

Speiseplan November 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.11.2026	Bauernroulade Hackfleischrolle mit Zwiebeln, Speck und Gurken	150	360,00	24,00	23,10	9,50	4,5	1(W),b,c
	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		
	<i>Gesamt</i>		623,14	31,52	26,16	56,90		
	Kalbsragout in Wacholder-Pilzrahmsauce	200	232	16,8	15,6	5,8	3,0	1(W),3,7,a
	mit Leipziger Allerlei,	100	37,33	3,00	0,60	4,73		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		409,33	23,80	16,40	38,93		
	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 Euromix	100	34,00	2,00	0,30	4,00		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		431,00	31,70	17,80	40,30		
	6 Kartoffelröstinchen	250	402,00	5,40	16,60	53,00	5,0	
mit frischen Champignons in Kräuterknoblauchsauce	250	136,00	11,20	2,40	9,00	1(W),3,7		
<i>Gesamt</i>		538,00	16,60	19,00	62,00			
02.11.2026	Schwäbische Käsespätzle	400	38,88	26,56	30,72	67,36	5,5	1(W),3,7,d,b,c
	Pfannengericht mit Sahne, Käse, Zwiebeln und Speck							
	<i>Gesamt</i>		38,88	26,56	30,72	67,36		
	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-Langkomreis mit Kidneybohnen	250	276,00	7,90	3,20	57,00		
	<i>Gesamt</i>		683,50	29,80	21,95	92,85		
	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		
	Blumenkohl im Backteig	200	400,00	10,80	14,40	58,00	7,5	1(W),3
	mit Currycreme	100	62,00	2,40	3,10	6,10		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		602,00	17,20	17,70	92,50		

Speiseplan November 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
03.11.2026	"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		
	Schweine "Cordon bleu"	150	191,00	16,50	6,60	12,60	4,0	b,c,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		
	Gesamt		392,00	24,30	9,50	46,40		
	Veg. Möhren-Erbseintopf mit Kartoffelwürfel und Kokosmilch	500	266	10,4	3,8	23,2	2,0	
	Gesamt		266,00	10,40	3,80	23,20		
04.11.2026	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		
	"Omas Linseneintopf" mit Kartoffelwürfel, Suppengrün, Zwiebel,	500	516,00	27,10	14,80	35,80	3,0	9,b,c
	Speck und Bockwurstscheiben							
	Gesamt		516,00	27,10	14,80	35,80		
	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		
05.11.2026	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 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		474,90	18,20	23,60	44,80		
	Kartoffel-Gemüsegratin	500	412,00	20,20	11,40	32,80	2,5	3,7
	mit buntem Gemüse in Béchamel mit Käse überbacken							
	Gesamt		412,00	20,20	11,40	32,80		
	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		
05.11.2026	Grobe Bratwurst	100	245,00	17,20	19,40	5,30	4,0	7
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Weißkohl	150	62,00	2,90	2,20	8,20		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		488,3	24,8	24,3	45,9		
	Rindergulasch in Sauce,	200	252,00	24,50	11,00	7,70	3,5	1(W),a
	dazu Erbsen	100	60,00	5,00	1,00	5,40		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		1(W)
	Gesamt		452,00	33,50	12,20	41,50		
	1 Chinaschnitte "Hong-Kong"	150	156,00	4,50	0,40	33,00	9,0	1(W),9,10
	dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen	150	116,00	1,40	0,70	14,10		z
	mit Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	Gesamt		534,00	11,50	1,90	109,10		

Speiseplan November 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
06.11.2026	Kutterfischrikadelle	150	258,00	19,00	3,80	35,70	6,5	1(W),4,7
	mit Speck-Bohnen in Rahm	150	86,00	2,90	3,20	11,40		1(W),3,7,b,c
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		484,00	25,90	7,20	75,50		
	"Verrücktes Sauerkraut"	300	346,00	26,20	28,80	4,10	2,0	1(W),3,7
	mit Hackfleisch, Chili, Tomatenmark, Käse, Zwiebeln, Schmand,							
	und Kartoffelstampf	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	Gesamt		460,00	28,40	30,60	25,70		
	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		
	Rote-Linsen-Kokos-Suppe mit Zwiebeln, Tomaten,	500	236,00	8,50	6,70	20,40	4,0	
	Kokosmilch, Chili und Kurkuma,							
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)
	Gesamt		380,00	12,80	7,50	49,70		
07.11.2026	Kasslertopf mit Rosenkohl,	300	389,00	28,20	22,40	6,90	3,0	1(W),3,7,b,c
	Zwiebeln, Schmelzkäse, Creme fine und Muskat,							
	dazu Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		529,00	32,20	22,60	35,30		
	"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 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	5,0	
	Spätzle-Pilzpfanne mit Champignons und Stockschwämmchen,	400	432,00	14,40	8,71	51,91		1(W),3,7,9
	herzhaft gewürzt,							
	dazu Rahmsauce	100	51,00	0,60	2,40	5,60		1(W),3,7,a
	Gesamt		483,00	15,00	11,11	57,51		
08.11.2026	"Bremer Kohl und Pinkel"						4,0	
	Grünkohl mit Speckstücken,	250	227,50	16,38	14,75	14,63		1(H),9,10
	dazu einePinkelwurst	100	210,00	9,90	10,90	3,10		1(H),b,c
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		577,50	30,28	25,85	46,13	3,0	
	Putenbraten	150	160,50	36,20	1,50	0,00		
	mit Geflügelsauce,	100	38,00	1,00	1,40	4,80		1(W),a
	dazu Rosenkohl	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40	4,0	
	Gesamt		392,50	46,50	5,10	37,00		
	Sauerbraten vom Rind	150	186,00	27,40	4,60	0,00		
	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	2,5	7,1(W),3
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		453,30	34,00	9,30	48,10		
	Zwiebelkuchen "Badische Art"	400	526,00	22,40	19,40	28,20	2,5	1(W),3,7,b
	mit Zwiebeln, Parmesan, Eier und saure Sahne							
	Gesamt		526,00	22,40	19,40	28,20		

Speiseplan November 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
09.11.2026	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		
	Kassler	100	175	21	9,8	1,1	4,0	c,b
	in Bratensauce,	100	54	1,1	5,7	7,9		1(W),a
	mit "Omas Sauerkraut" mit Speck und Zwiebeln	180	77,64	3,12	4,08	10,44		b,c,z
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		446,64	29,22	19,78	47,84		
	"Hausgemachte Kartoffelsuppe"	500	357,00	14,50	17,20	34,20	3,0	7,9
	mit eingeschnittener Wurst							b,c
	Gesamt		357,00	14,50	17,20	34,20		
	Grünkohl-Hanf-Bratling	80	146,00	3,60	8,80	12,00	3,5	
	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 Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		
	Gesamt		350,00	9,80	16,30	43,50		
10.11.2026	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 Buttergemüse	100	74,00	2,50	4,60	3,90		7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		527,00	26,30	19,20	57,10		
	"Nasi Goreng"	400	358,60	24,48	11,52	43,20	3,5	1(W),6,10
	mit Hähnchenbruststreifen und Gemüse, Kokos und Curry							
	Gesamt		358,60	24,48	11,52	43,20		
	3 Königsberger Klopse	120	252,00	21,60	19,20	7,20	4,5	3
	in Kapernsauce,	150	132,90	1,71	7,65	14,85		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		540,90	27,91	27,10	52,95		
	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
	Gesamt		557,00	12,00	26,20	57,40		
11.11.2026	Würzige Schweinefleischfrikadelle	100	268,00	13,00	18,00	9,50	4,5	1(W),3
	mit dunkler 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 Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		531,14	20,52	21,06	56,90		
	"Ditzumer Fischtopf" mit Speck, Zwiebeln und Möhren,	300	324	28,3	14,7	16,9	4,0	1(W),3,4,7,b,c
	dazu Salzkartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	Gesamt		464,00	32,30	14,90	45,30		
	Gebratener Leberkäse	100	299,00	12,50	27,40	0,50	3,5	b,c,j
	mit Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		1(W),a
	dazu Karotten Rustica	150	60,00	0,90	0,45	12,00		
	und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	Gesamt		527,00	16,70	35,35	42,00		
	Farfalle mit Spinat-Erdnuss-Sauce	250	394,00	12,40	1,20	72,40	6,5	1(W)
	mit Tomaten, Spinat, Erdnussbutter, Sahne und Muskat	200	216,00	7,40	11,80	7,30		1(W),3,5,7
	Gesamt		610,00	19,80	13,00	79,70		

Speiseplan November 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
12.11.2026	"Bergsteiger Kartoffelgratin" mit Rinderhackfleisch, Pilzen	500	570	23,3	33	35	3,0	1(W),7,12,b,c,e
	und gratiniertem Käse							
	<i>Gesamt</i>		570	23,3	33	35		
	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		
	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		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		455,60	30,26	16,43	44,06		
	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
	<i>Gesamt</i>		629,00	16,40	7,80	94,10		
13.11.2026	Tomatensuppe "Toskana" *	500	462,00	20,80	17,80	40,20	6,0	1(W),7
	Geflügelhackfleischbällchen, Basilikum, Knoblauch, Reiseinlage							
	dazu ein Kaiserbrötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)
	<i>Gesamt</i>		606,00	25,10	18,60	69,50		
	Paprikahm-Putengeschnetzeltes mit Zwiebeln, Crème fraîche,	300	298,00	21,40	11,20	8,80	3,5	1(W),3,7
	Knoblauch und Thymian,							
	dazu Kartoffelröstlinchen	150	273,00	3,75	12,45	36,00		
	<i>Gesamt</i>		571,00	25,15	23,65	44,80		
	Gedünstetes 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 Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		484,00	24,40	15,70	59,10		
	Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit Möhren, Zwiebeln,	500	422,00	12,20	16,10	43,40	3,5	1(W),3,7
	Thymian, Muskat, Schnittlauch und Knoblauch							
	<i>Gesamt</i>		422,00	12,20	16,10	43,40		
14.11.2026	"Schnüs" Norddeutscher Eintopf mit dicken & grünen Bohnen,	500	486,00	18,90	14,80	52,00	4,5	7,b,c
	Erbsen, Kartoffeln, Kohlrabi, Karotten, Kassler- und Speckwürfel							
	<i>Gesamt</i>		486,00	18,90	14,80	52,00		
	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		
	<i>Gesamt</i>		462,00	35,00	14,40	44,50		
	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		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		449,20	25,67	19,56	40,48		
	Veganes Gulasch mit Soja-Schnetzel in Sauce	200	173,00	12,80	6,40	12,30	5,5	1(W),6,a
	dazu Apfel-Rotkohl	180	81,84	2,82	0,36	15,00		z
	und Klöße	150	173,00	2,40	0,20	40,50		
	<i>Gesamt</i>		427,84	18,02	6,96	67,80		

Speiseplan November 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
15.11.2026	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		
	"Dänischer Filetbraten" (Pute)	120	130	26	1,6		5,5	
	in Senfsauce mit Estragon, Frischkäse und Champignons,	150	171,00	8,20	9,80	8,60		1(W),7,10
	dazu Risi-Pisi	250	282,00	6,50	0,80	56,70		
	Gesamt		583,00	40,70	12,20	65,30		
	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		
	Gemüsemedaillon	150	128	5,7	1,1	23,7	4,5	1(W),9
	in heller Rahmsauce	100	51,00	1,30	3,00	5,00		3,7,1(W)
	dazu Kartoffel-Kürbissstumpf	250	162,00	4,10	2,80	24,80		7
	Gesamt		341	11,1	6,9	53,5		
16.11.2026	Putenschnitzel "Wiener Art"	120	262,00	19,20	12,00	19,20	4,5	1(W)
	mit Rahmerbsen	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		554,00	29,50	22,60	56,20		
	Schweinegulasch "Hausfrauen Art"						3,5	a,1(W),b,c
	mit Zwiebel, Speck und Tomatenmark	200	269	26,2	13,4	6,1		
	dazu 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		
	Gesamt		470	34	16,3	39,9		
	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		
	Spaghetti "Arrabiata"	300	450	16,2	2,1	89,2	8,5	1(W)
	mit Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch, ital. Kräuter und Chili	200	166	3,1	10,8	14,7		
	Gesamt		616	19,3	12,9	103,9		
17.11.2026	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		
	Leberkäse	100	299,00	12,50	27,40	0,50	3,0	b,c,j
	mit cremiger Honig-Senfsauce mit Dill,	150	171,00	6,15	6,45	8,10		1(W),3,7,10
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	und einen Gurkensalat	60	56,00	0,50	0,20	1,50		
	Gesamt		666,00	23,15	34,25	38,50		
	"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		
	Vegetarischer Bauerntopf mit Sojahack, Knoblauch, Kartoffel,	500	308,00	24,30	3,10	42,40	3,5	1(W,G),6
	Möhre, Paprika, Zwiebel, Linsen und Tomatenmark							
	Gesamt		308,00	24,30	3,10	42,40		

Speiseplan November 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
18.11.2026	Deftige Erbsensuppe	500	348,00	19,00	17,20	38,40	3	b,c,9
	dazu eine Bockwurst	100	305,00	13,00	28,00	0,50		b,c,j
	Gesamt		653,00	32,00	45,20	38,90		
	Gegrillter Schweinenacken	150	203	24,6	11,6	0	3,0	
	mit Sauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Rosenkohl mit Zwiebeln,	150	54,00	5,30	2,00	3,80		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		438,3	34,6	16,3	36,2		
	Putengulasch	100	169,00	27,00	6,50	0,50	6,5	
	mit Möhren-Zucchiniwürfel in heller Sauce	300	246,00	26,20	9,80	11,40		1(W),a,3,7
	dazu Spiralnudeln	200	306,00	10,00	0,80	64,80		1(W)
	Gesamt		721,00	63,20	17,10	76,70		
	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		
19.11.2026	"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		
	1 große Nürnberger Rostbratwurst	100	266	14,7	25	0	3,5	j,9,10
	in Bratenfond	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		509,34	21,32	27,94	42,84		
	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		
	"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		
20.11.2026	Winterlicher Steckrübeneintopf mit Speck, Petersilie,	500	254,00	21,30	9,10	27,80	2,5	7,b,c
	Kartoffelwürfel und Mettwustscheiben							
	Gesamt		254,00	21,30	9,10	27,80		
	Gebratenes Schellfischfilet	100	125,00	20,90	4,40	1,00	3,5	4
	mit Kräutersauce,	100	90,00	1,10	5,40	9,70		1(W),3,7
	dazu BIO-Broccoli	130	31,20	4,07	1,04	1,47		
	Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	Gesamt		386,20	30,07	11,04	40,57		
	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		
	Bami Goreng (vegan)	400	472,00	21,60	18,72	49,60	4,0	1(W),6
	indonesisches Gericht mit gebratenen Nudeln und Asia-Gemüse							
	Gesamt		472,00	21,60	18,72	49,60		

Speiseplan November 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
21.11.2026	Klassische Graupensuppe	500	422,00	29,20	5,60	58,20	5	
	mit Perlgrauen, Zwiebeln, Möhren, Petersilie, Kartoffelwürfel, Rindfleisch							7,9,1 (G)
	<i>Gesamt</i>		422,00	29,20	5,60	58,20		
	"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		
	<i>Gesamt</i>		500,50	15,27	15,53	59,17		
	Schweinegulasch in Sauce	200	203,74	21,91	11,39	3,48	6,5	a,1(W)
	dazu Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
	und Spiralnudeln	200	336	11,52	1,44	69,12		1(W)
	<i>Gesamt</i>		589,74	38,43	13,73	75,50		
	Steckrüben-Kartoffelauflauf mit Zwiebeln, Sesam, Apfelwürfel,	500	536,00	12,60	32,40	47,40	4,0	1(W),3,7,11
	Muskat, Majoran, Sahne mit Käse überbacken							
	<i>Gesamt</i>		536,00	12,60	32,40	47,40		
22.11.2026	Lammragout	300	324,00	29,40	19,60	7,30	6	a,1(W)
	mit Paprika, Zwiebel, Möhren, Tomaten, Knoblauch und Thymian,							
	dazu Reis	200	334	6,8	1,2	66		
	<i>Gesamt</i>		658,00	36,20	20,80	73,30		
	Tellerbraten vom Rind	100	160,00	27,20	3,70	1,80	5,5	
	mit klassischer Bratensauce,	100	44,00	0,60	1,10	7,70		1(W),a
	dazu Apfel-Rotkohl	180	81,84	2,83	0,36	15,00		z
	und Klöße	150	173,00	2,40	0,20	40,50		
	<i>Gesamt</i>		458,84	33,03	5,36	65,00		
	Gebratenes Hähnchenbrustfilet	120	174,00	32,40	3,60	0,00	3,5	
	in Champignonsauce,	100	36,70	1,40	2,10	3,50		c,a,12,1(W)
	dazu Pastinaken	100	80,00	1,80	1,10	12,50		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		430,70	39,60	7,00	44,40		
	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-Kartoffeln	250	120,00	2,83	1,66	22,66		
	<i>Gesamt</i>		424,00	11,23	18,41	52,06		
23.11.2026	"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		
	Curry-Senf-Putenragout	300	296,00	28,40	7,50	13,20	3,5	1(W),3,7,10
	mit Honig, Knoblauch, Zwiebeln und Sahne							
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		436,00	32,40	7,70	41,60		
	Hackbraten	100	239,00	12,00	19,00	5,00	4,0	1(W), 10
	in Sauce,	100	54,00	1,10	5,70	7,90		a,1(W)
	dazu Blumenkohl in Mehlschwitze	150	60,60	3,80	2,70	5,40		1(W),3,7
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		493,60	20,90	27,60	46,70		
	Vegetarische Käsespätzle Pfannengericht mit Zwiebeln	400	326,00	31,20	35,20	84,20	7,5	1(W,D),3,7
	dazu Käse-Sahnesauce	100	82,00	2,40	5,60	8,30		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		408,00	33,60	40,80	92,50		

Speiseplan November 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE- Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
24.11.2026	Deftiger Grünkohleintopf mit Hafergrütze, Kartoffelwürfel	500	472,00	27,00	26,40	29,10	2,5	b,c,9,10,1 (H)
	und Mettwurstscheiben							
	<i>Gesamt</i>	500	472,00	27,00	26,40	29,10		
	Schinken-Ei-Nudelgratin,	400	569,00	28,50	9,40	98,40	8,5	1(W),6,9,c
	dazu Käsesauce	100	86,00	2,20	4,20	4,70		1(W),3,7
	<i>Gesamt</i>		655,00	30,70	13,60	103,10		
	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 Langkornteig	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		521,20	43,04	9,92	76,88		
	Sesam-Karotten-Knuspersticks	150	355,00	5,60	16,50	37,50	6,5	1(W),11
	an Sauce Bernaise,	100	245,00	1,25	25,13	3,90		1(W),3,7
	dazu BIO-Erbsen	100	57,69	5,77	1,08	6,38		
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		797,69	16,62	42,90	76,18		
25.11.2026	Hack-Lauchpfanne mit Rinderhackfleisch, Sahne, Zwiebeljulienne	300	342	21,8	21,6	28,5	5,0	1(W),3,7
	dazu Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,90		
	<i>Gesamt</i>		482	25,8	21,8	57,4		
	Jägerschnitzel	120	262,00	19,20	12,00	19,20	4,5	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 Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		512,70	27,10	18,90	55,00		
	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		
	<i>Gesamt</i>		448,00	36,50	3,40	61,50		
	Kichererbsen-Patty mit Cornflakespanade,	125	172,00	3,20	7,40	22,00	7,5	
	dazu Tomaten-Paprikagemüse	150	78	3,6	1,4	7,1		
	und Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		512,00	12,40	9,60	91,10		
26.11.2026	3 Eierpfannkuchen	180	274,00	14,40	7,20	37,80	6,5	1(W),3,7
	mit Apfelmus	250	170,00	0,75	0,25	40,80		c
	<i>Gesamt</i>		444,00	15,15	7,45	78,60		
	Ostfriesische dicke Bohnen	200	168	12,4	1,2	10,4	3,5	1(W),3,7
	mit Mettenden	100	286,60	14,22	25,00	1,22		b,c
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		594,60	30,62	26,40	40,02		
	1 Valess "Gouda" Filet (pan.) mit Käsefüllung,	100	192,00	12,50	9,10	12,90	4,0	1(W,H),3,7
	dazu 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>		484,00	22,80	19,70	49,90		
	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		
	<i>Gesamt</i>		556,60	20,60	4,40	107,80		

Speiseplan November 2026 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
27.11.2026	Weißer Bohnensuppe	500	439,00	21,70	9,70	34,90	3,0	b,c,j,9
	mit Mettwurstscheiben, Speck und Kartoffelwürfel							
	<i>Gesamt</i>		439,00	21,70	9,70	34,90		
	Schweinerückensteak	150	160,00	28,00	4,40	1,20	3,5	
	mit Pfefferrahmsauce,	100	67,00	0,70	1,90	7,50		1(W),3,7,a
	dazu grüne Bohnen	100	34,00	1,80	0,10	4,40		
	dazu Rosmarinkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		401,00	34,50	6,60	41,50		
	Gedünstetes Alaska-Seelachsfilet	150	174,00	21,60	1,50	18,50	5,5	1(W),4
	an Petersiliensauce,	100	77	1,6	4,4	8,1		1(W),3,7
	dazu Pariser Karotten	100	43,00	0,60	0,30	8,50		
	und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
	<i>Gesamt</i>		434,00	27,80	6,40	63,50	5,5	
	Veg. "Pytt i Panna" Schwedisches Pfannengericht	400	373,33	11,91	2,49	64,89		
	mit Kartoffelscheiben, Zwiebeln, Kohlrabi, Möhren,							
	dazu ein Spiegelei	40	61,00	5,20	4,40	0,20		3
	und Rote Beete	100	21,00	0,80	0,00	3,60		h
	<i>Gesamt</i>		455,33	17,91	6,89	68,69		
28.11.2026	Deutsches Beefsteak	120	268	20,4	18	6,6	4,0	1(W),3
	in brauner Sauce	100	41,30	0,70	2,50	4,00		1(W),a
	dazu Weißkohlgemüse	150	62,00	2,90	2,20	8,20		1(W),3,7
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		511,30	28,00	22,90	47,20		
	Hähnchenbrust	100	115,00	24,00	1,70	1,10	7,5	
	Frühlingszwiebeln, Möhren, Ingwer, Chili, Knoblauch, Honig in Sojasauce,	200	248,00	8,53	2,80	24,27		1(W),6,a
	dazu Reis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
	<i>Gesamt</i>		625,00	38,13	5,30	87,37	2,5	
	Kohlrabieintopf	500	301,04	24,69	8,54	30,42		7
	mit Fleischeinlage							
	<i>Gesamt</i>		301,04	24,69	8,54	30,42	5	
	Broccoli-Nussecke	145	114,00	3,60	0,80	21,40		1(W),3,5,8(H)
	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		7
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	<i>Gesamt</i>		356,00	7,50	9,10	57,10		
29.11.2026	"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		
	<i>Gesamt</i>		466,14	32,13	14,66	47,40	5,5	
	Wildragout mit Pilzen in Rahmsauce mit Möhren, Zwiebeln,	300	296,00	33,70	8,70	11,20		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	3,0	
	Putenbrust "natur"	150	128	29	1,2	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		
	<i>Gesamt</i>		331,33	36,07	3,53	35,93	2,5	
	"Tant Tinis Grünkohleintopf"	500	472	27	26,4	29,1		c,b,10,1(H)
	mit Hafergrütze und Kartoffelwürfel							
	<i>Gesamt</i>		472	27	26,4	29,1		

[illegible]