

Speiseplan Juni 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.06.2026	Geschnetzeltes "Gyros Art" mit Zwiebeln	180	267,30	26,91	14,76	4,32	4,5	3,7,10
	dazu Tomatenreis	250	222,00	4,80	0,40	49,00		
	und Tzatziki	50	47,00	1,80	3,20	2,80		
	Gesamt		536,30	33,51	18,36	56,12		
	"Schlachtplatte" mit Blut- und Leberwurst,	120	340,00	11,40	31,40	2,10	3,5	10,a,b
	Apfelzwiebelsauce,	150	99	5,1	5,25	11,1		
	dazu Kartoffel-Röstzwiebelpüree	250	160,00	3,40	3,10	28,40		
	Gesamt		599,00	19,90	39,75	41,60		
	3 Geflügelhackbällchen	120	252,00	13,20	19,20	7,20	4,0	1(W), 10
	in Schnittlauchsauce,	100	51,00	0,60	3,40	4,30		
	dazu Kohlrabi	150	54,60	1,50	1,90	7,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		497,60	19,30	24,70	47,30		
	Gemüsebratling	150	128,00	7,50	1,40	22,50	5,5	1(W),9
	dazu Schwarzwurzeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		
und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
Gesamt		354,00	13,40	3,60	66,60			
02.06.2026	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		
	Gesamt		586,00	14,40	18,60	82,60		
	Gebratenes Putenbrustfilet	150	128	29	1,2	0	3,5	1(W),a,3,7
	mit Geflügelrahmsauce,	100	52,00	1,20	4,90	7,60		
	dazu Broccoli	130	31,20	4,07	0,26	3,38		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		351,20	38,27	6,56	39,38		
	2 gekochte Eier	80	103,00	10,40	6,40	0,00	3,0	3
	in Sensauce,	100	92,00	2,00	5,50	8,80		
	dazu BIO-Spinat	150	53,40	4,10	2,60	3,50		
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	Gesamt		362,40	18,70	16,30	33,90		
	Spaghetti "Napoli"	300	474,00	17,40	2,70	93,00	9,0	1(W)
	mit Tomaten-Basilikumsauce	200	82,60	3,20	1,70	14,80		
Gesamt		556,60	20,60	4,40	107,80			
03.06.2026	Pikantes Wurstgulasch mit Tomaten-Paprikasauce,	300	312,00	8,76	22,20	8,64	6,0	b,c,9
	dazu Makkaroni	200	422,00	13,20	3,04	63,60		
	Gesamt		734,00	21,96	25,24	72,24		
	Rinderhacksteak	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		
	dazu Rotkohl	180	81,84	2,82	0,36	15,00		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		534,14	27,92	21,06	54,00		
	Putengeschnetzeltes mit Möhren- und Zucchiniwürfel	300		27,60	12,20	8,40	3,0	1(W),3,7
	in heller Sauce,							
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		140,00	31,60	12,40	36,80		
	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 Juni 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.06.2026	"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	100	25,33	2,07	0,73	2,73		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		678,33	27,17	37,93	54,63		
	Schweinegulasch in Sauce	200	203,74	21,91	11,39	3,48	3,0	a,1(W)
	dazu BIO-Erbesen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		393,74	30,91	12,49	34,78		
	Gekochtes Rindfleisch	90	155,00	24,20	6,40	0,00	3,0	
	in Meerrettichsauce,	100	91,00	1,20	5,40	7,60		1(W),3,7,12,c
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und eine kalte Beilage	80	12,80	0,48	0,04	2,00		h
	<i>Gesamt</i>		398,80	29,88	12,04	38,00		
4 Gemüse-Reisbällchen "Asia" *	120	175,00	1,60	7,60	22,60	10,0		
dazu süß-saure Sauce,	100	136,00	0,20	0,10	24,20			
gebratene Nudeln	250	358,00	10,10	2,40	75,00		1(W),6	
<i>Gesamt</i>		669,00	11,90	10,10	121,80			
05.06.2026	Gebratenes Alaska-Seelachsfilet	150	174,00	21,60	1,50	18,50	5,0	1(W),4
	an Petersiliensauce,	100	77	1,6	4,4	8,1		1(W),3,7
	dazu Kaisergemüse	130	38,00	2,70	0,90	3,60		
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		429,00	29,90	7,00	58,60		
	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
	<i>Gesamt</i>		383,00	34,40	9,20	36,10		
	Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel	500	286,46	23,02	8,54	34,58	3,0	7
	und Fleischeinlage							
<i>Gesamt</i>		286,46	23,02	8,54	34,58			
Vegetarische gefüllte rote Paprikaschote	200	234,00	3,20	5,10	2,90	7,0	1(W),3,6,9,10	
in fruchtiger Tomatensauce,	150	95,70	3,30	1,50	16,80			
und Vollkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
<i>Gesamt</i>		663,70	13,30	7,80	85,70			
06.06.2026	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
	<i>Gesamt</i>		324,00	12,20	15,30	35,00		
	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 Spitzkohlgemüse	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>		555,30	20,90	26,30	56,80		
	Rindergulasch in Sauce,	200	252,00	24,50	11,00	7,70	3,5	1(W),a
	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		1(W)
	<i>Gesamt</i>		453,00	32,30	13,90	41,50		
	Gemüsepfanne "Toskana" Paprika, Zucchini, Zwiebeln,	250	118,33	4,83	3,25	12,16	4,5	
	in Tomaten-Basilikumsauce							
an 5 Kartoffelrösti	200	330	4	14	45			
<i>Gesamt</i>		419,00	9,95	16,35	53,20			

Speiseplan Juni 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.06.2026	Kohlroulade mit Schweinehackfleisch	200	310,00	10,00	27,00	6,80	4,0	3,7,10
	in Speck-Zwiebelsauce,	150	228,00	9,45	15,60	12,90		1(W),a,b,c
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		678,00	23,45	42,80	48,10		
	Ostfriesisches Pökelfleisch vom Schwein	100	137,33	15,46	72,00	0,00	3,5	b,c
	mit Rosinensauce,	100	63,40	1,20	2,90	6,10		1(W),a
	dazu Brechbohnen	100	27,00	1,73	1,00	4,73		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		367,73	22,39	76,10	39,23		
	Gebratenes Hähnchenbrustfilet	120	174,00	32,40	3,60	0,00	3,0	c,a,12,1(W)
	in Champignonsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		
	dazu Broccoli	130	31,20	4,07	0,26	3,38		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		381,90	41,87	6,16	35,28		
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			
08.06.2026	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		
	Bratwurst	100	234,00	17,00	18,00	1,00	3,0	7,9
	mit Rahmsauce	100	51,00	0,60	2,40	5,60		1(W),a,3,7
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		479,00	26,90	22,60	38,80		
	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 Kohlrabi	150	54,60	1,50	1,90	7,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		498,60	18,60	30,10	43,70		
	Orientalischer Kichererbseneintopf mit Kartoffelwürfel,	500	302,00	14,10	6,70	39,40	3,5	7
Knoblauch, Tomatenmark, Limettensaft und Naturjoghurt								
Gesamt		302,00	14,10	6,70	39,40			
09.06.2026	Schweineschnitzel "Elsässer Art"	120	272	22,8	12	18,1	4,5	1(W)
	dazu Zwiebelsauce mit Speck, Knoblauch und Crème fraiche,	100	148	3,4	5,2	6,2		1(W),3,7,b,c
	Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	und Chinakohlsalat	100	14,00	1,20	0,30	1,20		
	Gesamt		574,00	31,40	17,70	53,90		
	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		
	Hühnerfrikassee "klassisch" mit Spargel, Champignons und Erbsen	300	259,20	37,44	9,12	14,88	6,5	c,b,e,1(W),7,12
	dazu Langkornteis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		521,20	43,04	9,92	76,88		
	Asiatische Bratnudel-Gemüsepfanne	400	380,80	8,96	12,16	58,88	5,0	1(W),6
mit Frühlingzwiebeln, Gemüse und Sojasauce								
Gesamt		380,80	8,96	12,16	58,88			

Speiseplan Juni 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.06.2026	Frischer Spargel "Ammerländer Art"	200	44,00	4,80	0,40	8,20	3,0	
	mit geräucherten Schinkenwürfeln in Buttersauce,	100	361,00	11,40	64,20	0,90		b,c,1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		545,00	20,20	64,80	37,50		
	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		
	Zartes Hähnchenfilet	200	276,00	31,40	6,90	5,10	3,0	
	in Kräuter-Sauerrahmsauce,							
	dazu Broccoli	130	31,20	4,07	1,04	1,47		1(W),3,7
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		447,20	39,47	8,14	34,97		
Tomaten-Minestrone mit Sellerie, Möhre, Zwiebel, Knoblauch,	500	326,00	10,20	3,20	28,40	2,5		
grüne und weiße Bohnen, Zucchini, Muschelnudeln								
Gesamt		326,00	10,20	3,20	28,40		1(W),3,9	
11.06.2026	"Chili con Carne"	300	295,38	25,85	14,31	18,58	7,0	
	Rinderhackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen,							
	dazu BIO-Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		629,38	32,65	15,51	84,58		
	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	180	62,04	1,92	0,24	10,44		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		431,04	28,02	15,94	47,84		
	Schwarzwurzeleintopf mit Rindfleisch, Kümmel,	500	396,00	26,60	8,40	48,20	4,0	7
	Möhren- und Kartoffelwürfel							
	Gesamt		396,00	26,60	8,40	48,20		
Rührei mit Zwiebeln und Schnittlauch	80	116,00	8,80	7,20	4,00	2,5	3,7,9	
dazu Rahmspinat	200	71,20	5,40	3,60	4,20		1(W),3,7	
und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7	
Gesamt		301,20	16,40	12,60	29,80			
12.06.2026	"Dörstampf Wuddels" Ostfriesischer Möhreintopf	500	430	20,1	15,8	33,4	3,0	7
	mit Hackfleisch							
	Gesamt		430	20,1	15,8	33,4		
	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		
	Gesamt		678,00	35,00	14,50	86,00		
	Gedünstetes Schellfischfilet	120	109,00	25,10	0,90	0,00	3,0	4
	in Limettensauce,	100	52,00	1,40	3,00	5,10		1(W),3,7
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und ein Eisbergsalat	60	6,50	0,50	0,10	0,80		
	Gesamt		307,50	31,00	4,20	34,30		
Blumenkohl-Käse-Medaillon	145	193,00	8,70	4,50	29,40	6,0	1(W),3,7	
mit Béchamelsauce,	150	220,20	9,15	14,85	12,00		1(W),3,7	
und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
Gesamt		553,20	21,85	19,55	69,80			

Speiseplan Juni 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.06.2026	Serbische Bohnensuppe mit Speck, Mettwurstscheiben, Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, Kartoffelwürfel	500	546,00	34,20	6,10	55,00	4,5	b,c
	<i>Gesamt</i>		546,00	34,20	6,10	55,00		
	Schweinekamm mit Bratensauce,	100	209,00	27,20	10,50			
	dazu Leipziger Allerlei und Kartoffeln	100	25,33	2,07	0,73	2,73		
		200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		418,33	33,87	12,53	38,83		
	Hähnchenfiletstückchen "Gärtnerin Art" in heller Sauce mit Gemüseinlage, und Salzkartoffeln	300	208,00	28,80	4,90	8,30	3,0	1(W),3,7
		200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		348,00	32,80	5,10	36,70		
	Gemüsechili mit Tomaten, Kidneybohnen, Mais, Zwiebeln, Chili, Knoblauch, dazu Quinoa	300	260,00	6,40	3,80	23,40	6,0	1(W)
		200	224,00	6,80	1,20	50,00		
<i>Gesamt</i>		484,00	13,20	5,00	73,40			
14.06.2026	Spießbraten in Bratensauce	150	193,00	24,50	10,60	0,00	4,5	a,1(W) z
	dazu Rotkohl und Kartoffeln	180	81,84	2,82	0,36	15,00		
		200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		458,84	31,92	12,26	51,10		
	Orientalisches Lammgulasch mit Aprikosen, Knoblauch, Chili, Minze, Kichererbsen, Möhren, Kreuzkümmel, Zwiebel, dazu Reis	300	345,00	20,40	16,20	10,40	6,0	1(W),a
		200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		607,00	26,00	17,00	72,40		
	Putenbraten mit Geflügelsauce, dazu Euromix und Salzkartoffeln	150	160,50	36,20	1,50	0,00	3,0	1(W),a
		100	38,00	1,00	1,40	4,80		
		100	34,00	2,00	0,30	4,00		
		200	140,00	4,00	0,20	28,40		
<i>Gesamt</i>		372,50	43,20	3,40	37,20			
"Retropfanne" in Currysauce mit Pastinaken, Knollensellerie, Möhren, Zwiebeln, Curry, Topinambur und Vollkornreis	300	240,00	4,90	10,90	26,80	7,5	1(W),3,7	
	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
<i>Gesamt</i>		574,00	11,70	12,10	92,80			
15.06.2026	"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		
	Wokgemüse mit Hühnchen * mit Paprika, gestiftelte Möhren und Broccoli in Sojasauce, dazu Naturreis	300	186,00	25,30	3,70	6,50	6,5	1(W),6,b
		200	357,00	8,00	2,80	74,00		
	<i>Gesamt</i>		543,00	33,30	6,50	80,50		
	Hackbraten in Sauce, dazu Blumenkohl und Kartoffeln	100	239,00	12,00	19,00	5,00	3,5	1(W), 10 1(W),a
		100	41,30	0,70	2,50	4,00		
		150	61,00	3,80	2,70	5,40		
		200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		481,30	20,50	24,40	42,80		
Rigatoni "Pesto" mit grünem Pesto, Weißkäsewürfel und Kirschtomaten	300	507,00	19,50	4,50	93,00	8,0	1(W) 1(W),3,7	
	200	136,00	6,20	10,40	3,60			
<i>Gesamt</i>		507,00	19,50	4,50	93,00			

Speiseplan Juni 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.06.2026	Geschnittene Currywurst	120	325,00	13,20	30,00	6,00	3,5	b,c,i
	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		
	"Berner Pfanne"	300	326,00	31,40	10,80	12,20	4,0	1(W),7,3
	Schweinegeschnetzeltes in Käse-Paprikasauce,							
	dazu Kartoffelrösti	150	273,00	3,75	12,45	36,00		
	Gesamt		599,00	35,15	23,25	48,20		
	3 Geflügelhackbällchen	120	252,00	13,20	19,20	7,20	4,0	1(W), 10
	in Gemüsesauce,	100	60,70	1,10	3,70	7,60		1(W),3,7,9
	dazu Erbsen-Maisgemüse	100	72	5	0,9	5,4		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		524,70	23,30	24,00	48,60		
	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			
17.06.2026	Fischfrikadelle "Käpt'ns 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		
	Paniertes Schweineschnitzel	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 Prinzessbohnen	100	27,33	1,73	1	4,73		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		480,33	25,53	15,60	57,93		
	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	100	24,00	0,60	0,40	4,40		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		405,00	29,60	12,10	41,80		
Veg. Tortelloni (Ricotta-Spinat-Füllung) in Käse-Sahnesauce	300	552,00	24,12	12,36	96,60	9,5	1(W),7,3	
mit Romanesco, Cherrytomaten, gelben Karotten, Rucola	200	144,00	1,73	8,67	15,47		7,1(W),3	
Gesamt		696,00	25,85	21,03	112,07			
18.06.2026	Lasagne "al Forno" mit Hackfleisch- und Béchamelsauce	500	698,00	41,70	35,40	54,40	4,5	1(W),3,7
	Gesamt		698,00	41,70	35,40	54,40		
	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	180	62,04	1,92	0,24	10,44		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		567,34	24,32	19,94	67,84		
	Putengeschnetzeltes mit Möhren- und Zucchiniwürfel	300		27,60	12,20	8,40	3,0	1(W),3,7
	in heller Sauce,							
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		1(W)
	Gesamt		140,00	31,60	12,40	36,80		
	"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		
	Gesamt		516,00	14,90	3,70	74,60		

Speiseplan Juni 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.06.2026	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,	100	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		
	Gebratenes Seehechtfilet	150	255,00	16,00	11,40	21,60	5,0	4
	mit weißer Sauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),3,7
	dazu Broccoli	130	31,20	4,07	0,26	3,38		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		477,20	25,37	14,86	58,38		
	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
Gesamt		662,00	27,50	45,20	34,70			
Hörnlinudeln "Tomate-Mozzarella"	300	394,00	14,20	1,80	79,00	7,5	1(W),3	
mit Kirschtomaten und Basilikum	200	98,00	2,10	1,40	13,40			
Gesamt		492,00	16,30	3,20	92,40			
20.06.2026	"Holländisches Reisfleisch" Eintopf mit Schweinenacken,	500	464,00	29,30	14,80	56,00	4,5	
	bunte Paprika, Champignons, Zwiebeln, Thymian und Gouda							1(W),3,7
	Gesamt		464,00	29,30	14,80	56,00		
	"Heidis Filettöpfchen" Geschnetzeltes (Pute), Zwiebeln	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
	Gesamt		511,00	36,70	19,00	19,60		
	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	100	25,33	2,07	0,73	2,73		
und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
Gesamt		474,63	22,77	21,43	47,13			
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			
21.06.2026	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	180	81,84	2,82	0,36	15,00		z
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		530,00	36,45	21,30	44,90		
	Weißer Spargel	200	44,00	4,80	0,40	8,20	4,0	
	mit Joghurt-Hollandaise,	80	196,00	1,00	20,10	3,12		3,7, 1(W)
	dazu ein kleines Knusperschnitzel (Pute),	60	99,00	10,20	3,00	8,16		1(W)
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		479,00	20,00	23,70	47,88		
	Kräuterbraten	150	207,00	24,50	11,80	0,00	3,0	
	in Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Kaisergemüse	130	32,93	2,69	0,95	3,53		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
Gesamt		421,23	31,89	15,45	35,93			
Schupfnudel-Pfanne mit Sauerkraut und Zwiebel	400	552,00	14,80	3,40	86,00	8	1(W),3	
dazu Petersiliencrème	100	77	1,6	4,4	8,1		1(W),3,7	
Gesamt		629,00	16,40	7,80	94,10			

Speiseplan Juni 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.06.2026	Schnitzel "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		
	Eisbeinflfleisch	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,	180	62,04	1,92	0,24	10,44		z
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		446,34	31,22	14,54	42,84		
	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		
	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			
23.06.2026	Gebratene Hähnchenkeule	210	208,00	21,80	13,40	0,00	3,0	
	mit Geflügelrahmsauce,	100	52,00	1,20	4,90	7,60		1(W),a,3,7
	dazu gebutterte Möhrenscheiben	100	38,00	0,60	1,10	4,40		7
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	Gesamt		412,00	25,80	21,20	33,60		
	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		
	Gesamt		476,00	32,40	7,40	41,20		
	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		
	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			
24.06.2026	"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
	Gesamt		653,00	32,00	45,20	38,90		
	Bauernfrikadelle	100	268	16	18	12	5,0	1(W),3,7,10
	mit Zwiebelsauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rotkohl	180	81,84	2,82	0,36	15,00		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		531,14	23,52	21,06	59,40		
	Rindergulasch in Sauce	250	252,00	24,50	11,00	7,70	7,0	a,1(W)
	mit Spiralnudeln	200	336	11,52	1,44	69,12		1(W)
	und Wachsohnensalat	80	25,00	2,00	0,10	6,00		1(W)
	Gesamt		613,00	38,02	12,54	82,82		
	Grünkern-Käse-Medaillon in Vollkornsesampanade	150	282,00	10,50	9,10	36,30	8,0	1(W,D), 3, 6, 7, 9, 11
	mit heller Rahmsauce	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),3,7
und Gemüserisotto	250	258,00	6,40	0,90	54,00			
Gesamt		591,00	18,20	13,00	95,30			

Speiseplan Juni 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.06.2026	"Ostfriesischer Hüdel" Gegarte Hefeklöße	125	284,00	7,80	3,80	54,20	7,0	1(W),7,3
	in Vanillesauce	100	89,60	5,04	2,32	12,24		a,z,7
	mit warmen Birnenkompott	150	82,50	0,83	0,45	19,43		z
	Gesamt		456,10	13,67	6,57	85,87		
	"Osterfehtjer 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		
	Gesamt		422,00	28,60	11,00	42,60		
	Pastapfanne mit Pennenudeln, Paprika,	400	504,00	32,40	8,10	71,00	6,5	1(W),7
	Tofuwürfel, Tomaten, Broccoli und Tofuwürfel,							
	dazu Paprika-Frischkäsesauce	100	148,00	4,20	7,80	4,40		
	Gesamt		652,00	36,60	15,90	75,40		
Eieromelette	80	116,00	8,80	7,20	4,00	3,0	3,7	
dazu Spinat	200	71,20	5,47	3,47	4,67		1(W),3,7	
und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
Gesamt		327,20	18,27	10,87	37,07			
26.06.2026	Gemüse Eintopf 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		
	Krakauer	100	345,00	14,70	30,30	0,80	3,5	b,c,a,j
	dunkler Sauce	100	41,30	7,00	2,50	4,00		a, 1(W)
	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		588,10	28,60	35,22	41,40		
	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			
Veg. Moussaka Kartoffel-Soja-Gemüse-Auflauf,	450	486,00	19,35	19,80	54,00	5,0	1(W),3,6	
dazu pikante Tomaten-Paprikasauce	100	44,80	0,93	0,73	5,73			
Gesamt		530,80	20,28	20,53	59,73			
27.06.2026	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		
	"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		
	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
	Gesamt		496,60	27,34	24,55	48,00		
Maultaschen-Gemüse-Pfanne mit Möhren, Broccoli, Paprika	400	504,00	24,50	9,60	76,20	6,5	1(W),3,7	
und Kirschtomaten,								
dazu eine würzige Sahnesauce	100	137,33	8,20	9,73	4,20		1(W),3,7	
Gesamt		641,33	32,70	19,33	80,40			

Speiseplan Juni 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.06.2026	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 und Salzkartoffeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		1(W),7,3
	Gesamt		470,30	31,20	16,30	48,10		
	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
	Gesamt		508,00	42,50	9,20	60,70		
	Lammbraten	100	156,00	22,40	7,40	0,00	3,5	
	mit Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Prinzessbohnen und Salzkartoffeln	100	27,33	1,73	1	4,73		
	Gesamt		377,33	29,23	14,30	41,03		
	"Pilaw Oriental" Pfannengericht mit gekochtem Weizen,	400	384,00	14,56	6,40	62,72	5,5	1(W)
	Zucchini, Paprika, großen Bohnen, Zwiebeln und Tomaten,							
	dazu Minz-Joghurt dip	80	117,00	4,00	8,60	6,00		7
Gesamt		501,00	18,56	15,00	68,72			
29.06.2026	3 Hausgemachte Reibekuchen	255	507,00	8,80	26,50	55,00	7,5	1(W),3
	mit Apfelmus	200	144,00	0,60	0,10	32,60		c
	Gesamt		651,00	9,40	26,60	87,60		
	Schweinerückensteak	150	160,00	28,00	4,40	1,20	3,0	
	auf Apfel-Lauchgemüse mit Frischkäse und Meerrettich,	150	116,00	3,90	7,50	6,90		1(W),3,7
	dazu Drillinge	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		416,00	35,90	12,10	36,50		
	Fleischbällchentopf (Rind) mit Karotten & Erbsen in Tomatensauce,	300	378,00	16,20	19,60	18,50	6,5	1(W),3,7,10
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		640,00	21,80	20,40	80,50		
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			
30.06.2026	Spaghetti "Carbonara"	300	474	17,4	2,7	93	9,0	1(W)
	mit Schinken-Sahnesauce	200	206,66	10,4	11,86	15,86		1(W),3,7,b,c,j
	Gesamt		680,66	27,8	14,56	108,86		
	Schweine "Cordon bleu"	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 und Salzkartoffeln	150	61,00	3,80	2,70	5,40		
	Gesamt		443,00	24,90	11,90	52,00		
	"Bremer Hühnersuppe" mit Suppengrün, Gemüsezwiebel,	500	374,00	20,80	11,20	21,40	4,0	1(W),3,7,9
	Petersilie und Reis,							
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)
	Gesamt		518,00	25,10	12,00	50,70		
	Vegetarisches Geschnetzeltes "Gyros Art" aus Soja mit Zwiebeln	180	124,80	13,20	1,74	10,44	6,5	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		
Gesamt		505,80	21,80	6,14	79,24			

"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 = „caffeinhaltig“, 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."