

Speiseplan Oktober 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.10.2026	Kartoffelpuffer	240	315,00	5,76	7,20	55,20	8,0	1(W),3
	mit Apfelmus	240	163,00	0,72	0,24	39,10		c
	Gesamt		478,00	6,48	7,44	94,30		
	Hackbraten	100	239,00	12,00	19,00	5,00	4,5	1(W), 10
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		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		514,84	19,92	25,26	56,30		
	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		
	Spinatlasagne mit Tomaten, Zwiebeln, Béchamelsauce und Käse überbacken	500	487,00	27,80	23,70	39,80	3,5	1(W),7,3
	Gesamt		487,00	27,80	23,70	39,80		
02.10.2026	Südtiroler Kartoffelsuppe mit Speck, Sahne, Muskat und geräucherten Mettendenscheiben	500	396,00	17,40	12,10	33,00	3,0	7,b,c
	Gesamt		396,00	17,40	12,10	33,00		
	Jungschweincken "Mediterrane Art"	100	113,00	22,10	2,00	1,50	3,5	
	mit Kräutern der Provence in Jus,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu grüne Bohnen	100	40,50	2,60	1,50	7,10		
	und Rosmarinkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		334,80	29,40	6,20	41,00		
	Gedünstetes Schellfischfilet	120	109,00	25,10	0,90	0,00	3,5	4
	in Dillsauce,	100	86,00	0,80	5,10	9,00		1(W),3,7
	dazu Broccoli	150	36,00	4,70	0,30	3,90		
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		371,00	34,60	6,50	41,30		
	Maultaschen-Gemüse-Pfanne mit Möhren, Broccoli, Paprika und Kirschtomaten,	400	504,00	24,50	9,60	76,20	6,5	1(W),3,7
	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		
03.10.2026	"Ostfriesischer Buuskohleintopf"	500	96,00	4,20	0,60	15,00	2,5	7
	mit Hackfleisch		70,00	2,00	0,10	14,20		
	und Kartoffelwürfel		214,00	17,50	18,00	0,00		
	Gesamt		380,00	23,70	18,70	29,20		
	Gegrillter Putenbraten	100	119,00	27,30	1,10	0,00	3,5	
	mit Frischkäse-Pilzragout mit Paprika und Schnittlauch,	200	145,00	6,30	8,40	11,00		1(W),3,7
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		404,00	37,60	9,70	39,40		
	Lebergeschnetzeltes in Apfelsauce	250	228,00	32,20	10,96	9,10	3,5	c,a,1(W)
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	und Möhrensalat	80	56,00	0,80	1,20	9,50		
	Gesamt		398,00	35,20	13,96	40,20		
	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 Oktober 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
04.10.2026	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		
	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
	Gesamt		590,00	45,70	11,50	66,40		
	Putenbrust "natur"	150	128	29	1,2	0	3,0	
	mit Geflügelsauce,	100	38,00	1,00	1,40	4,80		1(W),a
	dazu Leipziger Allerlei	100	25,33	2,07	0,73	2,73		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		331,33	36,07	3,53	35,93		
	Bulgur-Bratling "Salsa" *	150	207,00	6,80	5,70	46,80	10,5	1(W)
	dazu Salsasauce	100	70,00	0,90	0,10	15,00		
	und Gemüsereis	250	293,00	8,40	1,20	64,20		
	Gesamt		570,00	16,10	7,00	126,00		
05.10.2026	"Paprikaschnitzel" paniertes Putenschnitzel	120	272	22,8	12	18,1	4,0	1(W)
	mit Paprikasauce	150	82	1,6	2,8	7,1		1(W),a
	und Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	Gesamt		468,00	26,60	16,60	46,80		
	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		
	Schweinegulasch in Sauce	200	203,74	21,91	11,39	3,48	6,5	a,1(W)
	dazu BIO-Erbсен	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		
	6 Kartoffelröstinchen	250	402,00	5,40	16,60	53,00	5,0	1(W)
	mit frischen Champignons in Kräuterknoblauchsauce	250	136,00	11,20	2,40	9,00		1(W),3,7
	Gesamt		538,00	16,60	19,00	62,00		
06.10.2026	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		
	Bami Goreng chinesische Eiernudeln mit Hühnchen,	400	448,00	29,20	14,80	44,00	3,5	1(W),3,6
	Asia-Gemüse, Knoblauch, Chili und Sojasauce							
	Gesamt		448,00	29,20	14,80	44,00		
	Eieromelette	80	116,00	8,80	7,20	4,00	3,0	3,7
	dazu Spinat	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		309,40	16,90	10,00	35,90		
	Mexikanischer Kartoffelauflauf mit Paprika, Chili, Mais, Knoblauch,	500	568,00	12,80	33,60	51,60	4,5	3,7
	Kidneybohnen, Zwiebeln, Pizzatomen, mit Käse überbacken							
	Gesamt		568,00	12,80	33,60	51,60		

Speiseplan Oktober 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
07.10.2026	"Knusperfisch" (Seelachs und Goldlachs) in Cornflakespanade,	150	180,00	19,30	1,20	22,20	4,5	1(W),4
	mit Rahmerbsen	150	152,00	6,30	10,40	8,60		1(W),3,7
	dazu Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	Gesamt		446,00	27,80	13,40	52,40		
	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		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		451	35	19,5	40,1		
	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		
	Reis-Pfanne mit Sojahackfleisch	400	446,00	21,60	13,80	63,00	6,0	1(W),3,6,7
	mit Möhren, Paprika, Erbsen, Frühlingszwiebeln,							
	dazu Tomaten-Mozzarellasauce	100	111,00	5,60	5,40	6,90		7
	Gesamt		557,00	27,20	19,20	69,90		
08.10.2026	"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		
	"Upstövt Kohlrabi mit Ballkes" 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		
	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 Erbsen & Möhren	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		468,00	26,60	20,20	40,00		
	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		
09.10.2026	Kohlrabieintopf mit Cabanossi	500	386,00	19,40	21,20	31,40	2,5	b,c,7
	Kartoffel, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Sahne							
	Gesamt		386,00	19,40	21,20	31,40		
	Paniertes Schollenfilet	150	186,00	15,40	10,20	17,40	4,0	1(W),4
	dazu BIO-Blattspinat mit Zwiebeln und Knoblauch	150	53,40	4,10	2,60	3,50		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt	80	379,40	23,50	13,00	49,30		
	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 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		510,30	24,50	23,40	49,80		
	Kürbispfanne mit Kartoffeln, Broccoli, Lauch, Petersilie und Chili	400	220,00	10,50	1,20	37,60	3,5	
	dazu ein Knoblauch-Joghurt-Dip	80	132,00	5,30	10,20	4,70		3,7,10
	Gesamt		352,00	15,80	11,40	42,30		

Speiseplan Oktober 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
10.10.2026	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		
	Gesamt		654,60	34,22	41,00	37,22		
	"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		
	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
	Gesamt		398,80	29,88	12,04	38,00		
	1 Valess "Gouda" Filet (pan.) mit Käsefüllung,	100	192,00	12,50	9,10	12,90	4,5	1(W,H),3,7
	mit Rahmsauce	100	51,00	0,60	2,40	5,60		1(W),3,7,a
	dazu gebutterte Möhrenscheiben	100	38,00	0,60	1,10	4,40		7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		421,00	17,70	12,80	51,30		
11.10.2026	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		
	Tellerbraten vom Rind *	100	160,00	27,20	3,70	1,80	4,5	
	mit klassischer Bratensauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	und Klöße	150	173,00	2,40	0,20	40,50		
	Gesamt		431,00	35,50	7,00	53,80		
	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		
	Serviettenknödel	225	461,00	14,20	19,60	49,60	5,0	1(W),3,7
	mit Pilzrahmsauce,	150	87	3,15	5,4	9,3		1(W),3,7
	dazu BIO-Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	Gesamt		602,00	22,65	27,00	62,70		
12.10.2026	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		1(W),3,7
	dazu Möhren-Maisgemüse	100	72	5	0,9	8,4		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		515,00	22,80	23,70	48,30		
	Grobe Bratwurst	100	245,00	17,20	19,40	5,30	3,5	7
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Bio-Broccoli	130	31,20	4,07	0,26	3,38		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		457,5	25,97	22,36	41,08		
	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 Euromix	100	34,00	2,00	0,30	4,00		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		384,70	39,80	6,20	35,90		
	Asiatisches Curry mit Karotte, Paprika, Erbsen, Kartoffel, Zucchini,	300	256,00	8,40	10,20	12,50	6,5	1(W),5,6,b
	Broccoli, Zwiebel, Knoblauch, Kokosmilch, Sojasauce, Erdnüsse,							
	mit Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	Gesamt		590,00	15,20	11,40	78,50		

Speiseplan Oktober 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
13.10.2026	"Grootheider Stipp" Mehlschwitze mit Speck, Zwiebeln,	200	320,00	8,67	13,83	23,67	5,0	1(W),3,7,b,c
	dazu grüne Bohnen	150	40,50	2,60	1,50	7,10		
	Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		500,50	15,27	15,53	59,17		
	"Grünes Hähnchengeschnetzeltes" mit Knob., Zwiebel, Zucchini,	250	231,00	22,40	5,10	11,60	6,0	1(W),3,7
	grüne Paprika, Curry, Broccoli, Erbsen, und Creme fraiche,							
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		493,00	28,00	5,90	73,60		
	Hackbraten	100	239,00	12,00	19,00	5,00	3,5	1(W), 10
	mit brauner Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Prinzessbohnen	100	27,33	1,73	1	4,73		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		447,63	18,43	22,70	42,13		
	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		
14.10.2026	Saftiges Paprikagulasch	300	295,00	30,40	11,70	14,30	3,5	1(W),a
	Schweinefleisch, bunte Paprikastücke, Zwiebeln, Knoblauch, Kümmel,							
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		435,00	34,40	11,90	42,70		
	Hähnchen "Cordon bleu"	150	228,00	24,30	6,70	15,60	4,5	b,1(W),7
	dazu Rahmkohlrabi	150	51,60	1,50	1,90	7,40		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		419,60	29,80	8,80	51,40		
	"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		
	Lasagne "Colorato" mit Paprika, Zucchini, Tomate, Zwiebeln,	500	482,00	26,40	21,40	41,40	3,5	1(W),3
	Béchamelsauce und Käse überbacken							7
	Gesamt		482,00	26,40	21,40	41,40		
15.10.2026	"DDR Jägerschnitzel mit Feuerwehrsauce" panierte Jagdwurst	90	227,00	13,00	12,00	16,00	8,5	1(W),3,10,b,c
	in Ketchupsauce mit Zwiebeln,	150	48,00	1,65	0,60	22,65		z
	dazu Spiralnudeln	200	306	10	0,8	64,8		1(W)
	Gesamt		581,00	24,65	13,40	103,45		
	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),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		371,10	36,60	6,12	40,60		
	Geflügelfleischkäse	100	250,00	12,00	22,30	0,00	4,5	b,c,j
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Schwarzwurzeln	150	86,00	1,90	2,00	15,70		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		530,00	19,00	30,20	52,00		
	Veg. Spitzkohl-Pastinaken-Eintopf mit Kartoffelwürfel	500	265,00	9,10	6,30	34,20	3,0	3,7
	mit Champignons, Schmand und Thymian							
	Gesamt		265,00	9,10	6,30	34,20		

Speiseplan Oktober 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
16.10.2026	Herbstlicher Kürbiseintopf mit Mettenden, Speck,	500	422,00	24,50	17,20	38,20	3,0	
	Kartoffel, Lauch und Zwiebel							b,c
	Gesamt		422,00	24,50	17,20	38,20		
	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		
	Gedünstetes Kabeljaufilet	130	120,00	27,00	1,00	0,00	3,5	4
	mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		1(W),3,7
	dazu Möhrenscheiben	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		388,00	35,20	7,70	42,20		
	Pastapfanne mit Pennenudeln, Paprika,	400	504,00	32,40	8,10	71,00	6,5	1(W),7,6
	Tofuwürfel, Tomaten, Broccoli und Tofuwürfel,							
	dazu Paprika-Frischkäsesauce	100	148,00	4,20	7,80	4,40		1(W),3,7
	Gesamt		652,00	36,60	15,90	75,40		
17.10.2026	Schwäbische Maultaschen	300	520,00	21,50	16,00	72,20	6,5	1(W),3,7,9
	mit Hackfleisch gefüllt							
	an Tomaten-Paprikaragout	150	78	3,6	1,4	7,1		
	Gesamt		598,00	25,10	17,40	79,30		
	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-Langkornteig mit Kidneybohnen	250	276,00	7,90	3,20	57,00		
	Gesamt		683,50	29,80	21,95	92,85		
	Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel	500	286,46	23,02	8,54	34,58	3,0	7
	und Fleischinlage							
	Gesamt		286,46	23,02	8,54	34,58		
	Sellerieknusperschnitte	145	120,00	3,60	0,60	20,00	5,0	1(W),9
	mit Käse-Lauchcreme,	150	135,00	1,65	8,10	14,55		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		395,00	9,25	8,90	62,95		
18.10.2026	Backschinken	100	203,00	16,00	14,00	2,60	4,0	10, c,b
	mit dunkler Zwiebelsauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rotkohl	180	81,60	2,82	0,36	15,00		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		465,90	23,52	17,06	50,00		
	Geschmorte Lammkeule	150	293	27,8	20,2	0	4,5	
	in Rosmarinjus,	100	43,4	0,8	2,6	4,2		1(W), a
	dazu Prinzessbohnen	100	27,33	1,73	1	4,73		
	und 4 Macairekartoffeln	200	196	5,2	0,4	42,6		1(W)
	Gesamt		559,73	35,53	24,2	51,53		
	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	130	31,20	4,07	1,04	1,47		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		369,70	45,27	4,14	34,67		
	Gebackene Champignons	180	276,00	8,40	10,70	36,50	6,5	1(W),3
	an Knoblauch-Kräutersauce,	150	115,00	1,38	6,75	12,13		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		531,00	13,78	17,65	77,03		

Speiseplan Oktober 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
19.10.2026	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		
	Hähnchen "süß-sauer"	300	367,20	32,88	14,16	10,08	6,0	1(W),6,a
	rote Paprika, Sojasauce, Zwiebel, Ananas, Knoblauch, Tomatenmark							b
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		629,20	38,48	14,96	72,08		
	3 Hackbällchen	120	252,00	13,20	19,20	7,20	4,0	
	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 Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		524,70	23,30	24,00	48,60		
	Sojageschnetzeltes *	200	208,00	22,50	8,10	5,60	3,0	1(W),3,7,6
	in heller Schnittlauchsauce,							
	dazu junge Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		398,00	31,50	9,20	36,90		
20.10.2026	Schweinefrikadelle	100	268	16	18	12	2,5	1(W),3
	in Pfeffersauce	100	86,00	0,80	5,10	9,00		1(W),3,7
	mit grünen Bohnen	100	34,00	1,80	0,10	4,40		
	und Gabelspaghetti	200	34,00	1,80	0,10	4,40		1(W)
	Gesamt		422,00	20,40	23,30	29,80		
	Heringsstipp in Sahnesauce mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurke,	250	472,00	17,80	38,60	2,60	2,5	3,4,7,c,z
	dazu Dampfkartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		612,00	21,80	38,80	31,00		
	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		
	Quinoa-Erbsen-Frikadelle	85	166,00	5,40	8,50	16,20	4,5	9
	mit pikanter Senfsauce (mit Zwiebeln, Sahne und Petersilie)	150	138,00	3,00	8,25	13,20		1(W),3,7,10
	und Möhren-Stampfkartoffeln	250	120,00	2,83	1,67	22,67		
	Gesamt		424,00	11,23	18,42	52,07		
21.10.2026	Milchreis	500	426,00	13,40	6,80	71,00	7,5	7
	mit warmem Kirschragout	150	144,00	1,60	5,20	16,60		c, 1(W)
	Gesamt		570,00	15,00	12,00	87,60		
	"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		
	Putengulasch	100	169,00	27,00	6,50	0,50	6,5	
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Möhrenstifte	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Spiralnudeln	200	306,00	10,00	0,80	64,80		1(W)
	Gesamt		567,00	41,20	14,10	77,30		
	7 Falafel-Bällchen	120	275,00	8,30	14,30	27,50	7,0	1(W),9
	mit Tomatenragout	150	85,00	2,80	1,80	10,10		
	und buntem Reis	200	226,00	4,80	0,40	49,00		
	Gesamt		586,00	15,90	16,50	86,60		

Speiseplan Oktober 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.10.2026	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		
	Gesamt		663,70	13,30	7,80	85,70		
	Scheibe vom Nackenbraten	100	209,00	27,20	10,50		3,5	
	mit Bratensauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Spitzkohl	150	69,00	3,20	2,60	8,40		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		462,00	35,00	14,40	44,50		
	Vegetarische Kartoffelsuppe	500	370,00	14,00	10,80	47,50	4,0	7,9
	mit einem Veggie-Wienerle	50	101	4,8	75	3,3		a
	Gesamt		471,00	18,80	85,80	50,80		
23.10.2026	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		
	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		
	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 gebutterte Möhren	100	38,00	0,60	1,10	4,40		
	und Salzkartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		442,00	27,30	8,20	61,00		
	Hühnerfrikassee "klassisch" mit Spargel, Champignons und Erbsen	250	216,00	31,20	7,60	12,40	6,0	c,b,e,1(W),7,12
	dazu Langkornreis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		478,00	36,80	8,40	74,40		
24.10.2026	Rustikales Zucchini-Kartoffelallerlei mit Thymian, Rosmarin,	500	364,00	8,90	7,10	39,20	3,5	1(W),3,7
	Knoblauch und Kirschtomaten							
	Gesamt		364,00	8,90	7,10	39,20		
	Deftiger Steckrübeintopf mit Speck, Petersilie,	500	254,00	21,30	9,10	27,80	2,5	7,b,c
	Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben							
	Gesamt		254,00	21,30	9,10	27,80		
	Gebratene Hähnchenbrust	120	174,00	32,40	3,60	0,00	3,5	
	in Geflügelsauce	100	38,00	1,00	1,40	4,80		1(W),a
	dazu Rahmkohlrabi	150	51,60	1,50	1,90	7,40		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		403,60	38,90	7,10	40,60		
	Schweinegulasch	230	234,30	25,20	13,10	4,00	6,0	a,1(W)
	mit Spiralnudeln	200	306,00	10,00	0,80	64,80		1(W)
	und Bohnensalat	80	25,00	2,00	0,10	6,00		h
	Gesamt		565,30	37,20	14,00	74,80		
	Tomaten-Couscous mit Zwiebeln, Knoblauch, Kirschtomaten,	500	498,00	21,20	9,50	85,60	7,0	1(W),7
	Petersilie, Minze und Fetakäse							
	Gesamt		498,00	21,20	9,50	85,60		

Speiseplan Oktober 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
25.10.2026	"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		
	Krustenbraten	100	210,00	24,20	11,80	0,00	4,5	
	mit Malz-Kümmelsauce,	100	52,40	0,80	2,70	6,20		1(W),a
	dazu Sauerkraut	150	51,70	1,60	0,20	8,70		z
	und Kartoffelklöße	150	173,00	2,40	0,20	40,50		
	Gesamt		487,10	29,00	14,90	55,40		
	Gebratenes Hähnchenbrustfilet	120	174,00	32,40	3,60	0,00	5,0	
	mit Geflügelsauce,	100	38,00	1,00	1,40	4,80		c,b,e,a,12,1(W)
	dazu Broccoli	130	31,20	4,07	0,26	3,38		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		383,20	41,47	5,46	36,58		
	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, Krischtomaten, Paprika und Zucchini							
	Gesamt		526,00	17,30	34,40	19,80		
26.10.2026	BIO-Spaghetti "Bolognese"	300	474,00	17,40	2,70	93,00	8,5	1(W)
	mit Geflügelhackfleischsauce	200	265,00	22,70	19,40	8,10		
	Gesamt		739,00	40,10	22,10	101,10		
	Schweinefrikadelle	100	268	16	18	12	4,0	1(W),3
	mit Zwiebelsauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Brechbohnen	100	27,00	1,73	1,00	4,73		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		476,30	22,43	21,70	49,13		
	Frischer Möhreintopf	500	270,00	21,40	8,40	24,90	2,0	7
	mit Fleischeinlage							
	Gesamt		270,00	21,40	8,40	24,90		
	Curry von bunten Hülsenfrüchten *	300	352,00	26,90	7,40	46,00	9,0	1(W),3,7
	mit Gemüse, Zwiebeln, Tomaten, Chilli, Kurkuma,							
	und Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		614,00	32,50	8,20	108,00		
27.10.2026	"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		
	1 große Frühlingsrolle mit Hähnchenfleisch	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		
	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		
	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 Oktober 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
28.10.2026	Deftige Erbsensuppe	500	505,00	17,50	14,80	44,50	3,5	b,c
	mit eingeschnittener Wurst							
	<i>Gesamt</i>		505,00	17,50	14,80	44,50		
	Kasslerbraten	150	175	21	9,8	1,1	4,5	c,b
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		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		
	<i>Gesamt</i>		450,84	28,92	16,06	52,4		
	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	130	32,93	2,69	0,95	3,55		
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		401,53	27,35	16,28	35,41		
	Asiatische Bratnudel-Gemüsepfanne	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		
29.10.2026	"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 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		
	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		
	<i>Gesamt</i>		567,34	24,32	19,94	67,84		
	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		
	<i>Gesamt</i>		411,00	31,70	14,50	36,10		
	Spaghetti "Napoli"	300	474,00	17,40	2,70	93,00	9,0	1(W)
	mit Tomaten-Basilikumsauce	200	82,60	3,20	1,70	14,80		
	<i>Gesamt</i>		556,60	20,60	4,40	107,80		
30.10.2026	"Wikingertopf" Rinderhackfleischbällchen mit Möhren, Erbsen,	300	279,00	23,80	15,80	18,80	4,0	1(W),3,7
	Zwiebel, Sahne, Schmelzkäse, Knoblauch und Kartoffelwürfel							
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		419,00	27,80	16,00	47,20		
	Schweinerückensteak	150	160,00	28,00	4,40	1,20	3,0	
	in heller Waldpilzrahmsauce mit Zwiebeln und Schnittlauch	100	96,00	1,60	5,30	9,70		1(W),3,7,12,c
	dazu Stampfkartoffeln	250	171,00	2,80	1,80	24,70		7
	<i>Gesamt</i>		427,00	32,40	11,50	35,60		
	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		
	<i>Gesamt</i>		366,00	30,40	6,70	37,60		
	Griechischer Kartoffelauflauf mit Paprika, Auberginen,	500	498,00	21,20	20,20	54,00	4,5	3,7
	Zucchini, Feta und Käse überbacken							
	<i>Gesamt</i>		498,00	21,20	20,20	54,00		

Speiseplan Oktober 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
31.10.2026	Ungarische Gulaschsuppe	500	426,00	21,40	18,30	21,50	2,0	1(W),a
	mit Paprika, Kartoffelwürfel und Zwiebeln							
	<i>Gesamt</i>		426,00	21,40	18,30	21,50		
	Eisbeinfleisch	150	203,00	24,60	11,60	0,00	3,5	b,c
	in Bratenfond	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		
	<i>Gesamt</i>		446,34	31,22	14,54	42,84		
	Hähnchenbrust "natur" *	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 Prinzessbohnen	100	27,33	1,73	1	4,73		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		379,33	39,13	6,20	37,93		
	Gemüsefrikadelle "Kürbis-Steckrübe"	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		
	<i>Gesamt</i>		362,00	11,90	14,40	43,50		

"Zeichenerklärung Zusatzstoffe und Hauptallergene: a = „mit Farbstoff“, b = „mit Konservierungsstoff“, c = „mit Antioxidationsmittel“, d = mit Geschmacksverstärker“, e = „geschwefelt“, f = „geschwärtzt“, 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."