

Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.03.2026	"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		
	<i>Gesamt</i>		452,50	31,65	14,60	44,90		
	Wildragout mit Pilzen in Rahmsauce mit Möhren, Zwiebeln,	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
	<i>Gesamt</i>		590,00	45,70	11,50	66,40		
	Gebratenes Hähnchenbrustfilet	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		
	<i>Gesamt</i>		388,00	42,10	5,50	37,10		
	"Winterteller" *	400	320,00	12,40	3,80	52,40	5,0	
	Rosenkohl, Pariser Karotten und Drillinge							
	dazu Currysauce	100	76,00	1,30	5,30	8,40		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		396,00	13,70	9,10	60,80		
02.03.2026	Pikantes Wurstgulasch mit Tomaten-Paprikasauce,	250	260,00	7,30	18,60	7,20	7,0	b,c,9
	dazu Makkaroni	250	397,00	16,50	3,80	79,50		1(W)
	<i>Gesamt</i>		657,00	23,80	22,40	86,70		
	Rinderhacksteak	120	271,00	20,40	18,00	6,60		
	in Bratensauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00	4,5	1(W),3
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		1(W),a
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		z
	<i>Gesamt</i>		520,50	27,45	21,00	51,50		
	Hähnchenschenkel	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
	<i>Gesamt</i>		406,60	27,76	16,43	35,96		
	3 Kartoffeltaschen "Tomate-Mozzarella"	225	448,00	8,80	24,80	45,00	5,0	1(W),7
	mediterranes Gemüse in Joghurt-Tomatensauce	250	109,00	3,20	1,40	12,40		7
	<i>Gesamt</i>		557,00	12,00	26,20	57,40		
03.03.2026	3 American Pancakes	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
	<i>Gesamt</i>		586,00	14,40	18,60	82,60		
	Schweine "Cordon bleu"	150	191,00	16,50	6,60	12,60		
	in Rahmsauce,	100	51,00	0,60	2,40	5,60	4,5	b,c,1(W),7
	dazu BIO-Blumenkohl	150	61,00	3,80	2,70	5,40		1(W),3,7,a
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		443,00	24,90	11,90	52,00		
	Vegetarische Bratwurst	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
	<i>Gesamt</i>		490,20	17,86	24,53	46,46		
	Rigatoni "Pesto"	250	465,00	18,40	3,00	82,00	7,0	1(W)
	mit grünem Pesto, Weißkäsewürfel und Kirschtomaten	200	136,00	6,20	10,40	3,60		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		465,00	18,40	3,00	82,00		

Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.03.2026	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		
	Gebratenes Putenbrustfilet	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
	Gesamt		371,10	36,60	6,12	40,60		
	"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		
	Gemüsepfanne "Toskana" Paprika, Zucchini, Zwiebeln,	300	142,00	5,80	3,90	14,60	4,5	
	in Tomaten-Basilikumsauce							
	an 5 Kartoffelrösti	200	330	4	14	45		
	Gesamt		419,00	9,95	16,35	53,20		
05.03.2026	"Schlemmer-Putenschnitzel"	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		
	Gesamt		691,00	28,20	38,30	56,00		
	"Schlachtplatte" mit Blut- und Leberwurst,	120	340,00	11,40	31,40	2,10	3,0	10,a,b
	Apfelschwiebelsauce,	100	66	3,4	3,5	7,4		1(W),a
	dazu Kartoffel-Röstzwiebelpüree	250	160,00	3,40	3,10	28,40		7
	Gesamt		566,00	18,20	38,00	37,90		
	Hackbraten	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		
	Gesamt		458,30	19,80	22,80	41,50		
	5 Gemüse-Reisbällchen "Asia" *	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
	Gesamt		540,00	11,80	14,50	66,20		
06.03.2026	Serbische Bohnensuppe mit Speck, Mettwurstscheiben,	500	546,00	34,20	6,10	55,00	4,5	b,c
	Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, Kartoffelwürfel							
	Gesamt		546,00	34,20	6,10	55,00		
	Schweinegulasch in Sauce	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		
	Gesamt		424,30	34,20	14,20	35,30		
	Gedünstetes Schellfischfilet	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		
	und Blattsalat	80	69,00	0,70	4,40	5,20		
	Gesamt		369,00	29,60	11,50	34,90		
	Pastinaken-Möhren-Kartoffelauflauf	500	639,00	9,70	39,40	48,20	4,0	3,7
	mit Frühlingszwiebeln, Thymian und Crème fraiche							
	Gesamt		639,00	9,70	39,40	48,20		

Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.03.2026	"Südbrookmerlander Grünkohlstampf"	500	472,00	27,00	264,00	29,10	2,5	b,c,10
	mit Schinken- und Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben							
	Gesamt		472,00	27,00	264,00	29,10		
	Schweineleber "Berliner Art"	150	195,00	31,00	6,80	1,50	3,0	
	auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse,	150	74,00	1,20	0,60	13,00		c,a,1(W)
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	Gesamt		383,00	34,40	9,20	36,10		
	Currygeschnetzeltes mit Hähnchen, Ananas und Pfirsich,	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		
	Gesamt		543,00	32,40	6,60	81,60		
	"Pilaw Oriental" Pfannengericht mit gekochtem Weizen,	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
	Gesamt		597,00	22,20	16,60	84,40		
08.03.2026	Ostfriesisches Pökelfleisch vom Schwein	150	206,00	23,20	108,00	0,00	3,5	b,c
	mit Rosinensauce,	100	63,40	1,20	2,90	6,10		1(W),a
	dazu Brechbohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		449,90	31,00	112,60	41,60		
	Scheibe vom Lammbraten	150	234,00	22,30	16,20	0,00	4	
	mit dunkler Kräutersauce,	100	46,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Ratatouillegemüse	200	104	4,1	1,3	13,8		
	und Rosmarinkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		524,00	31,00	18,80	49,90		
	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		
	Tofuklöße "Königsberger Art" *	120	336	24	19,2	16,8	5,0	1(W),3,7,9
	dazu Kapernsauce,	100	88,60	1,14	5,10	9,90		
	Dampfkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und Rote Bete	100	16,00	0,60	0,05	2,50		
	Gesamt		580,60	29,74	24,55	57,60		
09.03.2026	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		
	Bratwurst	100	234,00	17,00	18,00	1,00	3,5	7,9
	mit Rahmsauce	100	51,00	0,60	2,40	5,60		1(W),a,3,7
	dazu Spitzkohl	150	69,00	3,20	2,60	8,40		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		494,00	24,80	23,20	43,40		
	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		
	Asiatische Bratnudel-Gemüsepfanne	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		

Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.03.2026	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		
	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		
	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		
	Milchreis	500	426,00	13,40	6,80	71,00	6,5	7
	mit Zimt und Zucker	4	16,10	0,00	0,00	4,00		
	Gesamt		442,1	13,4	6,8	75		
11.03.2026	Kartoffel-Hack-Lauchauflauf mit Rinderhackfleisch, Knoblauch,	500	578	25	39,1	35,2	3,0	3,7
	Zwiebeln und gratiniertem Käse							
	Gesamt		578	25	39,1	35,2		
	Couscous-Gemüsemix (vegan) u.a. mit Kichererbsen, Rosinen,	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
	Gesamt		332,00	17,00	7,90	51,60		
	Schweinefiletstückchen "Gärtnerin Art"	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		
	Gesamt		444,00	32,80	12,60	36,70		
	Gemüsefrikadelle "Kürbis-Steckrübe"	75	70,00	1,60	3,80	6,50	3,5	1(W)
	mit Rahmherbsen	150	152,00	6,30	10,40	8,60		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		362,00	11,90	14,40	43,50		
12.03.2026	"Chili con Carne"	260	256,00	22,40	12,40	16,10	7,0	
	Rinderhackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen,							
	dazu Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		590,00	29,20	13,60	82,10		
	Kasslerbraten	150	175	21	9,8	1,1	4,0	c,b
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		1(W),a
	dazu Ananas-Sauerkraut	150	51,70	1,60	0,20	8,70		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		420,7	27,7	15,9	46,1		
	Frischer Möhreneintopf	420	141,00	5,10	1,40	24,90	2,0	7
	mit Fleischeinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	Gesamt		270,00	21,40	8,40	24,90		
	BIO-Nudelgratin "Mediterran" mit Käse besträut,	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
	Gesamt		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	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		
	Paniertes Flunderfilet	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		
	Gesamt		313,40	33,30	5,20	36,30		
	Geflügel-Schonkost-Frikadelle	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		
	Gesamt		503,90	22,20	22,60	46,00		
	Kartoffel-Broccoli-Curry mit Kokosmilch, Zwiebeln u. roten Linsen	500	394,00	16,20	10,40	43,20	3,5	1(W),3,7
	Gesamt		394,00	16,20	10,40	43,20		
14.03.2026	Zwiebelsuppe (leicht gebunden) mit Maultaschen (gefüllt mit Schweinefleisch und Spinat) und Rosmarin, Petersilie	500	324,00	12,20	15,30	35,00	3,0	1(W),3,7
	Gesamt		324,00	12,20	15,30	35,00		
	Schweinekamm	100	209,00	27,20	10,50		4,0	
	mit Bratensauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Kartoffeln	200	140,00	4	0,2	28,4		
	Gesamt		461,20	34,15	12,10	48,60		
	Geflügelfleischkäse	100	250,00	12,00	22,30	0,00	3,5	b,c,j
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Blumenkohl	150	61,00	3,80	2,70	5,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		505,00	20,90	30,90	41,70		
15.03.2026	"Retropfanne"	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		
	Gesamt		574,00	11,70	12,10	92,80		1(W),3,7
	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		
	Burgunderschinkenbraten (vom Schwein)	100	203,00	24,60	11,60	0,00	4,0	
	in dunkler Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Schwarzwurzeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		1(W),7,3
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		470,30	31,20	16,30	48,10		
	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 BIO-Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		374,50	45,90	4,30	34,90		
	Gemüsechili	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)
	Gesamt		484,00	13,20	5,00	73,40		

Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.03.2026	"Pikante Bauernpfanne" mit Möhrenwürfel, Rinderhackfleisch, Porree, saure Sahne, Champignons, und Salzkartoffeln	300	289,00	26,10	15,60	9,80	3,0	1(W),3,7
		200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		429,00	30,10	15,80	38,20		
	"Heidis Filettöpfchen" Geschnetzeltes (Pute), Zwiebeln und Champignons in Rahm, dazu Knödel	300	251,00	21,40	14,60	15,60	1,5	1(W),3,7
		150	260,00	15,30	4,40	4,00		1(W),3
	<i>Gesamt</i>		511,00	36,70	19,00	19,60		
	Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage	400	160,00	7,40	1,20	29,20	2,5	7
		80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<i>Gesamt</i>		289,00	23,70	8,20	29,20		
	Spaghetti "Napoli" mit Tomaten-Basilikumsauce	300	474,00	17,40	2,70	93,00	9,0	1(W)
		200	82,60	3,20	1,70	14,80		
	<i>Gesamt</i>		556,60	20,60	4,40	107,80		
17.03.2026	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 gebutterte Möhren	100	38,00	0,60	1,10	4,40		7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		491,00	24,40	15,70	57,60		
	Buntes Schweinegeschnetzeltes mit Mais, Zucchini,	300	336,00	28,40	7,20	12,80	3,5	1(W),3,7
	Möhren und grünen Bohnen in heller Sauce,							
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		476,00	32,40	7,40	41,20		
	Geflügelbratwurst	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
	<i>Gesamt</i>		444,60	24,86	20,83	35,76		
	"Kings Chop-Suey"	300	182,00	8,10	2,50	8,60	6,0	1(W),6,b
	mit Sojasprossen, Paprika, Porree, Möhren, Pilze und Sojasauce,							
	dazu Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	<i>Gesamt</i>		516,00	14,90	3,70	74,60		
18.03.2026	"Omas Erbsensuppe"	500	348,00	19,00	17,20	38,40	3	b,c,9
	mit Speckwürfel, Zwiebel							
	und einer Bockwurst	100	305,00	13,00	28,00	0,50		b,c,j
	<i>Gesamt</i>		653,00	32,00	45,20	38,90		
	Rosenkohltopf mit Geflügelbällchen mit Schmand, Petersilie,	300	464,00	23,40	24,40	20,20	4,0	1(W),3,7
	Zwiebeln, Muskat und Kümmel							
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		604,00	27,40	24,60	48,60		
	Putengulasch	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		
	<i>Gesamt</i>		402,00	33,70	13,00	43,30		
	Veg. Ravioli dazu cremige Gemüsesauce	300	462,00	14,20	6,50	82,50	7,5	1(W),3
	mit Zucchini, Zwiebel, Sauerrahm, Kräuter und Crème fraîche	200	146,00	2,50	11,40	6,80		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		608,00	16,70	17,90	89,30		

Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.03.2026	Geschnittene Currywurst	120	325,00	13,20	30,00	6,00	3,5	b,c,j
	in Gewürzketchupsauce,	100	90,00	1,20	0,70	14,50		1(W),7,z
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	und einen Gurkensalat	60	56,00	0,50	0,20	1,50		
	Gesamt		585,00	17,10	32,70	43,60		
	Hähnchenkopf mit Karotte, Kohlrabi, Knoblauch, Muskat u. Ingwer	300	214,00	28,80	6,80	11,80	5,0	1(W),3,7
	dazu Bulgur	200	224,00	6,80	1,20	50,00		1(W)
	Gesamt		438,00	35,60	8,00	61,80		
	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		
	Hirtenpfanne	500	585,00	19,00	17,00	89,50	7,5	1(W),7
	mit Reisnudeln, Käse, Peperoni und buntem Gemüse		585,00	19,00	17,00	89,50		
20.03.2026	Vegetarische Knusper-Frikadelle	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
	Gesamt		373,30	10,20	11,70	51,90		
	Schmorkohl mit Hack mit Wirsing, Zwiebel, Knoblauch,	300	402,00	23,60	24,50	9,20	3,0	1(W),3,7
	Tomatenmark und Crème fraiche,							
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		542,00	27,60	24,70	37,60		
	Gebratenes Pangasiusfilet	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		
	Gesamt		499,00	37,40	8,40	72,50		
	Tomaten-Minestrone mit Sellerie, Möhre, Zwiebel, Knoblauch,	500	326,00	10,20	3,20	28,40	2,5	
	grüne und weiße Bohnen, Zucchini, Muschelnudeln							1(W),3,9
	Gesamt		326,00	10,20	3,20	28,40		
21.03.2026	Gemüseeintopf mit Kassler, Zwiebel, Knoblauch,	500	378,00	21,60	20,40	28,10	2,5	1(W),3,7,a
	Porree, Möhre, Erbsen, Kerbel, Kohlrabi und Kartoffelwürfel							
	Gesamt		378,00	21,60	20,40	28,10		
	2 große Leberklöße	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		
	Gesamt		557,00	24,00	19,90	66,10		
	Geflügelfrikadelle	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
	Gesamt		476,50	21,90	27,00	42,80		
	Rote-Bete-Bratling	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		
	Gesamt		557,00	57,30	23,60	62,20		

Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



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

Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.03.2026	Fischfrikadelle "Käpt'n Art"	120	188,00	18,00	10,80	4,20	3	4
	mit Paprikasauce	150	82	1,6	2,8	7,1		1(W),3,7,a
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	und Tomatensalat	80	36,00	0,80	0,40	3,10		
	Gesamt		420,00	22,60	15,80	36,00		
	"Berner Pfanne"	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		
	Gesamt		599,00	35,15	23,25	48,20		
	Gebr. Hähnchenbrust "natur"	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		
	Gesamt		494,00	39,90	5,80	61,50		
26.03.2026	Gemüsemedaillon	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		
	Gesamt		319,6	11,2	3,2	59,5		
	"Kaiserschmarrn"	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
	Gesamt		696,00	18,60	25,20	100,70		
	Bauernfrikadelle	100	268	16	18	12	4,5	1(W),3
	in pikanter Senfsauce (mit Zwiebeln, Sahne und Petersilie),	100	92,00	2,00	5,50	8,80		1(W),10,a
	dazu grüne Bohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		540,5	24,6	25,2	56,3		
27.03.2026	Eieromelette	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		
	Gesamt		283,40	15,10	11,60	29,10		
	Gnocchi-Pfanne "Curry Garden" mit Karotten, Zwiebel, Broccoli,	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
	Gesamt		529,00	18,80	7,80	91,30		
	Westfälische Linsensuppe mit Tellerlinsen, Kartoffelwürfel	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
	Gesamt		654,60	34,22	41,00	37,22		
27.03.2026	Gebratenes Alaska-Seelachsfilet	150	174,00	21,60	1,50	18,50	4,5	1(W),4
	in Zitronenbuttersauce	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		
	Gesamt		402,00	31,70	5,90	53,70		
	Ganze Hähnchenbrust	120	174,00	32,40	3,60	0,00	6,0	
	auf Pilz-Reispfanne (Wildreis),	250	348,00	6,20	1,60	69,40		
	dazu Sauce	100	36,00	4,70	0,30	3,90		1(W),3,7
	Gesamt		558,00	43,30	5,50	73,30		
	Veg. Moussaka Kartoffel-Soja-Gemüse-Auflauf,	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		
	Gesamt		499,20	18,60	18,70	56,60		

Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.03.2026	Große Bratwurst	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		
	<i>Gesamt</i>		487,3	25,7	24,8	43,1		
	Geflügel-Gemüse-Frikadelle aus Putenfleisch, Karotten und Spinat	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		
	<i>Gesamt</i>		678,00	35,00	14,50	86,00		
	Kartoffelsuppe	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
	<i>Gesamt</i>		662,00	27,50	45,20	34,70		
	Schupfnudel-Pfanne mit Sauerkraut und Zwiebel	400	552,00	14,80	3,40	86,00	8	1(W),3
	dazu Petersiliencréme	100	77	1,6	4,4	8,1		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		629,00	16,40	7,80	94,10		
29.03.2026	Geschmorte dicke Rippe	120	289	20	22,8		4,0	
	in Kümmelsauce,	100	52,40	0,80	2,70	6,20		1(W),a
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		549,60	27,15	26,00	47,10		
	Bayrisches Wildgulasch in Wacholderbeersauce,	200	178,00	26,40	3,10	7,90	5,0	1(W),a
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	Semmelknödel	150	276,00	10,80	4,10	49,00		1(W),3
	<i>Gesamt</i>		508,00	42,50	9,20	60,70		
	Sauerbraten vom Rind	150	186,00	27,40	4,60	0,00	4,0	
	in Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Schwarzwurzeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		7,1(W),3
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		453,30	34,00	9,30	48,10		
	Vegetarisch gefüllte Zucchinihälften	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		
	<i>Gesamt</i>		639,80	18,40	15,90	96,80		
30.03.2026	"Upstövt Kohlrabi mit Ballkes" Kohlrabi in Mehlschwitze	300	354	18	21,2	20,4	4,0	1(W),7,3
	mit Mini-Geflügelhackbällchen							
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		494,00	22,00	21,40	48,80		
	Eisbeinfleisch	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		
	<i>Gesamt</i>		436,00	30,90	14,50	41,10		
	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 Möhrenscheiben	100	28,00	3,10	1,10	4,10		
	und Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		544,60	31,16	15,43	76,36		
	Knoblauch Pasta Hörnlinudeln	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		
	<i>Gesamt</i>		468,00	17,80	7,60	75,70		

Speiseplan März 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
31.03.2026	Veg. Tortellini (Ricotta-Spinat-Füllung) in Käse-Sahnesauce	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
	<i>Gesamt</i>		568,00	21,40	16,80	92,10		
	"Osterfehntjer Putengulasch" in Senf-Sahnesauce	300	282,00	24,60	10,80	14,20	3,5	a,1(W),3,7,10
	mit Zwiebeln, Erbsen, Champignons und Petersilie,							c,12
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		422,00	28,60	11,00	42,60		
	Bayrischer Fleischkäse	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		
	<i>Gesamt</i>		547,60	19,10	35,20	44,20		
	Vegetarisches Geschnetzeltes "Gyros Art" aus Soja mit Zwiebeln	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
	<i>Gesamt</i>		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)oogen, (H)afer, (K)amut, (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)aianuss, (P)istazie, (Ma)cadamia- oder Queenlandsnüsse), 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.“