

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Donnerstag 01.01.2026 Neujahr	 Wintereintopf mit Mettwurst- scheiben, Lauch, Rosenkohl, Karotten, Kartoffel, Zwiebel und Petersilie 7 b/c/2BE	 Kassler mit Bratensauce, "Omas Sauerkraut" mit Speck und Zwiebeln, dazu Kartoffelpüree 1(W),3,7 a/b/c/z/3,5BE	 Hähnchen- geschnetzeltes * mit Möhren- und Zucchiniwürfel in heller Sauce, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 3BE	  Buntes Gemüseragout * in feiner Kerbelsauce, dazu BIO-Reis 1(W),3,7 6,5BE
Freitag 02.01.2026	 Ungarische Gulaschsuppe mit Paprika, Kartoffel- würfel und Zwiebeln 1(W) a/2BE	 Paniertes Schollenfilet * dazu BIO-Blattspinat mit Zwiebeln und Knoblauch, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 4BE	 Schweinebraten mit Sauce, dazu Möhrenscheiben und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	  Maultaschen- Gemüse-Pfanne * mit Möhren, Broccoli, Paprika und Kirschtomaten, dazu eine würzige Sahnesauce 1(W),3,7 7BE
Samstag 03.01.2026	 Deftiger Steckrübeneintopf mit Speck, Petersilie, Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben 7 b/c/2,5BE	 Gegrillter Putenbraten * mit Frischkäse-Pilz- ragout mit Paprika und Schnittlauch, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 3,5BE	 Fleischbällchentopf * mit Karotten und Erbsen in Tomaten- sauce, dazu Reis 1(W),3,7,10 6,5BE	  Spätzle-Pilzpfanne * mit Champignons und Stockschwämmchen, herzhaft gewürzt, dazu Rahmsauce 1(W),3,7,9 a/5,5BE
Sonntag 04.01.2026	 "Snirtje Braa" in Bratenfond mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 Poulardenbrust auf Sahnelinsen * mit Linsen, Senf, Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Sahne, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,9 b/c/4BE	 Kalbsragout * in Sauce, dazu Gemüse-Pilz-Pfanne und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3BE	  Gebackene Champignons * an Knoblauch- Kräutersauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 6BE
Montag 05.01.2026	 Saftiges Paprikagulasch Schweinefleisch, bunte Paprikastücke, Zwie- beln, Knob., Kümmel, dazu Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 „Cordon bleu“ mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln 1(W),3,7 b/c/4BE	 Geflügelbratwurst * mit brauner Sauce, dazu Broccoli und Kartoffeln 1(W),3,7,9 a/3,5BE	  Asiatisches Curry * Karotte, Paprika, Erbsen, Kartoffel, Zucchini, Broccoli, Zwiebel, Knob., Kokosmilch, Sojasauce, Erdnüsse, dazu Reis 1(W),5,6 b/6,5BE
Dienstag 06.01.2026	 Paniertes Putenschnitzel * mit Rahmsauce, dazu Buttergemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 a/5BE	 Schweineschulter mit Bratensauce, dazu feines Weißkohl- gemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 a/b/c/3,5BE	 Hackbraten in brauner Sauce mit Prinzessbohnen und Kartoffeln 1(W),10 a/3,5BE	  "Gnocchi ai quattro formaggi" * Kartoffelklößchen mit 4-Käsesauce 1(W),3,7 8BE
Mittwoch 07.01.2026	  Vegetarische Lasagne "al Forno" * mit Tomaten- Sojabolognese und Béchamelsauce 1(W),6,7 3,5BE	 "Berliner Bulette" Frikadelle mit Zwiebelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3 a/z/4,5BE	  Tofugeschnetzeltes * in heller Schnittlauch- sauce, dazu junge Erbsen und Kartoffeln 1(W),3,6,7 3BE	  Grünkohl-Hanf- Bratling * in Kräuter-Senfsauce, dazu Möhrenscheiben und Kartoffeln 1(W),3,7,10 5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Donnerstag 08.01.2026	 BIO-Spaghetti „Bolognese“ * mit Rinderhack- fleischsauce 1(W) 8,5BE	 Geschnetzeltes „Bombay“ mit Zwiebel, Manda- rine, Banane, Erd- nüsse und Curry, dazu Basmatireis 1(W),3,7 7BE	 Geflügelfleischkäse * in Sauce mit Pastinaken und Kartoffeln 1(W) a/b/c/j/4BE	  Blumenkohl-Käse- medaillon * mit Béchamelsauce und Salzkartoffeln 1(W),3,7 5,5BE
Freitag 09.01.2026	 „Ostfriesischer Buuskohleintopf“ mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel 7 2,5BE	 Grobe Bratwurst mit Sauce, dazu grüne Bohnen in Mehlschwitze und Kartoffeln 1(W),3,7,9 a/3,5BE	 Gedünstetes Seelachsfilet * mit Limettensauce, dazu Salzkartoffeln und ein Eisbergsalat 1(W),3,4,7 3BE	  Gemüsepfanne „Flandern“ * mit gelben u. orangen Möhren, Schwarz- wurzeln, Romano- bohnen, Kart.scheiben 1(W),3,7 4BE
Samstag 10.01.2026	 Westfälische Linsensuppe mit Tellerlinsen, Kartoffelwürfel und Mettendenscheiben 9 b/c/3BE	 Wirtshausraten vom Schwein in Pilzsauce, dazu Wirsinggemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/4BE	 Hühnerfrikassee „klassisch“ * mit Spargelstücken, Champignons und Erbsen, dazu Lang- kornreis 1(W),7,12 b/c/e/6BE	  Gemüsebratling * dazu BIO-Kohlrabi in Rahm und Stampfkartoffeln 1(W),3,7,9 4,5BE
Sonntag 11.01.2026	 „Ammerländer Grünkohl“ mit einer Scheibe Kassler, dazu Salzkartoffeln 1(W),9,10 b/c/3,5BE	 Tellerbraten vom Rind * Rinderbratenscheibe mit klassischer Braten- sauce, dazu Rosenkohl und Klöße 1(W),3,7 a/4,5BE	 Gedünstetes Putenbrustfilet * in Jus, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W) a/3BE	  Vegetarisch gefüllte Zucchinihälfte * mit fruchtiger Tomatensauce und Vollkornreis 7 a/b/8BE
Montag 12.01.2026	 „Chili con Carne“ mit Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu BIO-Reis 7BE	 Geschmorter Schweinekamm mit Bratensauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 Rindergeschnetzeltes* dazu BIO-Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3BE	  Spaghetti „Napoli“ * mit Tomaten- Basilikumsauce 1(W) 9BE
Dienstag 13.01.2026	 „Knusperfisch“ * (Seelachs und Gold- lachs) in Cornflakes- panade, dazu Rahmerbsen und Kartoffelstampf 1(W),3,4,7 4,5BE	 Bami Goreng * chinesische Eiernudeln mit Huhn, Knoblauch, Asia-Gemüse, Chili und Sojasauce 1(W),3,6 4,5BE	 Gek. Rindfleisch „Polnische Art“ * mit Dillsauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln 1(W),3,7 3,5BE	  Griechischer Kartoffelaufauf * mit Paprika, Auber- ginen, Zucchini, Feta und Käse überbacken 3,7 4,5BE
Mittwoch 14.01.2026	 Jägerschnitzel mit Champignon- rahmsauce, dazu Buttergemüse und Kartoffelstampf 1(W),3,7,12 a/b/c/e/4BE	 Eisbeinflfleisch in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/z/3,5BE	 3 Geflügel- hackbällchen * mit Gemüsesauce, dazu Erbsen-Mais- gemüse und Kartoffeln 1(W),3,7,9,10 4,5BE	  Reis-Pfanne mit Sojahackfleisch * mit Möhren, Paprika, Erbsen, Frühlingszwie- beln, dazu Tomaten- Mozzarellasauce 1(W),3,6,7 6BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Donnerstag 15.01.2026	 „Berliner Currywurst“ in Gewürzketchup- sauce, dazu Kartoffelpüree und ein Gurkensalat 7 b/c/j/z/3,5BE	 „Grön Hini“ Grüne Bohnen mit Speck und Birnen- stücke, dazu Kartoffeln b/c/5,5BE	 Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Reis 1(W) a/6,5BE	  Vegane Erbsensuppe * mit Kartoffel, Zwiebel, Knoblauch, Suppen- grün, Petersilie und Senf 9,10 5,5BE
Freitag 16.01.2026	 Käse-Lauch-Suppe * mit Rinderhackfleisch und Schmelzkäse, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W),3,7 2BE	 Gebratenes Pangasiusfilet * in Petersiliensauce, dazu Schmorgurke und Kartoffeln 1(W),3,4,7 3,5BE	 Schweinegulasch in Sauce, dazu BIO-Erbesen und Spiralnudeln 1(W) a/8BE	  Rigatoni an geschmortem Gemüse * mit Mozzarella, Paprika, Champignons, Zucchini, Tomaten- würfel und Basilikum 1(W),3,7 7,5BE
Samstag 17.01.2026	 Kohlrabieintopf mit Cabanossi Kartoffel, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Sahne 7 b/c/2,5BE	 Schweinefrikadelle in Pfeffersauce mit grünen Bohnen und Gabelspaghetti 1(W),3,7 2,5BE	 Putenbrust „natur“ * mit Geflügelsauce, dazu Kürbis-Möhren- gemüse und Salzkartoffeln 1(W) a/3BE	  Gemüse-Quiche * Schmand, Muskat, Knoblauch, Thymian, Broccoli, Möhren, Lauch, Kirschtomaten, Paprika und Zucchini 1(W),3,7 1,5BE
Sonntag 18.01.2026	 Kohlroulade mit Schweinehackfleisch mit Speck-Zwiebel- sauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7,10 a/b/c/3,5BE	 Bayrisches Hirschgulasch * in Wacholderbeer- sauce, dazu Rotkohl und Semmelknödel 1(W),3 a/z/6BE	 Kräuterbraten mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W) a/3BE	  Serviettenknödel * mit Pilzrahmsauce, dazu BIO-Rosenkohl 1(W),3,7 5BE
Montag 19.01.2026	 Putenschnitzel „Balkan Art“ * in pikanter Sauce mit Paprikastreifen, dazu Langkornreis 1(W) z/8BE	 „Szegediner Gulasch“ Gulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3BE	 Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage 7 2,5BE	  Asiatische Bratnudel- Gemüsepfanne * mit Paprika, Weißkohl, Möhren, Mu-Err Pilze, Mungobohnenkeim- linge und Sojasauce 1(W),6 6BE
Dienstag 20.01.2026	 Geschnetzeltes „Gyros Art“ mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki 3,7,10 4,5BE	 Gebratene Hähnchenbrust * dazu Geflügelrahm- sauce, Broccoli und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	  2 gekochte Eier * in Senfsauce mit BIO-Spinat und Kartoffelpüree 1(W),3,7,10 3BE	  3 Kartoffeltaschen „Frischkäse- Kräuter“ * dazu leichte Käsesauce und Buttergemüse 1(W),3,7 4,5BE
Mittwoch 21.01.2026	 „Wikingertopf“ * Rinderhackfleisch- bällchen mit Möhren, Erbesen, Zwiebel, Sahne, Schmelzkäse, Knob- lauch, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 4BE	 Ostfriesische dicke Bohnen mit Mettenden und Salzkartoffeln 1(W),3,7 b/c/3,5BE	 „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit eingeschnittener Wurst 7,9 b/c/3BE	  Frühlingsrolle „Gourmet“ * dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und BIO-Reis 1(W),3,6 z/9BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Donnerstag 22.01.2026	 Eierpfannkuchen * mit Apfelmus 	 Nackensteak mit Zwiebelgemüse und Kartoffelstampf, dazu ein Wachsbohnsalat 	 Gemüsefrikadelle * mit heller Sauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln 	 Vegetarisch gefüllte Tortellini * mit Broccoliröschen und Karottenscheiben in Käse-Sahnesauce 
Freitag 23.01.2026	 Spitzkohlentopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel 	 Panierte Bauchscheibe mit Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffeln 	 Gebratenes Seehechtfilet * mit Weißer Sauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 	 Mexikanischer Kartoffelaufbau * m. Paprika, Chili, Mais, Kidneybohnen, Knob., Zwiebeln, Pizzatomen mit Käse überbacken 
Samstag 24.01.2026	 Kasslertopf "Hawaii" Kasslerstücke mit Pilzen, Zwiebeln und Ananas in Currysauce, dazu BIO-Reis 	 "Räuberplatte" kleine Bratwurst und Schweinebraten mit Zigeunersauce, dazu Kartoffeln 	 "Bremer Hühnersuppe" * mit Suppengrün, Gemüsezwiebel, Pe- tersilie, und Reis, dazu ein Kaiserbrötchen 	 Sellerieknusper- schnitte * mit Käse-Lauchcreme und Kartoffeln 
Sonntag 25.01.2026	 Krustenbraten mit Malz-Kümmel- sauce, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße 	 Italienisches Lammragout mit Speck, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten- mark und Zimt, dazu Bandnudeln 	 Gebratenes Hähnchenbrustfilet * dazu Champignon- sauce, Broccoli und Kartoffeln 	 Quinoa-Erbsen- Frikadelle * mit pikanter Senfsauce (m. Zwiebeln, Sahne, Petersilie) u. Möhren- Stampfkartoffeln 
Montag 26.01.2026	 Spaghetti "Carbonara" mit Schinken- Sahnesauce 	 Rindergulasch mit Gemüse * Möhren, Tomatenmark, Zucchini, Kräuter der Provence, Zwiebeln, Sellerie, dazu Kartoffeln 	 Geflügelbratwurst * mit brauner Sauce, dazu Möhrenscheiben und Kartoffeln 	 Broccoli-Nussecke * mit Kräutersauce, dazu junge BIO-Erbsen und Kartoffelpüree 
Dienstag 27.01.2026	 Deftiger Grünkohlentopf mit Hafergrütze, Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben 	 Rinderhacksteak "Texas" vom Grill * mit BBQ-Sauce, dazu BIO-Langkornreis mit Kidneybohnen 	 Schweinegulasch in Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Kartoffeln 	 Nudelgratin "Tomate- Mozzarella" * mit Rigatoni, Knob- lauch, Kirschtomaten und Mozzarella überbacken 
Mittwoch 28.01.2026	 "Ostfriesischer Hüdel" * Gegarter Hefekloß in Vanillesauce mit warmem Birnen- kompott 	 Curry-Hähnchen- geschnetzeltes * Knobl., Zwiebel, grüne Paprika, Zucchini, Broccoli, Erbsen, und Creme fraiche, dazu Reis 	 Frikadelle mit brauner Sauce, dazu Prinzessbohnen und Kartoffeln 	 Rustikales Zucchini- Kartoffelallerlei * mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Kirschtomaten 

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Donnerstag 29.01.2026	 „Schlemmerschnitzel“ dazu holländische Sauce, BIO-Blumen- kohl und Kartoffeln 1(W),3,7 5BE	 Hähnchen „süß-sauer“ * rote Paprika, Soja- sauce Zwiebel, Ananas, Knoblauch, Tomaten- mark, dazu Reis 1(W),6 a/b/6BE	 Fleischkäse in Sauce mit Kohlrabi und Kartoffelpüree 1(W),7 a/b/c/j/3BE	 BIO-Dinkel-Pasta * mit Schnittlauchsauce und BIO-Erbсен 1(D,W),3,7 7BE
Freitag 30.01.2026	 „Dörstampf Wuddels“ Ostfriesischer Möhreneintopf mit Hackfleisch 7 3BE	 Kutterfischfrikadelle mit Speck-Bohnen in Rahm, dazu Kartoffeln 1(W),3,4,7 b/c/6,5BE	 „Falscher Hase“ klassischer Hackbraten in brauner Sauce mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln 1(W),3,7,10 a/4,5BE	 Kartoffel-Gemüse- auflauf mit Feta * Zucchini, Tomate, Basilikum, Kräuter und Käse überbacken 3,7 3,5BE
Samstag 31.01.2026	 1 große Nürnberger Rostbratwurst in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W),9,10 a/j/z/3,5BE	 „Berner Pfanne“ * Hähnchen- geschnetzeltes in Käse-Paprikasauce, dazu Kartoffelrösti 1(W),3,7 4BE	 Kartoffelsuppe mit einer Bockwurst 7,9 b/c/j/3BE	 „Vita-fit Reispfanne“ * mit Fenchel, Möhren und Porree, dazu Petersiliensauce 1(W),3,7 6,5BE

- Jedes Gericht enthält ein Dessert (Auflistung und Deklaration siehe Beiblatt) -

Zeichenerklärung/Zusatzstoffe und Hauptallergene:

 = fleischlos	i = bei Aspartam zusätzl. Hinweis: „enthält eine Phenylalaninquelle“	5 = Erdnüsse und Erzeugnisse daraus
* = ohne Schweinefleisch	j = mit Phosphat	6 = Sojabohnen und Erzeugnisse daraus
a = mit Farbstoff	k = coffeinhaltig	7 = Milch und Erzeugnisse daraus
b = mit Konservierungsstoff	l = chininhaltig	8 = Schalenfrüchte und Erzeugnisse daraus **
c = mit Antioxidationsmittel	z = mit einer Zuckerart und/oder Süßungsmittel(n)	9 = Sellerie und Erzeugnisse daraus
d = mit Geschmacksverstärker	1 = glutenhaltige Getreide und Erzeugnisse daraus *	10 = Senf und Erzeugnisse daraus
e = geschwefelt	2 = Krebstiere und Erzeugnisse daraus	11 = Sesamsamen und Erzeugnisse daraus
f = geschwärzt	3 = Eier und Erzeugnisse daraus	12 = Schwefeldioxid und Sulfite
g = gewachst	4 = Fische und Erzeugnisse daraus	13 = Lupinen und Erzeugnisse daraus
h = mit Süßungsmittel(n)		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.

- „Leicht und bekömmlich“: mild gewürzt, schonend gekocht, mit Zutaten, die besonders verträglich sind
- Sonderkostformen, wie glutenfrei, lactosefrei, kaliumarm etc. können auf Wunsch zubereitet werden
- Unsere Menüs haben eine Einwaage von ca. 450 - 500 ml
- Alle BE-Angaben sind ohne Dessert berechnet

* = (W)eizen, (R)oggen, (H)afer, (K)amut, (D)inkel, (G)erste, (Hy)bridstämme
 ** = (M)andeln, (H)aselnüsse, (W)alnüsse, (K)aschunüsse, (P)ekannüsse, (Pa)ranüsse, (Pi)stazien, (Ma)cademia- oder Queenslandnüsse



Es kocht:

...täglich frisch & lecker

