

Woche	Gericht	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
02.01.2023 bis 06.01.2023	Essen A	Berliner Kartoffelsuppe(i) mit einer Wiener (j,10,15)(Schwein) dazu eine Scheibe Brot(a)	Kräuterröhrei mit Spinat (21) und Kartoffeln 449 Kcal Fett 7g KH 64g EW 30g	Brühnudeln(a,13,i) mit Hühnerfleisch dazu eine Scheibe Brot(a)	Kartoffel-Pilz-Topf(i) mit Petersilie dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a) 385 Kcal Fett 12g KH 59g EW 10g	Linseneintopf(i) mit Kasselerwürfeln(15) (Schwein) dazu eine Scheibe Brot(a) 480 Kcal Fett 22g KH 48g EW 22g
	Essen B	Ferien	Ferien	Backfisch(a,13) mit Dillsauce(21,a) dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln	Spaghetti(a,13) mit Soße "Bolognese Art"(12,a,i) dazu Reibekäse(6)	Vegetarische Frikadelle(13,a,e,i,k) mit Kräutersauce(21,a), Broccoli und Kartoffelpüree(21)
	Essen C			Kartoffelpuffer(13,a) mit Apfelmus(9) oder Kräuterquark 516 Kcal Fett 25g KH 54g EW 5g	Hähnchensteak(a,13) dazu Soße(a), Fingermöhren und Kroketten	Cremiges Putenragout(a,21) mit Waldpilzen dazu Reis oder Bandnudeln 488 Kcal Fett 18g KH 60g EW
	Essen D					
	Dessert	Stracciatelladessert(21)	Quarkspeise(21)	Obst	Obst	Kirschkompott
09.01.2023 bis 13.01.2023	Essen A	Grüne Bohneneintopf mit Rauchfleisch(15,i) dazu eine Scheibe Mischbrot(a) 486 Kcal Fett 18g KH 61g EW 21g	Soljanka mit saurer Sahne (21,a,10,12,15,i) dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a) 392 Kcal Fett 11g KH 57g EW 15g	Kleine Hackröllchen(12,13,a) (Schweinefleisch) dazu Paprikasoße(a) und Kartoffeln 466 Kcal Fett 15g KH 50g EW 30g	Nudeln(a,13) mit Tomatensoße(a) und Reibekäse(6) 372 Kcal Fett 13g KH 50g EW 13g	Rostocker Fischtopf(i) mit einer Scheibe Vollkornbrot(a) 341 Kcal Fett 8g KH 43g EW 24g
	Essen B	Weizenebly mit Gartengemüse und Kräuterjoghurt(21)	Chili sin Carne(a,i,e) (ohne Fleisch) dazu Reis 484 Kcal Fett 20g KH 62g EW 14g	Kohlrabieintopf(21,a,i) mit Kartoffelwürfeln dazu eine Scheibe Mischbrot(a)	Gemüse Knusperbagel(a,13,e,i,k,j) mit Schnittlauchquark(21) und Kartoffeln	Gekochte Eier in Senfsauce(21,a) dazu Salzkartoffeln 580 Kcal Fett 18g KH 73g EW 32g
	Essen C	Berliner Wurstgulasch(10,12,15,j,a) dazu Nudeln(a,13) 500 Kcal Fett 15g KH 67g EW 24g	Grießbrei(21) mit Mandarinen 365 Kcal Fett 7g KH 46g EW 29g	Gyros vom Schwein mit Tzatziki(21) und Reis 258 Kcal Fett 3g KH 39g EW 18g	Hähnchenstreifen in Currysauce(21,a) mit Ananas dazu Kräuterreis 367 Kcal Fett 11g KH 53g EW 13g	Kohlroulade(a,j,12) mit Schmorkohlsauce(a,j) dazu Salzkartoffeln 293 Kcal Fett 5g KH 44g EW 17g
	Essen D	Bulette mit Soße, Mischgemüse und Püree	Pangasiusfilet mit Bratkartoffeln und Salatbeilage	Kartoffelspalten mit Kräuterquark und Salat	Bauernfrühstück mit Gewürzgurke	Hähnchenschnitzel(a,13) mit Geflügelsoße(a) und Kaisergemüse dazu Kartoffelpüree(21)
	Dessert	Rohkostsalat	Obst	Krautsalat	Obst	Vanillepudding(21,20,6)
16.01.2023 bis 20.01.2023	Essen A	Weißer Bohneneintopf(i) mit Schweinefleisch und Kartoffelwürfeln dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a) 476 Kcal Fett 15g KH 61g EW 21g	Pasta(a,13) mit Tomaten-Frischkäsesoße(a) dazu Reibekäse(6) 468 Kcal Fett 6g KH 42g EW 15g	Pichelsteiner Gemüseeintopf(i) dazu eine Scheibe Brot ^(a) 445 Kcal Fett 14g KH 51g EW 28g	Hühner-Nudeltopf(i,a,13) mit Suppengrün dazu eine Scheibe Mischbrot(a)	Brühreis(i) mit Hühnerfleisch dazu eine Scheibe Mischbrot(a) 498 Kcal Fett 15g KH 63g EW 27g
	Essen B	Milchreis mit Zimt und Zucker dazu Apfelmus(9) 508 Kcal Fett 34g KH 37g EW 13g	Fischburger(a,c,13) auf Dillsauce(a,21) dazu Reis 352 Kcal Fett 13g KH 37g EW 19g	Hühnerfrikassee(21,a) mit buntem Marktgemüse dazu Reis	Bandnudeln(a,13) mit Spinat-Käsesoße(a,21) 457 Kcal Fett 19g KH 53g EW 18g	Couscous-Pfanne(a) mit Kräutersoße(21,a) 452 Kcal Fett 19g KH 38g EW 24g
	Essen C	Bratwurst(j,12) (Geflügel) mit Sauce(a) dazu Sauerkraut(20) und Kartoffelpüree(21) 467 Kcal Fett 15g KH 61g EW 20g	Käse-Lauchsuppe mit Schweinehackfleisch(12,21,a,i) dazu eine Scheibe Mischbrot(a)	Schweinegulasch(a) mit Kartoffeln 371 Kcal Fett 3g KH 53g EW 32g	Hühnerkeule mit Geflügelsoße(a) dazu Rotkohl und Kartoffeln	Schweineschnitzel(a,13) mit Soße(a), Mischgemüse und Kartoffeln 362 Kcal Fett 13g KH 38g EW 22g
	Essen D	Marinierter Hering nach "Hausfrauen Art"(c,21,14) mit Salzkartoffeln	Schweinebraten mit Bratensoße(a) dazu bayerisch Kraut(20) und Kartoffeln	Vorsuppe(i) Süßer Grießbrei(a,21) mit Mandarinen	Röhrei dazu Spinat(21,a) und Kartoffeln	Salzkartoffeln dazu Kräuterquark(21) und Butter
	Dessert	Fruchtjoghurt ⁽²¹⁾	Möhrensalat	Rohkostsalat	Schokopudding ^(20,21)	Obst
23.01.2023 bis 27.01.2023	Essen A	Deftige Erbsensuppe(i) mit Speck(15) (Schwein) dazu eine Scheibe Brot^(a) 518 Kcal Fett 20g KH 63g EW 21g	Türkische Linsensuppe(a,i) mit orientalischen Gewürzen dazu ein Brötchen ^(a) 492 Kcal Fett 27g KH 42g EW 19g	Tomatensuppe (21,a,i) mit Vollkornreismischung dazu eine Scheibe Brot(a)	Spaghetti(a,13) mit Soße "Carbonara Art" (Schwein)(22,15,a) 449 Kcal Fett 7g KH 64g EW 20g	Helgoländer Fischtopf(i) mit Tomate und Kartoffelwürfeln dazu eine Scheibe Körnerbrot(a)
	Essen B	Gemüsebrätling(a,13,i,d,21) dazu holländische Soße(a,21) und Kartoffeln(5)	Chili con Carne(a,12,i) dazu Reis 369 Kcal Fett 10g KH 54g EW 14g	Schweinegeschnetzeltes mit Paprika(a) an Pasta(a,13) 173 Kcal Fett 1g KH 33g EW 6g	Kartoffel-Kürbiseintopf dazu eine Scheibe Brot ^(a) 399 Kcal Fett 14g KH 54g EW 13g	Kräuterquark(21) mit Kartoffeln dazu Butter oder Leinöl 520 Kcal Fett 22g KH 49g EW 31g
	Essen C	Hacksteak(12,13,a) dazu Paprikasoße(a) und Kartoffelpüree(21) 738 Kcal Fett 46g KH 42g EW 39g	Panierte Jagdwurstscheibe(10,12,13,15,j,a) mit Tomatensoße(a) dazu Nudeln(a,13)	Hähnchensteak mit Geflügelsoße(a), Maisgemüse und Kartoffelpüree(21) 569 Kcal Fett 20g KH 74g EW 23g	Bulette(a,12,13) mit Bratensoße(a), Mischgemüse und Salzkartoffeln	Krautgulasch vom Schwein(a) mit Salzkartoffeln 520 Kcal Fett 22g KH 49g EW 31g
	Essen D	Schweinesteak mit Champignonsoße(21,a) dazu Stampfkartoffeln und Krautsalat	Kartoffel-Gemüseauflauf mit Salat	Hefeklöße(a,13) mit Fruchtsoße(20)	Fischnuggets(a,13) mit Kräutersoße(a,21) dazu Kartoffeln	Putenbraten(15) mit dunkler Soße(a) dazu Grüne Bohnen und Kartoffeln
	Dessert	Stracciatelladessert(21)	Obst	Quarkspeise(21)	Fruchtjoghurt(21)	Obst
30.01.2023 bis 03.02.2023	Essen A	Broccoli-Nussecke(a,13,e,i,k) mit Frischkäsesauce(a,21) und Reis 518 Kcal Fett 20g KH 63g EW 21g	Buntes Eierfrikasse (13) dazu Kartoffeln 518 Kcal Fett 20g KH 63g EW 21g			
	Essen B	Ferien	Ferien			
	Essen C					
	Essen D					
	Dessert					

Änderungen vorbehalten ! Zusatzstoffe: 1.gewachst/ 2.geschwärzt/ 3.mit Geschmacksverstärker/ 4.mit Konservierungsstoffen/ 5.geschwefelt/ 6.mit Farbstoffen/ 7.mit Antioxidationsmitteln/ 8.mit Süßungsmittel(n)/9. mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n)/ 10. mit Phosphat / 12. hergestellt aus fein zerkleinertem Fleisch/ 14. mit Salatmayonnaise/ 15. mit Pökelsalz/ 16. koffeinhaltig/ 17. chininhaltig/ 18. mit Milcheiweiß/ 19. mit Pflanzeneiweiß/ 20. mit Stärke/ 22. unter Verwendung von Sahne/ 23. Fettglasur/ 24. mit Taurin/ 25. enthält eine Phenylalaninquelle
Allergene: a) Glutenhaltiges Getreide b) Krebstiere 13) mit Ei c) Fisch d) Erdnüsse e) Soja 21) Milch h) Schalenfrüchte (bestimmte Nüsse) i) Sellerie j) Senf k) Sesamsamen l) Schwefeldioxid und Sulfite m) Lupinen n) Weichtiere