

Speiseplan September 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.09.2026	Geschnetzeltes "Gyros Art" mit Zwiebeln	180	267,30	26,91	14,76	4,32	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		536,30	33,51	18,36	56,12		
	Bratwurst	100	234,00	17,00	18,00	1,00	4,0	7,9
	mit brauner Sauce	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 Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		487,00	24,80	21,90	45,50		
	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		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		498,60	18,60	30,10	43,70		
	Frühlingsrolle "Gourmet"	150	221,00	5,30	9,20	27,50	9,0	1(W),3,6
	dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen	150	116,00	1,40	0,70	14,10		z
	mit BIO-Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		671,00	13,50	11,10	107,60		
02.09.2026	"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		
	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,	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		
	Putengulasch	200	226,00	28,80	12,20	8,30	7,0	
	in Sauce,							1(W),a
	dazu gelbe Möhren	100	24,00	0,60	0,40	4,40		
	und Spiralnudeln	200	336	11,52	1,44	69,12		1(W)
	Gesamt		586,00	40,92	14,04	81,82		
	Hirtenpfanne	400	468,00	15,20	13,60	71,60	6,0	1(W),7
	mit Reismudeln, Käse, Peperoni und buntem Gemüse							
	Gesamt		468,00	15,20	13,60	71,60		
03.09.2026	"Schlemmer-Schweineschnitzel"	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 Kaisergemüse	130	32,93	2,69	0,95	3,55		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		653,00	27,79	38,15	55,45		
	Hähnchentopf 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		
	3 Kartoffeltaschen "Frischkäse-Kräuter"	225	409,00	6,75	22,50	43,00	4,5	7
	dazu leichte Käsesauce	125	107,50	2,75	5,25	5,88		1(W),3,7
	und Buttergemüse	125	92,50	3,13	5,75	4,88		7
	Gesamt		609,00	12,63	33,50	53,75		

Speiseplan September 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.09.2026	Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch und Schmelzkäse	500	406,00	22,80	49,20	26,10	2,0	1(W),3,7
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)
	Gesamt		406,00	22,80	49,20	26,10		
	"Upstövt Kohlrabi mit Balkes" Kohlrabi in Mehlschwitze	200	123	4,4	6,2	10,2	4,0	1(W),7,3
	mit 5 Mini-Geflügelhackbällchen	100	231,00	13,60	15,00	10,20		1(W),7,3
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		494,00	22,00	21,40	48,80		
	Gebratenes Lachsfilet	120	216,00	24,00	13,20	0,00	3,0	1(W),4
	in Limettensauce,	100	52,00	1,40	3,00	5,10		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		439,20	33,47	16,66	36,88		
	Pastinaken-Möhren-Kartoffelaufauf	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		
05.09.2026	Spanischer Linseneintopf mit Chorizo, Kartoffelwürfel, Chili,	500	520,00	32,00	10,40	69,00	6,0	6,7,b,c
	Karotten, Zwiebeln, Oregano, Thymian, Knoblauch, Cayennepfeffer							
	Gesamt		520,00	32,00	10,40	69,00		
	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		
	Geflügelfrikadelle	120	268,00	16,00	18,00	6,20	4,0	1(W),3,7,10
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Prinzessbohnen	100	27,00	1,73	1,00	4,73		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		489,00	22,83	24,90	47,23		
	Veganes Gemüse-Süßkartoffelallerlei mit Broccoli, Paprika,	500	463,00	7,20	19,30	60,80	5,0	10
	Maiskölbchen, Ananas, Kokosmilch							
	Gesamt		463,00	7,20	19,30	60,80		
06.09.2026	"Snirtje Braa"	150	203,00	24,60	11,60	0,00	4,0	
	in Bratenfond	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Apfel-Rotkohl	180	81,84	2,83	0,36	15,00		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		466,14	32,13	14,66	47,40		
	Poulardenbrust auf Sahnelinsen *	100	109,00	22,00	1,50	1,40	4,0	
	mit Linsen, Senf, Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Sahne,	200	276,00	12,40	16,20	19,60		1(W),3,7,10
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		525,00	38,40	17,90	49,40		
	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		
	Gesamt		453,30	34,00	9,30	48,10		
	Vegetarisch gefüllte Zucchinihälfte	180	242,00	9,40	13,70	19,60	8,5	a,b,7
	mit fruchtiger Tomatensauce	150	95,70	3,30	1,50	16,80		
	und Vollkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		671,70	19,50	16,40	102,40		

Speiseplan September 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.09.2026	"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		
	Gebratene Hähnchenkeule	210	208,00	21,80	13,40	0,00	3,0	
	mit Rahmsauce,	100	51,00	0,60	2,40	5,60		1(W),a,3,7
	dazu mediterraner Gemüsemix	100	25,33	1,00	0,27	3,33		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		424,33	27,40	16,27	37,33		
	3 Sojaklopse "Königsberger Art" *	120	343,00	24,00	19,20	16,80	4,5	1(W),3,6,9
	in Champignonsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c,a,12,1(W)
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und Rote-Bete Salat	100	16,00	0,60	0,05	2,50		
	Gesamt		535,70	30,00	21,55	51,20		
	Kohlrabi-Pastinaken-Bratling	150	146,00	6,10	6,20	18,40	4,0	1(W),3
	mit brauner Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rüben-Kartoffelstampf	250	162,00	4,10	2,80	24,80		7
	Gesamt		349,30	10,90	11,50	47,20		
08.09.2026	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		
	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		
	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 Broccoli	130	31,20	4,07	0,26	3,38		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		449,20	25,67	19,56	40,48		
	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		
09.09.2026	Schweinegulasch "Förster Art"	300	316,00	26,10	12,60	8,40	3,0	1(W),a
	mit Champignons, Lauch und Zwiebel,							
	und Salzkartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		456,00	30,10	12,80	36,80		
	Paniertes Hähnchenschnitzel	120	262,00	19,20	12,00	19,20	4,0	1(W)
	in 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		
	dazu Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	Gesamt		465,00	22,60	17,30	50,80		
	Putenbrust "natur"	150	128	29	1,2	0	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		448,00	36,50	3,40	61,50		
	"Gnocchi ai quarttro formaggi" Kartoffelklößchen	300	573,00	9,90	3,00	90,00	8,5	
	mit 4-Käsesauce	200	122,67	4,13	7,07	10,80		1(W),3,7
	Gesamt		695,67	14,03	10,07	100,80		

Speiseplan September 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enhält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.09.2026	Bauernfrikadelle	100	268	16	18	12	5,5	1(W),3,7,10
	mit Bratensauce	100	44,00	0,60	1,10	7,70		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		533,84	23,42	19,66	63,10		
	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		
	Kartoffelsuppe	500	357,00	14,50	17,20	34,20	3,0	7,9
	mit einer Geflügelbrust	50	122	7,5	10	0,5		b,c,j
	Gesamt		479,00	22,00	27,20	34,70		
	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		
11.09.2026	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		1(W)
	Gesamt		734,00	21,96	25,24	72,24		
	Gebratenes Alaska-Seelachsfilet	150	174,00	21,60	1,50	18,50	5,0	1(W),4
	mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		1(W),3,7
	dazu junge Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		454,00	31,70	8,00	59,50		
	Schwarzwurzeintopf 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		
	Kokos-Zucchini-Curry	300	203	5,1	16,1	4,7	6,0	1(W)
	mit grünen und gelben Zucchinis, Kokosmilch, Curry							
	und BIO-Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		537,00	11,90	17,30	70,70		
12.09.2026	"Grön Hini" mit grünen Bohnen, Speck und Birnen,	300	291,6	11,52	14,88	22,32	4,0	b,c
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		431,60	15,52	15,08	50,72		
	"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		
	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		
	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)
	Gesamt		570,00	20,40	20,10	47,90		

Speiseplan September 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.09.2026	"Ratsherrentopf"						3,5	
	Schweinefleisch in Rahm-Zwiebel-Pilzsauce,	200	336,00	23,10	10,60	11,20		1(W),3,7,b,c
	dazu Brechbohnen	100	34,00	1,80	0,10	4,40		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		510,00	28,90	10,90	44,00		
	Italienisches Lammragout	300	336,00	24,20	23,80	4,90	6	1(W),a,b,c
	mit Speck, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark und Zimt,							
	dazu Bandnudeln	200	350	13	2	68		1(W)
	Gesamt		686,00	37,20	25,80	72,90		
	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		
	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		
14.09.2026	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 Langkornteig	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		594,00	25,80	13,00	96,60		
	1 große Nürnberger Rostbratwurst	100	266	14,7	25	0	4,0	j,9,10
	in Bratenfond	100	44,00	0,60	1,10	7,70		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		512,04	21,22	26,54	46,54		
	"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		
	Rigatoni "con Spinaci"	300	450,00	16,20	2,10	89,20	8,0	1(W)
	Sauce mit Blattspinat, Gorgonzola, Frühlingszwiebeln und Knoblauch	200	192,00	7,60	8,60	6,50		1(W),3,7
	Gesamt		642,00	23,80	10,70	95,70		
15.09.2026	Lasagne "al Forno" mit Rinderhackfleisch- und Béchamelsauce	500	623,00	41,70	23,20	54,40	4,5	1(W),3,7
	Gesamt		623,00	41,70	23,20	54,40		
	"Mozzarella-Hähnchen"	300	272	28,9	7,2	7,3	7,0	1(W),3,7
	in Basilikum-Sahnesauce mit Kirschtomaten,							
	dazu Basmatireis	200	357,00	8,00	2,80	74,00		
	Gesamt		629,00	36,90	10,00	81,30		
	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		
	Grünkohl-Hanf-Bratling	80	146,00	3,60	8,80	12,00	4,0	
	in Kräuter-Senfsauce,	100	62,00	0,90	4,60	5,80		1(W),3,7,10
	dazu Möhrenscheiben	100	28,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		376,00	11,60	14,70	50,30		

Speiseplan September 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.09.2026	Nackensteak	120	226,00	21,60	15,60		3,0	
	mit Zwiebelgemüse,	150	76,00	2,10	2,90	8,30		1(W),a
	dazu Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	und Wachsbohnsalat	80	25,00	2,00	0,10	6,00		h
	<i>Gesamt</i>		441,00	27,90	20,40	35,90		
	Fischpfanne "Rügener Art" Wildreis mit Seelachs	500	490,00	27,40	3,80	68,00	5,5	1(W),3,4,7
	Karotten, Zucchini, Lauch und Zwiebeln in cremiger Sauce							
	<i>Gesamt</i>		490,00	27,40	3,80	68,00		
	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	130	31,20	4,07	1,04	1,47		
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		397,20	41,87	8,24	34,17		
	Gemüse-Bratnudelpfanne "Asia"	400	380,80	8,96	12,16	58,88	5,0	1(W),6
	mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce							
	<i>Gesamt</i>		380,80	8,96	12,16	58,88		
17.09.2026	"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		
	<i>Gesamt</i>		629,38	32,65	15,51	84,58		
	Hähnchen "Cordon bleu"	150	228,00	24,30	6,70	15,60	4,0	b,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		
	<i>Gesamt</i>		429,00	32,10	9,60	49,40		
	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		
	Blumenkohl im Backteig	200	400,00	10,80	14,40	58,00	8,0	1(W),3
	dazu Kräuter-Knoblauchsauce	150	78,00	1,05	5,10	6,60		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		618,00	15,85	19,70	93,00		
18.09.2026	Mecklenburger Graupensuppe mit Suppengrün und Rindfleisch	500	422,00	29,20	5,60	58,20	5,0	1(G),9
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)
	<i>Gesamt</i>		422,00	29,20	5,60	58,20		
	Rindergulasch in Sauce,	200	252,00	24,50	11,00	7,70	3,0	1(W),a
	dazu Leipziger Allerlei	100	25,33	2,06	0,73	2,73		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		417,33	30,56	11,93	38,83		
	Gebratenes Seehechtfilet	150	255,00	16,00	11,40	21,60	5,0	1(W),4
	an Petersiliensauce,	100	77	1,6	4,4	8,1		1(W),3,7
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und ein Eisbergsalat	60	6,50	0,50	0,10	0,80		
	<i>Gesamt</i>		478,5	22,1	16,1	58,9		
	Vegetarisches Kürbis-Allerlei *	300	194,00	7,20	2,60	15,60	3,5	1(W),3,7
	mit Broccoli, Lauch, Petersilie & Chili in Currysauce							
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		334,00	11,20	2,80	44,00		

Speiseplan September 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.09.2026	Gemüseintopf 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		
	Gebratene Putenbrust	150	128	29	1,2	0	6,0	
	mit Zwiebel-Frischkäsesauce,	100	126,00	2,20	4,90	8,40		1(W),3,7
	dazu Euromix	100	34,00	2,00	0,30	4,00		
	und Langkornreis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		550,00	38,80	7,20	74,40		
	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		
	"Retropfanne" in Currysauce	300	240,00	4,90	10,90	26,80	7,5	1(W),3,7
	mit Pastinaken, Knollensellerie, Möhren, Zwiebeln, Curry, Topinambur							
	und Vollkornreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		574,00	11,70	12,10	92,80		
20.09.2026	Bayrisches Hirschgulasch in Wacholderbeersauce,	200	178,00	26,40	3,10	7,90	6,0	1(W),a
	dazu Rotkohl	180	81,84	2,82	0,36	15,00		z
	Semmelknödel	150	276,00	10,80	4,10	49,00		1(W),3
	Gesamt		535,84	40,02	7,56	71,90		
	Hähnchenroulade "Florenz" mit Spinatcremefüllung	150	334,00	21,00	27,00	0,70	3,0	10,7
	mit Sauce Hollandaise	80	196,00	1,00	20,10	3,12		1(W),3,7
	dazu Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		708,00	29,10	48,40	36,32		
	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 Prinzessbohnen	100	27,33	1,73	1	4,73		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		424,33	31,43	18,50	41,03		
	Gemüse-Quiche mit Schmand, Muskat, Knoblauch,	450	526,00	17,30	34,40	19,80	1,5	1(W),3,7
	Thymian, Broccoli, Möhren, Lauch, Kristschoten, Paprika und Zucchini							
	Gesamt		526,00	17,30	34,40	19,80		
21.06.2026	Ravioli "Speziale" mit Hackfleischfüllung	300	536,00	22,00	10,10	86,00	8,5	1(W),3,9
	in pikanter Tomatensauce mit Paprika, Knoblauch und Frühlingszwiebeln	200	68,20	1,60	1,10	13,00		
	Gesamt		604,20	23,60	11,20	99,00		
	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 Langkornreis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		521,20	43,04	9,92	76,88		
	Hackbraten	100	239,00	12,00	19,00	5,00	4,0	1(W), 10
	mit brauner Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Weißkohlgemüse	150	62,00	2,90	2,20	8,20		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		482,30	19,60	23,90	45,60		
	Gemüsebratling	150	128,00	7,50	1,40	22,50	4,5	1(W),9
	dazu BIO-Kohlrabi in Rahm	150	51,60	1,50	1,90	7,40		1(W),3,7
	dazu Stampfkartoffeln	250	171,00	2,80	1,80	24,70		7
	Gesamt		350,60	11,80	5,10	54,60		

Speiseplan September 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.06.2026	"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		
	Gesamt		585,00	17,10	32,70	43,60		
	Geschmorter Schweinekamm	150	203	24,6	11,6	0	3,5	
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		1(W),a
	dazu BIO-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		451	35	19,5	40,1		
	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		
	Patros-Pfanne	400	424,80	13,68	25,20	32,80	2,5	
	mit Fetakäse, Paprika, Zucchini, Aubergine, frittierte Kartoffelwürfel							7
	Gesamt		424,80	13,68	25,20	32,80		
23.06.2026	"Köttbullar" Rinderhackfleischbällchen	120	203,00	14,20	15,00	5,60	4,5	1(W),3,7
	in Rahmsauce,	100	256,00	18,80	19,50	13,60		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		639,00	35,20	36,30	56,80		
	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		
	Gesamt		487,3	25,7	24,8	43,1		
	Schweinegulasch in Sauce	200	203,74	21,91	11,39	3,48	6,5	a,1(W)
	dazu BIO-Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	und Spiralnudeln	200	336	11,52	1,44	69,12		1(W)
	Gesamt		589,74	38,43	13,73	75,50		
	Veg. Möhren-Erbseneintopf mit Kartoffelwürfel und Kokosmilch	500	266	10,4	3,8	23,2	2,0	
	Gesamt		266,00	10,40	3,80	23,20		
24.06.2026	Kürbis-Nudelpfanne mit Champignons	500	590,00	24,20	12,20	15,20	1,5	1(W),3,7
	mit Zwiebeln, Sahne, Knoblauch, Parmesan und Cashews							
	Gesamt		590,00	24,20	12,20	15,20		
	Schweineschnitzel "Elsässer Art"	120	272	22,8	12	18,1	4,5	1(W)
	dazu Zwiebelsauce mit Speck, Knoblauch und Crème fraîche,	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		
	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
	dazu BIO-Spinat	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
	Gesamt		362,40	18,70	16,30	33,90		
	"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 September 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.06.2026	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		
	Wirsingroulade	200	222,00	11,40	12,00	6,40	4,0	7,1
	in Specksauce	150	228,00	9,45	15,60	12,90		1(W),a,b,c
	mit Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		590,00	24,85	27,80	47,70		
	Gekochtes Rindfleisch *	150	155,00	24,20	6,40	0,00	3,5	
	auf Möhren & Lauch	100	42,00	1,40	0,70	5,10		
	in Meerrettichsauce	100	91,00	1,20	5,40	7,60		1(W),3,7,12,c
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		428,00	30,80	12,70	41,10		
	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		
26.06.2026	Ostfriesische bunte Bohnensuppe	500	306,00	14,20	6,70	34,10	3,0	9
	mit Speck und Mettwurstscheiben							b,c
	Gesamt		306,00	14,20	6,70	34,10		
	"Szechediner Gulasch"	300	264,00	27,20	13,50	5,00	3,0	1(W),a
	mit Sauerkraut							z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		404,00	31,20	13,70	33,40		
	Putengeschnetzeltes mit Möhren- und Zucchiniwürfel	300		27,60	12,20	8,40	6,5	1(W),3,7
	in heller Sauce							
	und Spiralnudeln	200	336	11,52	1,44	69,12		1(W)
	Gesamt		336,00	39,12	13,64	77,52		
	Sojabällchen "Toskana"	250	368	25,1	19,6	19,4	8,0	1(W),3,7,9
	in Tomaten-Mozzarellasauce mit gehackten Tomaten und Basilikum,							
	dazu Wildreis	250	326	6,2	1,4	74		
	Gesamt		694,00	31,30	21,00	93,40		
27.06.2026	Schweinebraten "Altdeutsche Art"	150	203,00	24,60	11,60	0,00	3,0	
	mit Bratensauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	mit Speck-Bohnen in Rahm	150	86,00	2,90	3,20	11,40		1(W),3,7,b,c
	und Stampfkartoffeln	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	Gesamt		444,30	30,40	19,10	37,00		
	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		
	Gesamt		431,00	34,40	13,90	39,90		
	Gebratenes Hähnchenbrustfilet	120	174,00	32,40	3,60	0,00	3,0	
	in Champignonsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c,a,12,1(W)
	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		
	Schupfnudel-Pfanne mit Sauerkraut und Zwiebel	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
	Gesamt		629,00	16,40	7,80	94,10		

Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.06.2026	Rinderhacksteak "Texas"	120	271,00	20,40	18,00	6,60	7,5	1(W),3
	mit BBQ-Sauce,	150	136,50	1,50	0,75	29,25		z
	dazu BIO-Langkornreis mit Kidneybohnen	250	276,00	7,90	3,20	57,00		
	Gesamt		683,50	29,80	21,95	92,85		
	"Pikante Bauernpfanne" mit Möhrenwürfel,	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		
	Gesamt		429,00	30,10	15,80	38,20		
	Gebratener Leberkäse	100	299,00	12,50	27,40	0,50	3,5	b,c,i
	in Sauce	150	76,00	7,10	3,20	5,20		1(W),a,3,7
	dazu Karotten Rustica	100	40,00	0,60	0,30	8,00		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		7
Gesamt		555,00	24,20	31,10	42,10			
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			
29.06.2026	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		
	Jägerschnitzel	120	262,00	19,20	12,00	19,20	4,0	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 Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	Gesamt		486,70	25,30	20,50	48,20		
	Hähnchenschenkel	210	208,00	21,80	13,40	0,00		3,5
	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		
	Käse-Rösti	240	298	10,5	22	21,8	3,0	7
	mit Ratatouille,	200	104	4,1	1,3	13,8		
	fein abgeschmeckt mit Kräutern der Provence							
Gesamt		402	14,6	23,3	35,6			
30.06.2026	"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		
	Kassler	100	175	21	9,8	1,1	3,5	c,b
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		1(W),3,a
	mit "Omas Sauerkraut" mit Speck und Zwiebeln	180	77,64	3,12	4,08	10,44		b,c,z
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	Gesamt		420,64	27,42	21,38	41,04		
	Deftiger Möhre Eintopf mit Fleisch einlage	500	270,00	21,40	8,40	24,90	2,0	7
	Gesamt		270,00	21,40	8,40	24,90		
	Gemüsefrikadelle	120	142,00	5,20	4,50	18,00	4,5	1(W),3
	in heller Schnittlauchsauce,	100	51,00	0,60	3,40	4,30		1(W),3,7
	dazu Möhrenscheiben	100	28,00	3,10	1,10	4,10		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		361,00	12,90	9,20	54,80		
"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 = „chinhaltig“, 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)brüdstämme), 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)äselnuss, (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."								