90	275,00	13,50	20,70	7,20	4,0	1(W),3
	mit Sauce,	100	46,60	0,66	0,13	10,26		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
	<b>Gesamt</b>		<b>490,20</b>	<b>17,86</b>	<b>24,53</b>	<b>46,46</b>		
	<b>Rigatoni "Pesto"</b>	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
	<b>Gesamt</b>		<b>465,00</b>	<b>18,40</b>	<b>3,00</b>	<b>82,00</b>		

# Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.03.2026	<b>Geschnetzeltes "Gyros Art" mit Zwiebeln</b>	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
	<b>Gesamt</b>		566,00	36,50	20,00	56,60		
	<b>Gebratenes Putenbrustfilet</b>	150	128	29	1,2	0	3,5	
	mit brauner Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Rahmwirsing	150	61,8	2,9	2,22	8,2		1(W),a
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		1(W),3,7
	<b>Gesamt</b>		371,10	36,60	6,12	40,60		
	<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>Gemüsepfanne "Toskana" Paprika, Zucchini, Zwiebeln,</b>	300	142,00	5,80	3,90	14,60	4,5	
	in Tomaten-Basilikumsauce							
	an 5 Kartoffelrösti	200	330	4	14	45		
	<b>Gesamt</b>		419,00	9,95	16,35	53,20		
05.03.2026	<b>"Schlemmer-Putenschnitzel"</b>	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 Leipziger Allerlei	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		691,00	28,20	38,30	56,00		
	<b>"Schlachtplatte" mit Blut- und Leberwurst,</b>	120	340,00	11,40	31,40	2,10	3,0	10,a,b
	Apfelzwiebelsauce,	100	66	3,4	3,5	7,4		1(W),a
	dazu Kartoffel-Röstzwiebelpüree	250	160,00	3,40	3,10	28,40		7
	<b>Gesamt</b>		566,00	18,20	38,00	37,90		
	<b>Hackbraten</b>	100	239,00	12,00	19,00	5,00	3,5	1(W), 10
	in 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		
	<b>Gesamt</b>		458,30	19,80	22,80	41,50		
	<b>5 Gemüse-Reisbällchen "Asia" *</b>	120	180,00	6,20	3,10	19,40	5,5	
	dazu süß-saure Sauce, gebratene Nudeln	350	360,00	5,60	11,40	46,80		1(W),6,9
	<b>Gesamt</b>		540,00	11,80	14,50	66,20		
06.03.2026	<b>Serbische Bohnensuppe mit Speck, Mettwurstscheiben,</b>	500	546,00	34,20	6,10	55,00	4,5	b,c
	Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, Kartoffelwürfel							
	<b>Gesamt</b>		546,00	34,20	6,10	55,00		
	<b>Schweinegulasch in Sauce</b>	230	234,30	25,20	13,10	4,00	3,0	a,1(W)
	dazu junge Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		424,30	34,20	14,20	35,30		
	<b>Gedünstetes Schellfischfilet</b>	120	109,00	25,10	0,90	0,00	3,0	4
	mit Petersiliensauce,	100	77	1,6	4,4	8,1		
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	und Blattsalat	80	69,00	0,70	4,40	5,20		
	<b>Gesamt</b>		369,00	29,60	11,50	34,90		
	<b>Pastinaken-Möhren-Kartoffelaufauf</b>	500	639,00	9,70	39,40	48,20	4,0	3,7
	mit Frühlingszwiebeln, Thymian und Crème fraiche							
	<b>Gesamt</b>		639,00	9,70	39,40	48,20		

# Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.03.2026	<b>"Südbrookmerlander Grünkohlstampf"</b>	500	472,00	27,00	264,00	29,10	2,5	b,c,10
	mit Schinken- und Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben							
	<i>Gesamt</i>		472,00	27,00	264,00	29,10		
	<b>Schweineleber "Berliner Art"</b>	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
	<i>Gesamt</i>		383,00	34,40	9,20	36,10		
	<b>Currygeschnetzeltes mit Hähnchen, Ananas und Pfirsich,</b>	250	186	24,4	3,8	7,6	7,0	7,1(W),3
	dazu Basmatireis	200	357,00	8,00	2,80	74,00		
	<i>Gesamt</i>		543,00	32,40	6,60	81,60		
	<b>"Pilaw Oriental" Pfannengericht mit gekochtem Weizen,</b>	500	480,00	18,20	8,00	78,40	7	1(W)
	Zucchini, Paprika, großen Bohnen, Zwiebeln und Tomaten,							
	dazu Minz-Joghurtdip	80	117,00	4,00	8,60	6,00		7
	<i>Gesamt</i>		597,00	22,20	16,60	84,40		
08.03.2026	<b>Ostfriesisches Pökelfleisch vom Schwein</b>	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		
	<b>Scheibe vom Lammbraten</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		524,00	31,00	18,80	49,90		
	<b>Kalbsragout in Sauce,</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		490,00	31,70	20,30	38,40		
	<b>Tofuklöße "Königsberger Art" *</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		580,60	29,74	24,55	57,60		
09.03.2026	<b>Putenschnitzel "Balkan Art"</b>	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 Langkornteig	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		594,00	25,80	13,00	96,60		
	<b>Bratwurst</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		494,00	24,80	23,20	43,40		
	<b>Gekochtes Rindfleisch (Polnische Art)</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		417,00	29,90	12,30	44,00		
	<b>Asiatische Bratnudel-Gemüsepfanne</b>	500	476,00	11,20	15,20	73,60	6,0	1(W),6
	mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce							
	<i>Gesamt</i>		476,00	11,20	15,20	73,60		

# Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.03.2026	<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		
	<b>Gesamt</b>		739,00	40,10	22,10	101,10		
	<b>Panierte Bauchscheibe</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		548,10	20,60	25,92	56,60		
	<b>3 Klopse "Jäger Art"</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		478,70	32,00	22,40	42,00		
	<b>Milchreis</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		442,1	13,4	6,8	75		
11.03.2026	<b>Kartoffel-Hack-Lauchauflauf mit Rinderhackfleisch, Knoblauch,</b>	500	578	25	39,1	35,2	3,0	3,7
	Zwiebeln und gratiniertem Käse							
	<b>Gesamt</b>		578	25	39,1	35,2		
	<b>Couscous-Gemüsemix (vegan) u.a. mit Kichererbsen, Rosinen,</b>	400	258,00	12,60	4,10	46,20	4,5	
	Koriander, Zuckerschoten, Fenchel,							
	dazu Labneh	100	74,00	4,40	3,80	5,40		7
	<b>Gesamt</b>		332,00	17,00	7,90	51,60		
	<b>Schweinefiletstückchen "Gärtnerin Art"</b>	300	304,00	28,80	12,40	8,30	3,0	1(W),3,7
	in heller Sauce mit Gemüseinlage,							
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		444,00	32,80	12,60	36,70		
	<b>Gemüsefrikadelle "Kürbis-Steckrübe"</b>	75	70,00	1,60	3,80	6,50	3,5	1(W)
	mit Rahmerbsen	150	152,00	6,30	10,40	8,60		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		362,00	11,90	14,40	43,50		
12.03.2026	<b>"Chili con Carne"</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		590,00	29,20	13,60	82,10		
	<b>Kasslerbraten</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		420,7	27,7	15,9	46,1		
	<b>Frischer Möhreintopf</b>	420	141,00	5,10	1,40	24,90	2,0	7
	mit Fleischeinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<b>Gesamt</b>		270,00	21,40	8,40	24,90		
	<b>BIO-Nudelgratin "Mediterran" mit Käse besträut,</b>	400	546,00	20,40	12,30	77,20	7,0	1(W),3,7
	dazu Tomatensahnesauce	100	65,00	4,60	3,60	7,50		7
	<b>Gesamt</b>		611,00	25,00	15,90	84,70		

# Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.03.2026	<b>Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel</b>	500	328,00	16,90	12,30	31,20	2,5	7
	<i>Gesamt</i>		328,00	16,90	12,30	31,20		
	<b>Paniertes Flunderfilet</b>	120	120,00	25,20	2,40	4,40	3,0	1(W),4,7
	dazu Rahmspinat mit Zwiebeln und Knoblauch	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		313,40	33,30	5,20	36,30		
	<b>Geflügel-Schonkost-Frikadelle</b>	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 Kohlrabi	150	54,60	1,50	1,90	7,40		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		503,90	22,20	22,60	46,00		
	<b>Kartoffel-Broccoli-Curry mit Kokosmilch, Zwiebeln u. roten Linsen</b>	500	394,00	16,20	10,40	43,20	3,5	1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		394,00	16,20	10,40	43,20		
14.03.2026	<b>Zwiebelsuppe (leicht gebunden) mit Maultaschen (gefüllt mit Schweinefleisch und Spinat) und Rosmarin, Petersilie</b>	500	324,00	12,20	15,30	35,00	3,0	1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		324,00	12,20	15,30	35,00		
	<b>Schweinekamm</b>	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		
	<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 Blumenkohl	150	61,00	3,80	2,70	5,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		505,00	20,90	30,90	41,70		
	<b>"Retropfanne"</b>	300	164,00	3,60	5,60	18,40	7,5	1(W),3,7
	mit Pastinaken, Knollensellerie, Möhren, Zwiebeln, Curry, Topinambur							
	und Vollkornreis,	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	dazu Currysauce	100	76,00	1,30	5,30	8,40		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		574,00	11,70	12,10	92,80		
15.03.2026	<b>Kohlroulade mit Schweinehackfleisch</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		602,00	20,30	37,60	43,80		
	<b>Burgunderschinkenbraten (vom Schwein)</b>	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		
	<i>Gesamt</i>		470,30	31,20	16,30	48,10		
	<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 BIO-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		
	<b>Gemüsechili</b>	300	260,00	6,40	3,80	23,40	6,0	
	mit Tomaten, Kidneybohnen, Mais, Zwiebeln, Chili, Knoblauch,							
	dazu Quinoa	200	224,00	6,80	1,20	50,00		1(W)
	<i>Gesamt</i>		484,00	13,20	5,00	73,40		

# Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.03.2026	<b>"Pikante Bauernpfanne" mit Möhrenwürfel,</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		429,00	30,10	15,80	38,20		
	<b>"Heidis Filettöpfchen" Geschnetzeltes (Pute), Zwiebeln</b>	300	251,00	21,40	14,60	15,60	1,5	1(W),3,7
	und Champignons in Rahm,							
	dazu Knödel	150	260,00	15,30	4,40	4,00		1(W),3
	<b>Gesamt</b>		511,00	36,70	19,00	19,60		
	<b>Kohlrabieintopf</b>	400	160,00	7,40	1,20	29,20	2,5	7
	mit Fleischeinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<b>Gesamt</b>		289,00	23,70	8,20	29,20		
	<b>Spaghetti "Napoli"</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		556,60	20,60	4,40	107,80		
17.03.2026	<b>Paniertes Putenschnitzel</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		491,00	24,40	15,70	57,60		
	<b>Buntes Schweinegeschnetzeltes mit Mais, Zucchini,</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		476,00	32,40	7,40	41,20		
	<b>Geflügelbratwurst</b>	100	234,00	17,00	18,00	1,00	3,0	7,9
	mit Sauce,	100	46,60	0,66	0,13	10,26		1(W),a
	dazu junge Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<b>Gesamt</b>		444,60	24,86	20,83	35,76		
	<b>"Kings Chop-Suey"</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		516,00	14,90	3,70	74,60		
18.03.2026	<b>"Omas Erbsensuppe"</b>	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
	<b>Gesamt</b>		653,00	32,00	45,20	38,90		
	<b>Rosenkohltopf mit Geflügelbällchen mit Schmand, Petersilie,</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		604,00	27,40	24,60	48,60		
	<b>Putengulasch</b>	200	226,00	28,80	12,20	8,30	3,5	
	in Sauce,							1(W),a
	dazu Fingermöhren	150	36,00	0,90	0,60	6,60		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		402,00	33,70	13,00	43,30		
	<b>Veg. Ravioli dazu cremige Gemüsesauce</b>	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
	<b>Gesamt</b>		608,00	16,70	17,90	89,30		

# Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.03.2026	<b>Geschnittene 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		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		
	<b>Gesamt</b>		585,00	17,10	32,70	43,60		
	<b>Hähnchentopf mit Karotte, Kohlrabi, Knoblauch, Muskat u. Ingwer</b>	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)
	<b>Gesamt</b>		438,00	35,60	8,00	61,80		
	<b>Rindergeschnetzeltes in Sauce</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		411,00	31,70	14,50	36,10		
	<b>Hirtenpfanne</b>	500	585,00	19,00	17,00	89,50	7,5	1(W),7
	mit Reismudeln, Käse, Peperoni und buntem Gemüse							
	<b>Gesamt</b>		585,00	19,00	17,00	89,50		
20.03.2026	<b>Vegetarische Knusper-Frikadelle</b>	120	142,00	5,20	4,50	18,00	4,5	1(W),3
	mit brauner Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	mit Zwiebelgemüse,	150	76,00	2,10	2,90	8,30		1(W),a
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<b>Gesamt</b>		373,30	10,20	11,70	51,90		
	<b>Schmorkohl mit Hack mit Wirsing, Zwiebel, Knoblauch,</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		542,00	27,60	24,70	37,60		
	<b>Gebratenes Pangasiusfilet</b>	120	109,00	25,10	0,90	0,00	6,0	1(W),4
	in Senfsauce,	100	92,00	2,00	5,50	8,80		1(W),7,10,3
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
	und Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<b>Gesamt</b>		499,00	37,40	8,40	72,50		
	<b>Tomaten-Minestrone mit Sellerie, Möhre, Zwiebel, Knoblauch,</b>	500	326,00	10,20	3,20	28,40	2,5	
	grüne und weiße Bohnen, Zucchini, Muschelnudeln							1(W),3,9
	<b>Gesamt</b>		326,00	10,20	3,20	28,40		
21.03.2026	<b>Gemüseintopf mit Kassler, Zwiebel, Knoblauch,</b>	500	378,00	21,60	20,40	28,10	2,5	1(W),3,7,a
	Porree, Möhre, Erbsen, Kerbel, Kohlrabi und Kartoffelwürfel							
	<b>Gesamt</b>		378,00	21,60	20,40	28,10		
	<b>2 große Leberklöße</b>	150	324,00	17,70	17,00	25,00	5,5	1(W),3
	Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Sauerkraut	150	51,70	1,60	0,20	8,70		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		557,00	24,00	19,90	66,10		
	<b>Geflügelfrikadelle</b>	120	268,00	16,00	18,00	6,20	3,5	1(W),3,7,10
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Prinzessbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<b>Gesamt</b>		476,50	21,90	27,00	42,80		
	<b>Rote-Bete-Bratling</b>	140	282,00	21,00	16,80	21,00	5	9
	mit heller Rahmsauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		3,7,1(W)
	Lauchgemüse	150	84,00	31,00	3,60	7,80		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		557,00	57,30	23,60	62,20		

# Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.03.2026	<b>Spießbraten</b>	150	193,00	24,50	10,60	0,00	<b>4,0</b>	
	in Bratensauce	100	44,00	0,60	1,10	7,70		a,1(W)
	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>		<b>445,20</b>	<b>31,45</b>	<b>12,20</b>	<b>48,60</b>		
	<b>Orientalisches Lammgulasch mit Aprikosen, Knoblauch, Chili,</b>	300	345,00	20,40	16,20	10,40	<b>6,0</b>	<b>1(W),a</b>
	Minze, Kichererbsen, Möhren, Kreuzkümmel, Zwiebel,							
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<b>Gesamt</b>		<b>607,00</b>	<b>26,00</b>	<b>17,00</b>	<b>72,40</b>		
	<b>Schweinebraten</b>	150	203,00	24,60	11,60	0,00	<b>3,5</b>	
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		<b>1(W),a</b>
	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>		<b>435,00</b>	<b>32,80</b>	<b>18,60</b>	<b>40,40</b>		
	<b>Feines Zucchini-Spargelragout in heller Rahmsauce,</b>	300	146,00	4,30	3,80	10,60	<b>3,5</b>	<b>1(W),3,7</b>
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>286,00</b>	<b>8,30</b>	<b>4,00</b>	<b>39,00</b>		
23.03.2026	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b>	210	208,00	21,80	13,40	0,00	<b>3,5</b>	
	mit Geflügelrahmsauce,	100	52,00	1,20	4,90	7,60		<b>1(W),a,3,7</b>
	dazu mediterraner Gemüsemix	150	38,00	1,50	0,40	5,00		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>438,00</b>	<b>28,50</b>	<b>18,90</b>	<b>41,00</b>		
	<b>"Räuberplatte" kleine Bratwurst und Schweinebraten</b>	180	326,00	34,00	21,60	0,50	<b>4,0</b>	<b>7,9</b>
	mit Zigeunersauce,	150	90,00	1,30	0,30	18,00		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>556,00</b>	<b>39,30</b>	<b>22,10</b>	<b>46,90</b>		
	<b>Deftiger Gemüseeintopf mit Kohlrabi, Karotten, Pastinaken,</b>	500	274,00	10,40	3,80	37,60	<b>3,0</b>	<b>1(W),3,9</b>
	weiße Bohnen, Tomatenmark, Petersilie und Muschelnudeln							
	<b>Gesamt</b>		<b>274,00</b>	<b>10,40</b>	<b>3,80</b>	<b>37,60</b>		
	<b>Hörnlinudeln "Tomate-Mozzarella"</b>	300	394,00	14,20	1,80	79,00	<b>7,5</b>	<b>1(W),3</b>
	mit Kirschtomaten und Basilikum	200	98,00	2,10	1,40	13,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>492,00</b>	<b>16,30</b>	<b>3,20</b>	<b>92,40</b>		
24.03.2026	<b>Veggie-Schnitzel "Emmental" vegetarisches Cordon bleu,</b>	150	191,00	16,50	6,60	12,60	<b>4,0</b>	<b>b,c,1(W),7</b>
	mit Rahmerbsen	150	152,00	6,30	10,40	8,60		<b>1(W),3,7</b>
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>483,00</b>	<b>26,80</b>	<b>17,20</b>	<b>49,60</b>		
	<b>Wokgemüse mit Hühnchen *</b>	300	186,00	25,30	3,70	6,50	<b>6,5</b>	
	mit Paprika, gestiftelte Möhren und Broccoli in Sojasauce,							<b>1(W),6,b</b>
	dazu Naturreis	200	357,00	8,00	2,80	74,00		
	<b>Gesamt</b>		<b>543,00</b>	<b>33,30</b>	<b>6,50</b>	<b>80,50</b>		
	<b>Hackbraten</b>	100	239,00	12,00	19,00	5,00	<b>3,5</b>	<b>1(W), 10</b>
	in Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		<b>1(W),a</b>
	dazu Euromix	100	34,00	2,00	0,30	4,00		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		<b>454,30</b>	<b>18,70</b>	<b>22,00</b>	<b>41,40</b>		
	<b>Orientalischer Kichererbseneintopf mit Kartoffelwürfel,</b>	500	302,00	14,10	6,70	39,40	<b>3,5</b>	<b>7</b>
	Knoblauch, Tomatenmark, Limettensaft und Naturjoghurt							
	<b>Gesamt</b>		<b>302,00</b>	<b>14,10</b>	<b>6,70</b>	<b>39,40</b>		

# Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.03.2026	<b>Fischfrikadelle "Käpt'ns Art"</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		420,00	22,60	15,80	36,00		
	<b>"Berner Pfanne"</b>	300	326,00	31,40	10,80	12,20	4,0	1(W),7,3
	Hähnchengeschnetzeltes in Käse-Paprikasauce,							
	dazu Kartoffelrösti	150	273,00	3,75	12,45	36,00		
	<b>Gesamt</b>		599,00	35,15	23,25	48,20		
	<b>Gebr. Hähnchenbrust "natur"</b>	120	174,00	32,40	3,60	0,00	5,0	
	mit Geflügelsauce,	100	38,00	1,00	1,40	4,80		1(W),a
	dazu Risi-Pisi	250	282,00	6,50	0,80	56,70		
	<b>Gesamt</b>		494,00	39,90	5,80	61,50		
	<b>Gemüsemedaillon</b>	150	128	5,7	1,1	23,7	5,0	1(W),9
	dazu Rahmkohlrabi	150	51,60	1,50	1,90	7,40		3,7,1(W)
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		319,6	11,2	3,2	59,5		
26.03.2026	<b>"Kaiserschmarrn"</b>	250	588,00	17,30	24,80	76,00	8,5	1(W),3,7
	mit warmen Pflaumenkompott	200	108,00	1,30	0,40	24,70		c
	<b>Gesamt</b>		696,00	18,60	25,20	100,70		
	<b>Bauernfrikadelle</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		540,5	24,6	25,2	56,3		
	<b>Eieromelette</b>	80	116,00	8,80	7,20	4,00	2,5	3,7
	dazu Spinat	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W),3,7
	und Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	<b>Gesamt</b>		283,40	15,10	11,60	29,10		
	<b>Gnocchi-Pfanne "Curry Garden" mit Karotten, Zwiebel, Broccoli,</b>	400	475,00	17,40	4,80	86,20	7,5	6
	Kokosmilch, Paprika, Knoblauch und Sojabohnenkerne,							
	dazu Currysauce	100	54,00	1,40	3,00	5,10		1(W),3,7
	<b>Gesamt</b>		529,00	18,80	7,80	91,30		
27.03.2026	<b>Westfälische Linsensuppe mit Tellerlinsen, Kartoffelwürfel</b>	400	368,00	20,00	16,00	36,00	3,0	b,c,9
	und Mettendenscheiben	100	286,60	14,22	25,00	1,22		b,c
	<b>Gesamt</b>		654,60	34,22	41,00	37,22		
	<b>Gebratenes Alaska-Seelachsfilet</b>	150	174,00	21,60	1,50	18,50	4,5	1(W),4
	in Zitronenbittersauce	100	52,00	1,40	3,00	5,10		1(W),3,7
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<b>Gesamt</b>		402,00	31,70	5,90	53,70		
	<b>Ganze Hähnchenbrust</b>	120	174,00	32,40	3,60	0,00	6,0	
	auf Pilz-Reispfanne (Wildreis),	250	348,00	6,20	1,60	69,40		
	dazu Sauce	100	36,00	4,70	0,30	3,90		1(W),3,7
	<b>Gesamt</b>		558,00	43,30	5,50	73,30		
	<b>Veg. Moussaka Kartoffel-Soja-Gemüse-Auflauf,</b>	400	432,00	17,20	17,60	48,00	4,5	1(W),3,6
	dazu pikante Tomaten-Paprikasauce	150	67,20	1,40	1,10	8,60		
	<b>Gesamt</b>		499,20	18,60	18,70	56,60		

# Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.03.2026	<b>Große Bratwurst</b>	100	245,00	17,20	19,40	5,30	3,5	7
	mit brauner Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	Blumenkohl in Béchamelsauce,	150	61,00	3,80	2,70	5,40		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		487,3	25,7	24,8	43,1		
	<b>Geflügel-Gemüse-Frikadelle aus Putenfleisch, Karotten und Spinat</b>	100	130,00	16,00	5,00	5,00	7,0	1(W),3
	mit Frischkäsesauce,	100	126,00	2,20	4,90	8,40		
	Gemüse-Pastapfanne	300	422,00	16,80	4,60	72,60		
	<b>Gesamt</b>		678,00	35,00	14,50	86,00		
	<b>Kartoffelsuppe</b>	500	357,00	14,50	17,20	34,20	3,0	7,9
	und einer Bockwurst	100	305,00	13,00	28,00	0,50		b,c,j
	<b>Gesamt</b>		662,00	27,50	45,20	34,70		
	<b>Schupfnudel-Pfanne mit Sauerkraut und Zwiebel</b>	400	552,00	14,80	3,40	86,00	8	1(W),3
	dazu Petersiliencreme	100	77	1,6	4,4	8,1		1(W),3,7
	<b>Gesamt</b>		629,00	16,40	7,80	94,10		
29.03.2026	<b>Geschmorte dicke Rippe</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		549,60	27,15	26,00	47,10		
	<b>Bayrisches Wildgulasch in Wacholderbeersauce,</b>	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
	<b>Gesamt</b>		508,00	42,50	9,20	60,70		
	<b>Sauerbraten vom Rind</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		453,30	34,00	9,30	48,10		
	<b>Vegetarisch gefüllte Zucchinihälfte</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		639,80	18,40	15,90	96,80		
30.03.2026	<b>"Upstövt Kohlrabi mit Ballkes" Kohlrabi in Mehlschwitze</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		494,00	22,00	21,40	48,80		
	<b>Eisbeinfleisch</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		436,00	30,90	14,50	41,10		
	<b>Hähnchenschenkel</b>	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 Möhrenscheiben	100	28,00	3,10	1,10	4,10		
	und Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<b>Gesamt</b>		544,60	31,16	15,43	76,36		
	<b>Knoblauch Pasta Hörnlinudeln</b>	250	316,00	11,40	1,40	63,20	6,5	1(W),3
	mit Frühlingszwiebeln, 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		
	<b>Gesamt</b>		468,00	17,80	7,60	75,70		

Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
31.03.2026	<b>Veg. Tortellini (Ricotta-Spinat-Füllung) in Käse-Sahnesauce</b>	250	460,00	20,10	10,30	80,50	7,5	1(W),7,3
	mit Romanesco, Cherrytomaten, gelben Karotten, Rucola	150	108,00	1,30	6,50	11,60		7,1(W),3
	<b>Gesamt</b>		568,00	21,40	16,80	92,10		
	<b>"Osterfehtjer Putengulasch" in Senf-Sahnesauce</b>	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		
	<b>Gesamt</b>		422,00	28,60	11,00	42,60		
	<b>Bayrischer Fleischkäse</b>	100	299,00	12,50	27,40	0,50	3,5	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 Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<b>Gesamt</b>		547,60	19,10	35,20	44,20		
	<b>Vegetarisches Geschnetzeltes "Gyros Art" aus Soja mit Zwiebeln</b>	300	208,00	22,00	2,90	17,40	7,0	3,6,9,1(W)
	dazu Tomatenreis	250	334,00	6,80	1,20	66,00		
	und Tzatziki	50	47,00	1,80	3,20	2,80		3,7,10
	<b>Gesamt</b>		589,00	30,60	7,30	86,20		

**"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."