

Speiseplan November 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
01.12.2022	Hähnchenpfanne "Gyros Art" mit Zwiebeln	200	336,00	36,00	18,00	1,40	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		
	<i>Gesamt</i>		<i>605,00</i>	<i>42,60</i>	<i>21,60</i>	<i>53,20</i>		
	"Berliner Bulette"	100	268	16	18	12	4,5	1(W),3
	in Bratensauce,	100	41,30	7,00	2,50	4,00		a,1(W)
	dazu Rotkohl	150	68,20	2,35	0,30	12,50		z
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>517,50</i>	<i>29,35</i>	<i>21,00</i>	<i>56,90</i>		
	BIO-Rigatoni "Zucchini"	300	364,00	14,00	3,20	67,00	7,0	1(W)
mit Zwiebel-,Tomate-, Zucchini-, Basilikum-Knoblauchsauce	200	116,00	4,80	2,10	14,40			
<i>Gesamt</i>		<i>480,00</i>	<i>18,80</i>	<i>5,30</i>	<i>81,40</i>			
02.12.2022	"Ammerländer Grünkohl"	200	182,00	13,10	11,80	11,70	3,5	c,b,1(H),9,10
	mit einer Scheibe Kassler	100	146,00	17,40	8,20	0,90		b,c
	dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>468,00</i>	<i>34,50</i>	<i>20,20</i>	<i>41,00</i>		
	Grüner Bohneneintopf	400	146,00	5,80	1,20	33,20	3,0	7
	mit Fleischeinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
	<i>Gesamt</i>		<i>275,00</i>	<i>22,10</i>	<i>8,20</i>	<i>33,20</i>		
	Kartoffel-Gemüseauflauf mit Feta	500	562	8,2	34,6	42,4	3,5	3,7
	Zucchini, Tomate, Basilikum, Kräuter und Käse überbacken							
	<i>Gesamt</i>		<i>562,00</i>	<i>8,20</i>	<i>34,60</i>	<i>42,40</i>		
05.12.2022	"Dörstampf Wuddels" Ostfriesischer Möhreeneintopf	500	430	20,1	15,8	33,4	3,0	7
	mit Hackfleisch							
	<i>Gesamt</i>		<i>430</i>	<i>20,1</i>	<i>15,8</i>	<i>33,4</i>		
	"Köttbullar" Rinderhackfleischbällchen	200	256,00	18,80	19,50	13,60	5	1(W,H),3,7,a
	in Rahmsauce,							
	dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
	und Preiselbeergelee	50	91,00	0,13	0,13	22,00		
	<i>Gesamt</i>		<i>461,00</i>	<i>21,13</i>	<i>21,43</i>	<i>57,20</i>		
	Grünkern-Käse-Medaillon in Vollkorn-Sesampanade	150	282,00	10,50	9,10	36,30	7,0	1(W,D), 3, 6, 7, 9, 11
	in heller Rahmsauce	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),7
mit Gemüserisotto	300	236,00	5,10	2,90	45,60	9		
<i>Gesamt</i>		<i>569,00</i>	<i>16,90</i>	<i>15,00</i>	<i>86,90</i>			
06.12.2022	Chili con Carne						7,0	
	Rinderhackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen,	260	256,00	22,40	12,40	16,10		
	dazu Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	<i>Gesamt</i>		<i>590,00</i>	<i>29,20</i>	<i>13,60</i>	<i>82,10</i>		
	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 Kaisergemüse	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
	und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
	<i>Gesamt</i>		<i>432,60</i>	<i>29,56</i>	<i>14,83</i>	<i>42,76</i>		
	Käseomelette	140	216,00	13,60	13,50	9,80	3,0	3,7
dazu holländischer Sauce	100	251	1,9	25	4,3	3,7,1(W)		
und Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60	7		
<i>Gesamt</i>		<i>581,00</i>	<i>17,70</i>	<i>40,30</i>	<i>35,70</i>			
07.12.2022	Rinderhacksteak "Texas"	120	271,00	20,40	18,00	6,60	7,0	1(W),3
	mit BBQ-Sauce,	100	91,00	1,00	0,50	19,50		10, z
	dazu Langkornteig mit Kidneybohnen	250	276,00	7,90	3,20	57,00		
	<i>Gesamt</i>		<i>638,00</i>	<i>29,30</i>	<i>21,70</i>	<i>83,10</i>		
	"Hausgemachte Kartoffelsuppe"	500	357,00	14,50	17,20	34,20	3,0	7,9
	mit eingeschnittener Wurst							b,c
	<i>Gesamt</i>		<i>357,00</i>	<i>14,50</i>	<i>17,20</i>	<i>34,20</i>		
	Milchreis	480	494,00	16,80	12,00	79,00	7,0	z,7
	mit Zimt und Zucker	4	16,10	0,00	0,00	4,00		
	<i>Gesamt</i>		<i>510,10</i>	<i>16,80</i>	<i>12,00</i>	<i>83,00</i>		

Speiseplan November 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene	
08.12.2022	Schwäbische Käsespätzle	500					7,0	1(W),3,7,d,b,c	
	Pfannengericht mit Sahne, Käse, Zwiebeln und Speck		48,60	33,20	38,40	84,20			
	<i>Gesamt</i>		48,60	33,20	38,40	84,20			
	08.12.2022	Paniertes Hähnchenschnitzel	120	219,00	21,60	7,80	15,60	4,0	1(W),3
		dazu Rahmerbsen	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),3,7
		und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
		<i>Gesamt</i>		410,00	26,90	11,00	49,00		
08.12.2022	Vegetarische Pizzasuppe	500	314,00	11,20	15,40	20,30	1,5	1(W,D),3,7	
	passierte Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Mais, Champignons, Knoblauch, Schmelzkäse, Grünkernschrot, ital. Kräuter								
	<i>Gesamt</i>		314,00	11,20	15,40	20,30			
09.12.2022	Eintopf mit Rindfleisch	500	380,00	20,40	16,10	21,20	2,0	b,c,7	
	mit Kohlrabi, Möhren, Kartoffel- und Kasslerwürfel, Crème légère								
	<i>Gesamt</i>		380,00	20,40	16,10	21,20			
	09.12.2022	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 Broccoli	150	36,00	4,70	1,20	1,70		
		und Kartoffeln	200	140	4	0,2	28,4		
		<i>Gesamt</i>		337,00	35,20	5,30	35,20		
	09.12.2022	Gemüsebratling *	150	128,00	7,50	1,40	22,50	4,0	1(W),3,7,a
		in Rahmsauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		
und Kartoffelpüree		200	114,00	2,20	1,80	21,60			
<i>Gesamt</i>			293,00	11,00	6,20	49,10			
12.12.2022	Spaghetti "Bolognese"	300	474,00	17,40	2,70	93,00	8,5	1(W)	
	mit Hackfleischsauce	200	265,00	22,70	19,40	8,10			
	<i>Gesamt</i>		739,00	40,10	22,10	101,10			
	12.12.2022	"Ostfriesischer Grünkohl"	200	182,00	13,10	11,80	8,60	3,5	c,b,z,1(H),10
		mit Bauchspeckwürfeln							
		und Mettwurst,	100	240,00	8,20	21,20	3,10		c,b
		dazu Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
		<i>Gesamt</i>		562,00	25,30	33,20	40,10		
	12.12.2022	Kokos-Zucchini-Curry mit Zucchini, Kokosmilch, Curry	300	203	5,1	16,1	4,7	6,0	1(W)
und Reis		200	334,00	6,80	1,20	66,00			
<i>Gesamt</i>			537,00	11,90	17,30	70,70			
13.12.2022	"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	150	38,00	3,10	1,10	4,10		1(W),7	
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40			
	<i>Gesamt</i>		691,00	28,20	38,30	56,00			
	13.12.2022	3 Geflügelbällchen in Currysauce mit Zwiebeln,	200	204,00	21,00	8,20	14,10	7,0	1(W),3,7
		dazu Erbsen	100	78,00	5,70	0,90	9,30		
		und Langkornreis	200	262,00	5,60	0,80	62,00		
		<i>Gesamt</i>		544,00	32,30	9,90	85,40		
	13.12.2022	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			
14.12.2022	Hirtenrolle mit Frischkäse gefüllt	120	304,00	168,00	21,60	10,00	6,5	1(W),3,6,7	
	dazu Balkangemüse	150	73,50	3,60	0,80	10,20		1(W),a	
	und Djuvec-Reis	300	297,00	12,30	1,80	57,30		7	
	<i>Gesamt</i>		674,50	183,90	24,20	77,50			
	14.12.2022	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 Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
		<i>Gesamt</i>		588,10	28,60	35,22	41,40		
	14.12.2022	Kürbis-Kartoffelaufauf mit Rinderhackfleisch, Broccoli, Lauch,	500	566,00	23,20	31,40	36,20	3,0	3,7
Petersilie, Chili und mit Käse überbacken									
	<i>Gesamt</i>		566,00	23,20	31,40	36,20			

Speiseplan November 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene	
15.12.2022	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	
	Gesamt		444,00	15,15	7,45	78,60			
	15.12.2022	Schweinehacksteak	120	271,00	20,40	18,00	6,60	3,0	1(W),3
		in Jägersauce,	100	41,30	0,70	2,50	4,00		a,1(W)
		dazu junge Erbsen	100	50,00	5,00	0,90	2,90		
		dazu Kartoffelpüree	200	114,00	2,20	1,80	21,60		7
		Gesamt		476,30	28,30	23,20	35,10		
	15.12.2022	5 Canneloni (gef. Eiernudelteig mit Ricotta u. Spinat)	300	489,00	20,40	12,00	72,00	6,5	1(W),7
dazu Spinat-Käsesahnesauce		150	72,00	4,50	4,20	7,00	1(W),3,7		
Gesamt			561,00	24,90	16,20	79,00			
16.12.2022	Würzige Paprika-Käsesuppe	500	426,00	24,10	23,20	10,40	3,5	1(W),3,7	
	Hackfleisch, Schmelzkäse, Zwiebel, Tabasco, Schnittlauch, Fetakäse,								
	dazu ein Brötchen	60	144,00	4,30	0,80	29,30		1(W)	
	Gesamt		570,00	28,40	24,00	39,70			
	16.12.2022	Küstenbackfisch *	150	210,00	14,40	7,30	20,80	4,0	1(W),4
		und Salzkartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		1(W),7,3,10
		und einen Gurkensalat	60	56,00	0,50	0,20	1,50		7
		Gesamt		406,00	18,90	7,70	50,70		
	16.12.2022	2 gekochte Eier	80	103,00	10,40	6,40	0,00	3,0	3
		in pikanter Senfsauce,	100	92,00	2,00	5,50	8,80		1(W),7,10
		dazu 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			
19.12.2022	Hähnchenschnitzel "Balkan Art"	120	220	21,6	7,8	15,6	8,0	1(W)	
	in pikanter Sauce mit Paprikastreifen,	150	70	1	0,2	15,4		z,1(W)	
	und Reis	200	334,00	6,80	1,20	66,00			
	Gesamt		624	29,4	9,2	97			
	19.12.2022	Kohlrabieintopf	400	160,00	7,40	1,20	29,20	2,5	7
		mit Fleischeinlage	80	129,00	16,30	7,00	0,00		
		Gesamt		289,00	23,70	8,20	29,20		
	19.12.2022	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				
20.12.2022	Kartoffel-Rinderhack-Gratin mit Karottenscheiben, Zwieb.	500	564,00	23,00	39,20	27,40	2,5	3,7	
	in cremiger Sauce mit Käse überbacken								
	Gesamt		564,00	23,00	39,20	27,40			
	20.12.2022	Putengeschnetzeltes "Züricher Art"	300	288,00	32,20	15,80	8,40	3,0	a, 1(W),7
		mit Champignons und Zwiebeln in Rahmsauce							
		und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
		Gesamt		428,00	36,20	16,00	36,80		
20.12.2022	"Grüner Pastatraum" Spaghetti mit Blattspinat,	250	384,00	14,20	2,10	78,00	7,5	1(W)	
	Zwiebeln und Zucchini, Frischkäse, Basilikum	200	121,00	3,60	8,20	13,10		1(W),3,7	
	Gesamt		505,00	17,80	10,30	91,10			
21.12.2022	Spaghetti "Carbonara"	200	316	11,6	1,8	62	6,0	1(W)	
	mit Schinken-Sahnesauce	150	155	7,8	8,9	11,9		c,b,j,7,1(W)	
	Gesamt		471	19,4	10,7	73,9			
	21.12.2022	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,b,e,a,12,1(W)
		dazu Prinzessbohnen	150	38,00	3,10	1,10	4,10		
		und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		
		Gesamt		388,70	40,90	7,00	36,00		
	21.12.2022	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 Reis		200	334,00	6,80	1,20	66,00			
Gesamt			671,00	13,50	11,10	107,60			

Speiseplan November 2022 Nährwertangaben



Datum	Gericht	Rezeptur Gramm	kcal	Eiweiß	Fett	KH	BE-Angaben	Enthält folgende Zusatzstoffe / Allergene
22.12.2022	Wurstgulasch mit Paprika,	250	260,00	7,30	18,60	7,20	7,0	b,c,9
	dazu Makkaroni	250	397,00	16,50	3,80	79,50		1(W)
	<i>Gesamt</i>		657,00	23,80	22,40	86,70		
	Geflügelfrikadelle	120	268,00	16,00	18,00	6,20	4,0	1(W),3,7,10
	in Rahmsauce,	100	51,00	1,30	3,00	5,00		1(W),a
	dazu Möhren-Maisgemüse	100	58,00	1,70	1,00	9,50		z
	und Kartoffeln	200	140,00	4,00	0,20	28,40		7
	<i>Gesamt</i>		517,00	23,00	22,20	49,10		
	3 Kartoffeltaschen "Tomate-Mozzarella"	225	448,00	8,80	24,80	45,00	5,0	1(W),7
	mediterranes Gemüse in Joghurt-Tomatensauce	250	109,00	3,20	1,40	12,40		7
<i>Gesamt</i>		557,00	12,00	26,20	57,40			
23.12.2022	"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		
	Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons und Erbsen	250	216,00	31,20	7,60	12,40	6,5	1(W),3,7
	dazu Langkomreis	200	334,00	6,80	1,20	66,00		
	<i>Gesamt</i>		550,00	38,00	8,80	78,40		
	Gnocchipfanne mit buntem Gemüse	500	597,00	14,00	6,40	88,40	7,5	1(W),3,7
	Zwiebeln, Kirschtomaten, Zucchini, Feta, Schnittlauch und Champignons							
	<i>Gesamt</i>		597,00	14,00	6,40	88,40		
<p>"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)afel, (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 Queenlandnüsse), 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."</p>								