

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 01.05.2022 Tag der Arbeit	 „Falscher Hase“ klassischer Hackbraten mit Bratensauce, Rotkohl und Salzkartoffeln	 Lammragout * mit Paprika, Zwiebeln, Möhren, Tomaten, Knoblauch und Thymian, dazu Reis	 Kräuterbraten in Sauce, dazu Blumenkohl und Kartoffeln	  Kartoffel-Bohnen- Pfanne * mit Kartoffelscheiben, grüne Bohnen, Boh- nenkraut, Knoblauch und Frühlingszwiebeln
Montag 02.05.2022	 „Dörstamp Wuddels“ Ostfriesischer Möhre Eintopf mit Hackfleisch	 Gebratene Geflügel- fleischbällchen * in herzhafter Broccoli-Rahmsauce, dazu Spiralnudeln	 Putengeschnetzeltes * in Sauce, dazu Leipziger Allerei und Reis	  Blumenkohl im Backteig * mit Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln
Dienstag 03.05.2022	 Gefüllte Paprikaschote Mit Schweine- fleischfüllung, dazu fruchtige Tomaten- sauce und Reis	 Hähnchenschenkel * mit Geflügelrahm- sauce, dazu Buttermöhren und Kartoffelpüree	 3 Hackbällchen in heller Gemüsesauce, dazu Salzkartoffeln	  Veganes Bami Goreng * indonesisches Gericht mit gebratenen Nudeln und Asia-Gemüse
Mittwoch 04.05.2022	 Lasagne „al Forno“ * mit Rinderhackfleisch- und Béchamelsauce	 Bauernfrikadelle in Bratensauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln	 Gedünstet Fischroulade * in Dillsauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln	  3 Kartoffeltaschen „Frischkäse- Kräuter“ * mit buntem Gemüse in Schnittlauchsauce
Donnerstag 05.05.2022	 Paniertes Schweineschnitzel mit Rahmkohlrabi und Stampfkartoffeln	 Hühnerfrikassee „klassisch“ * mit Spargelstücken, Champignons und Erbsen, dazu Lang- kornreis	 Gekochtes Rindfleisch * mit Meerrettichsauce, dazu Kartoffeln und eine kalte Beilage	  Ricotta Tortellini * in Käsesahnesauce
Freitag 06.05.2022	 Deftige Erbsensuppe mit Speckwürfel und eingeschnittener Wurst	 Gebratenes Hokifilet (Seehecht) * mit Petersilien- sauce, dazu junge BIO-Erbsen und Salzkartoffeln	  2 gekochte Eier * in pikanter Senfsauce mit Spinat und Kartoffelpüree	  Gnocchipfanne mit buntem Gemüse * Zwiebeln, Kirschtomaten, Zucchini, Feta, Schnittlauch und Champignons
Samstag 07.05.2022	 „Ditzumer Fischtopf“ * Fischeintopf mit Speck, Zwiebeln und Möhren, dazu Salzkartoffeln	 Eisbeinflfleisch in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln	 Grüner Bohneneintopf mit Fleischeinlage	  Grünkern-Käse- Medaillon * in Vollkornseseam- panade, mit heller Rahmsauce, dazu Gemüserisotto

1(W),10
a/z/4,5BE

1(W)
a/6BE

1(W),3,7
a/3BE

1(W),7
4BE

7
3BE

1(W),3,7,10
a/7BE

1(W)
a/6,5BE

1(W),3,7
6BE

1(W),3
7,5BE

1(W),3,7
a/3BE

1(W),3,7,9,10
4BE

1(W),6
5BE

1(W),3,7
4,5BE

1(W),3,7
a/4,5BE

1(W),3,4,7,10
3,5BE

1(W),3,7
4,5BE

1(W),3,7
a/4BE

1(W),3,7,12
a/b/e/6,5BE

1(W),3,7,12
a/c/e/h/3BE

1(W),3,7
7,5BE

9
b/c/j/3BE

1(W),3,4,7
5BE

1(W),3,7,10
3BE

1(W),3,7
7,5BE

1(W),3,4,7
4BE

1(W)
a/b/c/z/3,5BE

7
3BE

1(W,D),3,6,7,9,11
7BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 08.05.2022	 „Snirtje Braa“ in Bratenfond mit Rotkohl und Salz- kartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 Pfifferlingstopf vom Rind * Rindergulasch mit Pfifferlingen, dazu Pariser Karotten und Spätzle 1(W),3 a/7BE	 Gebratenes Hähnchenbrustfilet * in Champignonsauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W),12 a/b/c/e/3BE	 Serviettenknödel * mit Spinat-Käse-Sauce 1(W),3,7,9,12 b/c/e/4,5BE
Montag 09.05.2022	 „Schlemmer- Putenschnitzel“ * dazu holländische Sauce, Broccoli und Kartoffeln 1(W),3,7 5BE	 Kasslerscheibe mit braune Sauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/b/c/z/4BE	 Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage 7 2,5BE	 BIO-Vollkorn- rigatoni * mit sahniger Paprikasauce, Kirschtomaten und Frischkäse 1(W),3,7 6BE
Dienstag 10.05.2022	 „Ostfriesischer Hüdel“ * Gegarter Hefekloß in Vanillesauce mit warmen Birnen- kompott 1(W),3,7 a/z/8BE	 Schweinegulasch „Jäger Art“ mit Champignons, dazu Erbsen & Möhren und Kartoffeln 1(W),3 a/5BE	 Lebergeschnetzeltes in Apfelsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Möhrensalat 1(W),7 a/c/3,5BE	 Kartoffel- Gemüsegratin * mit buntem Gemüse in Béchamel mit Käse überbacken 3,7 2,5BE
Mittwoch 11.05.2022	 1 große Nürnberger Rostbratwurst mit Sauce auf Ananas-Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 1(W),7,9,10 a/b/j/z/3BE	 Küstenbackfisch * mit Kartoffelsalat und Remoulade 1(W),3,4,7,10 5,5BE	 Hackbraten in Sauce mit Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),7,10 a/3,5BE	 Spaghetti „Napoli“ * mit Tomaten- Basilikumsauce 1(W) 9BE
Donnerstag 12.05.2022	 Geschnittene Currywurst in Gewürzketchup- sauce, dazu Kartoffelpüree und einen Gurkensalat 7 b/c/j/z/3,5BE	 Rinderhacksteak * in Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln 1(W),3 a/z/4BE	 Hähnchenbrust- filet „natur“ * in Champignonsauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W),7 a/b/c/e/3BE	 Hirtenpfanne * mit Reissnudeln, Feta, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Zucchini und Peperoni 1(W),7 7,5BE
Freitag 13.05.2022	 Kassler-Möhren Kartoffeleintopf mit Kassler, Möhren, Zwiebeln und Kartoffelwürfel b/c/3BE	 Filet-Pfännchen * Hähnchenbrust in Pesto-Rahm mit Spargelragout, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,8(K) 3BE	 Gedünstetes Kabeljaufilet * in milder Currysauce, dazu Broccoli und Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 3,5BE	 Sellerieknusper- schnitte * mit Käse-Lauchcreme, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,9 5BE
Samstag 14.05.2022	 Ostfriesische bunte Bohnensuppe mit Speck und Mettwurstscheiben 9 b/c/3BE	 Gebratenes Putenbrustfilet * in Geflügelrahmsauce, dazu Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln 1(W) a/4,5BE	 Schweinegulasch mit Spiralnudeln und Wachsbohnenalat 1(W) a/h/6BE	 1 Chinaschnitte „Hong-Kong“ * dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und Reis 1(W),9,10 z/9,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 15.05.2022	 Backschinken mit Zwiebelsauce, Sahnekraut (Sauerkraut mit Speck, Zwiebeln und Sahne) und Salzkartoffeln  1(W),10 a/c/z/3,5BE	 Hähnchenbrust „Italia“ * in Tomaten-Sauerrahmsauce, dazu mediterranes Gemüse und Tortiglioni  1(W),7 6BE	 Putenbraten * in Geflügelsauce mit Broccoli und Kartoffeln  1(W) a/3,5BE	 Gemüse-medailion * in Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln   1(W),3,7,9 4,5BE
Montag 16.05.2022	 Geschnetzeltes „Gyros Art“ mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki  3,7,10 4,5BE	 Rinderleber „Berliner Art“ * auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse, dazu Kartoffelpüree  1(W),7 a/c/3BE	 Eieromelette * mit Rahmspinat und Kartoffeln   1(W),3,7 3BE	 1 Tellerkartoffelrösti * mit gebratenen Champignons und Kräutersahnesauce   1(W),7 5,5BE
Dienstag 17.05.2022	 5 Canneloni mit Hackfleischfüllung in Tomaten-Parmesansauce  1(W),7,9 9BE	 Putenschnitzel „Elsässer Art“ * dazu Zwiebelsauce mit Speck, Knob. und Crème fraiche, Kartoffeln und buntem Salat  1(W),3,7 b/c/5BE	 Schweinegeschnetzeltes in Sauce, dazu Erbsen und Kartoffeln  1(W) a/3,5BE	 Griechischer Kartoffelauflauf * mit Paprika, Auberginen, Zucchini, Feta und Käse überbacken   1(W),3,6,7,9 4,5BE
Mittwoch 18.05.2022	 „Chili con Carne“ mit Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu Reis  7BE	 Hähnchen „Cordon bleu“ * dazu Blumenkohl in Mehlschwitze und Kartoffeln  1(W),7 b/4BE	 Gebratenes Seehechtfilet * mit Zitronenbuttersauce, dazu Karottengemüse und Salzkartoffeln  1(W),4,7 5,5BE	 Veg. Ravioli * mit Gemüsefüllung in Käsesahnesauce   1(W),3 7,5BE
Donnerstag 19.05.2022	 Asiatische Bratnudelpfanne * mit Frühlingzwiebeln, Gemüse und Sojasauce   1(W),6 6BE	 Jackfruit-Bällchen „mediterran“ * (vegan) in Tomaten-Paprikasauce, dazu BIO-Reis   1(W,H) c/7,5BE	 3 Königsberger Klopse in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln und Rote Bete-Salat  1(W),3,7 h/4BE	 3 hausgemachte Reibekuchen * mit Apfelmus   1(W),3 c/7,5BE
Freitag 20.05.2022	 1 grobe Bratwurst mit Sauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffeln  1(W),3,7,9,10 a/3,5BE	 Gebratenes Buntbarschfilet * mit Kräutersauce, dazu Leipziger Allerlei und Kartoffeln  1(W),3,4,7 4BE	 „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit eingeschnittener Wurst  7,9 b/c/3BE	 Gemüselasagne * mit Zucchini-, Paprika- und Möhrenwürfel, Schmand, Knoblauch, passierte Tomaten und Fetakäse   7,9 b/c/3BE
Samstag 21.05.2022	 Herzhafter Rindfleisch-Nudleintopf * mit grünen Bohnen und Hörnchennudeln  1(W),3 4BE	 2 große Leberklöße mit Sauce, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln  1(W),3 a/z/5,5BE	 Frikadelle in Sauce mit Spitzkohlgemüse und Kartoffeln  1(W),3,7 a/4,5BE	 „Pilaw Oriental“ * Pfannengericht mit gekochtem Weizen, Zucchini, Paprika, gr. Bohnen, Zwiebeln und Tomaten   1(W) 6,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 22.05.2022	 Bratrippchen mit Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 Geschmorte Ochsenbrust * in brauner Sauce, dazu Schwarzwurzeln und Kartoffeln 1(W),3,7 a/4BE	 Lammbraten * in Sauce mit Prinzessbohnen und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	  Gebackene Champignons * an Knoblauch-Kräutersauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 6BE
Montag 23.05.2022	 BIO-Spaghetti „Bolognese“ mit Hackfleischsauce 1(W) 8,5BE	 Wirsingroulade in Specksauce mit Salzkartoffeln 1(W),7 a/b/c/3,5BE	 Geflügelbratwurst * mit Sauce, dazu Pastinakengemüse und Kartoffelpüree 1(W),7,9 a/3,5BE	  Nasi Goreng * indonesisches Reisgericht mit Gemüse und Ei 1(W),6,10 4BE
Dienstag 24.05.2022	 „Bergsteigers Kartoffelgratin“ * mit Rinderhackfleisch, Pilzen, Kartoffelscheiben und gratiniertem Käse 1(W),7,12 b/c/e/3BE	 Brathering * dazu grüne Bohnen in Mehlschwitze und Dampfkartoffeln 1(W),3,4,7 z/3,5BE	 „Ammerländer Hühnersuppen-eintopf“ * mit Gemüse und Muschelnudeln 1(W),3,7,9 2BE	  Blumenkohl-Käse-medailion * mit Holländischer Sauce und Kartoffelpüree 1(W),3,7,9 4,5BE
Mittwoch 25.05.2022	 Schweineschnitzel „Balkan Art“ in pikanter Sauce mit Paprikastreifen, dazu Reis 1(W) z/8,5BE	 Schollenfilet (paniert) * mit Senfsauce, dazu Blattspinat mit Zwiebeln und Knoblauch und Kartoffeln 1(W),4,7 5BE	 Geflügelfleischkäse * in Sauce mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln 1(W),3,7 a/b/c/j/3,5BE	  Tomaten-Couscous * Zwiebeln, Knoblauch, Kirschtomaten, Petersilie, Minze und Fetakäse 1(W),7 5BE
Donnerstag 26.05.2022 Christi Himmelfahrt	 „Szegediner Gulasch“ Gulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3BE	 Scheibe vom Schweinenacken mit brauner Sauce, dazu Brehbohnen und Kartoffeln 1(W),7 a/3,5BE	 Hackbraten in Sauce mit Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),7,10 a/3,5BE	  3 Bio-Karotten-Vollkornrösti * mit Kräuterrahmsauce, dazu Salzkartoffeln 1(W,D,R,H),3,7 6,5BE
Freitag 27.05.2022	 Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel 2,5BE	 Curry-Geschnetzeltes * Putenfleisch mit Zwiebeln, Curry, Tomatenmark, Joghurt und Crème fraiche, dazu Langkornreis 1(W),3,7 6,5BE	 Gedünstets Schellfischfilet * in Limettensauce, dazu Pastinakengemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 4BE	  Gebratene Schupfnudeln * mit grünen Bohnen, Möhren, Lauch und Kräuter 1(W),3 7,5BE
Samstag 28.05.2022	 Frikadelle mit Zwiebelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3 a/z/4,5BE	 Zartes Putenbrustfilet * in Sauerrahmsauce, dazu Broccoli und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3BE	 Hühnerfrikassee „Bürgerlich“ * mit Champignons, Spargelstücken und Reis 1(W),7,12 b/c/e/6,5BE	  Nudelsuppe mit Möhre und Ei * mit Muschelnudeln, Ei-Würfel, Zwiebel, Knobli., Erbsen, Petersilie, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W),3 5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 29.05.2022	Spargel „Ammerländer Art“ geräucherte Schinkenwürfel in Buttersauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),7 b/c/3BE	Bayrisches Wildgulasch * in Wacholderbeersauce, dazu Rotkohl und Semmelknödel 1(W),3 a/z/6BE	Gebratene Putenbrust * in Geflügelsauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W) a/3BE	Vegetarische Kohlroulade * in Kümmelsauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,9,10 a/4BE
Montag 30.05.2022	„Berliner Currywurst“ mit Gewürzketchupsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Gurkensalat 1(W),7 b/c/j/z/3,5BE	Bami Goreng * chinesische Eiernudeln mit Huhn, Knoblauch, Asia-Gemüse, Chili und Sojasauce 1(W),3,6 4,5BE	3 Hackbällchen in heller Gemüsesauce, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,9,10 4BE	Veg. Kichererbse-neintopf * mit Kartoffelwürfel, Knoblauch, Tomatenmark, Limettensaft und Naturjoghurt 7 3,5BE
Dienstag 31.05.2022	Schwäbische Käsespätzle Pfannengericht mit Käse, gegrillten Zwiebelwürfel und Speck 1(W),3,7 b/c/d/7BE	Buntes Hähnchen-Paprikaragout * mit grüner, gelber und roter Paprika, Tomatenmark, dazu BIO-Reis 1(W),7 a/7,5BE	Gek. Rindfleisch (Polnische Art) * mit Dillsauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln 1(W),7 3,5BE	Rührei * mit Tomaten-Paprikaragout und Kartoffelrösti 1(W),3,7,9 5BE

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

Zeichenerklärung/Zusatzstoffe und Hauptallergene:

 = fleischlos	i = bei Aspartam zusätz. Hinweis: „enthält eine Phenylalaninquelle“	5 = Erdnüsse und Erzeugnisse daraus
* = ohne Schweinefleisch	j = mit Phosphat	6 = Sojabohnen und Erzeugnisse daraus
a = mit Farbstoff	k = koffeinhaltig	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)aschnüsse, (P)ekannüsse, (Pa)ranüsse, (Pi)stazien, (Ma)cademia- oder Queenslandnüsse



Es kocht:

... täglich frisch & lecker