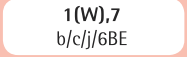
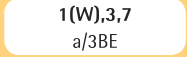
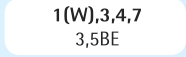
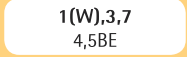
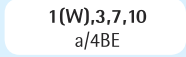
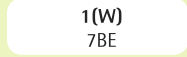
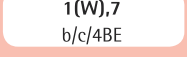
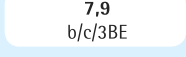
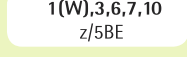
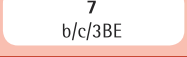
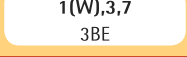
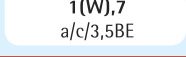
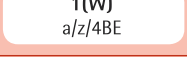
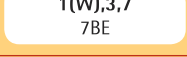
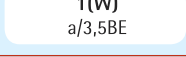
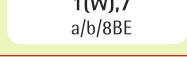
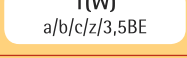
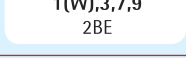
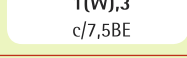
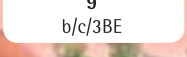
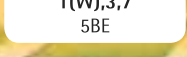
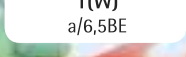
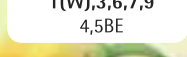


	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Mittwoch 01.11.2023	 Spaghetti "Carbonara" mit Schinken- Sahnesauce 	 Hähnchenschenkel * mit Geflügelrahm- sauce, dazu Blumenkohl und Kartoffelstampf 	 Gedünstetes Schellfischfilet * in Dillsauce, dazu Bouillonkartoffeln mit Möhrenstiften 	  Kichererbsen-Patty * mit Cornflakespanade, dazu Tomaten- Paprikagemüse und Reis 
Donnerstag 02.11.2023	  Vanille-Grießbrei * mit warmem Kirschragout 	 Putenschnitzel "Elsässer Art" dazu Zwiebelsauce mit Speck, Knob. und Crème fraîche, Kartof- feln und Gurkensalat 	 Hackbraten in Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Kartoffeln 	  BIO-Rigatoni „Zucchini“ * Ital. Tubennudeln mit Zwiebeln-, Tomaten-, Zucchini-, Basilikum- Knoblauchsauce 
Freitag 03.11.2023	 "Grootheider Stipp" Mehlschwitze mit Speck und Zwiebeln, dazu grüne Bohnen und Kartoffeln 	 Gebratenes Pangasiusfilet * mit Kräutersauce, dazu Romanesco und Kartoffeln 	 „Hausgemachte Kartoffelsuppe" mit eingeschnittener Wurst 	  Veg. Currywurst * in Gewürzketchup- sauce, dazu Erbsen-Maisgemüse und Kartoffeln 
Samstag 04.11.2023	 Kartoffel-Kabanossi- Eintopf mit Mais, Knoblauch, Kidneybohnen, Chili Zwiebeln, Tomaten- stücke und Petersilie 	 Poulardenbrust "Florentina Art" * auf Blattspinat in Rahm, dazu Salzkartoffeln 	 Lebergeschnetzeltes in Apfelsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Möhrensalat 	  Bunte Gemüsepfanne * Zwiebeln, Kirsch- tomaten, Zucchini, Schnittlauch und Champignons, dazu Gnocchi 
Sonntag 05.11.2023	 Geschmorte dicke Rippe in Kümmelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 	 Hähnchenbrust "Italia" * in Tomaten- Sauerrahmsauce, dazu mediterranes Gemüse und Tortiglioni 	 Putenbraten * in Sauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 	  Vegetarisch gefüllte Zucchinihälfte * mit fruchtiger Tomatensauce und Vollkornreis 
Montag 06.11.2023	 Hackfleischpfanne mit Zwiebel, Knoblauch, Tomaten, Mozzarella und Oregano, dazu Rigatoni 	 Eisbeinfl Fleisch in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 	 "Ammerländer Hühnersuppen- eintopf" * mit Gemüse und Muschelnudeln 	  3 hausgemachte Reibekuchen * mit Apfelmus 
Dienstag 07.11.2023	 Deftige Erbsensuppe mit Speckwürfel und eingeschnittener Wurst 	 "Schlemmer- Putenschnitzel" * dazu holländische Sauce, Broccoli und Kartoffeln 	 Kalbsgulasch * dazu BIO-Erbsen und Spirelli 	  Griechischer Kartoffelaufauf * mit Paprika, Auber- ginen, Zucchini, Feta und Käse überbacken 

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Mittwoch 08.11.2023	 Würzige Schweinefleischfrikadelle mit Zwiebelgemüse und Kartoffelstampf 1(W),3 a/3,5BE	 „Upstövt Kohlrobi mit Ballkes“ * Kohlraabi in Mehl-schwitze mit Mini-Geflügelhackbällchen, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 4BE	 Putengeschnetzeltes* in Sauce, dazu Zucchini-gemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	  BIO-Vollkorn-rigatoni * mit sahniger Paprikasauce, Kirschtomaten und Frischkäse 1(W),3,7 6BE
Donnerstag 09.11.2023	 Lasagne „al Forno“ * mit Rinderhackfleisch- und Béchamelsauce 1(W),3,7 4,5BE	 Scheibe vom Schulterbraten in brauner Sauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Fleischkäse in Sauce mit Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/b/c/j/3,5BE	  7 Falafel-Bällchen * mit Grillgemüse, dazu ein Sour Cream-Dip 1(W),7,9 4BE
Freitag 10.11.2023	 Westfälische Linsensuppe mit Tellerlinsen, Kartoffelwürfel und Mettendenscheiben 9 b/c/3BE	 Hühnerfrikassee „klassisch“ * mit Spargelstücken, Champignons und Erbsen, dazu Lang-kornreis 1(W),7,12 b/c/e/6BE	 Gedünstetes Buntbarschfilet * mit Petersiliensauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 3,5BE	  Dreierlei Schupfnudeln * (Tomate, Spinat, natur) dazu Frischkäse-Lauchzwiebel-Crème 1(W),3,7 8BE
Samstag 11.11.2023	  Kartoffel-Tortilla * mit Zwiebeln, dazu Knoblauch-Dip und ein Tomatensalat 3,7,10 4,5BE	 „Himmel & Erde“ Gestampfte Kartoffeln und Äpfel mit Speck-würfel und Zwiebeln, dazu eine Bratwurst 7/9/10 b/c/j/3,5BE	 3 Hackbällchen in heller Sauce, dazu buntes Gemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 4BE	  Französischer grüne Bohneneintopf * Paprika, Zucchini, Zwiebel, Kidneybohnen, Kartoffel-würfel, Tomate, Knob., Kräuter der Provence 3BE
Sonntag 12.11.2023	 Pikanter Senfbraten vom Schwein mit Sauce, dazu Rosenkohl und Kartoffeln 1(W),10 a/2,5BE	 Bayrisches Wildgulasch * in Wacholderbeer-sauce, dazu Rotkohl und Semmelknödel 1(W),3 a/z/6BE	 Sauerbraten vom Rind * in Sauce mit Schwarz-wurzeln, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/4,5BE	  Vegetarische Kohlroulade * in Kümmelsauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,9,10 a/4BE
Montag 13.11.2023	 „Dörstampf Wuddels“ Ostfriesischer Möhre-eintopf mit Hackfleisch 7 3BE	 Paniertes Hähnchenschnitzel * dazu Rahmerbsen und Salzkartoffeln 1(W),3,7 4,5BE	 3 Königsberger Klopse in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln und Rote Bete-Salat 1(W),3,7 h/4BE	  Blumenkohl-Käse-medailion * mit Käsesahnesauce und Kartoffeln 1(W),3,7,9 6BE
Dienstag 14.11.2023	 1 Hirtenrolle mit Frischkäsefüllung, dazu Balkangemüse und Djuvec-Reis 1(W),3,6,7 a/6,5BE	 1 große Nürnberger Rostbratwurst mit Sauce auf Sauerkraut, dazu Kartoffeln 1(W),9,10 a/j/z/3,5BE	 Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	  Vegane Süßkartoffel-Gemüsepfanne * mit Broccoli, Paprika, Maiskölbchen, Ananas und Kokosmilch 10 5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Mittwoch 15.11.2023	 Kartoffelgratin "Elsässer Art" gewürfelter Bauchspeck, Zwiebeln, Knoblauch, Sahne, Muskat und gratinierter Emmentaler 3,7 b/c/4BE	 Rinderhacksteak * in BBQ-Sauce, dazu Balkangemüse und Stampfkartoffeln 1(W),3,7,10 z/5BE	 Gebratenes Seelachsfilet * mit Schnittlauchsauce, dazu Broccoli und Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 3BE	  Broccoli-Nussecke * mit Kräutersauce, dazu junge Erbsen und Kartoffeln 1(W),3,5,7,8(H) 5,5BE
Donnerstag 16.11.2023	  Vegetarisch gefüllte rote Paprikaschote * mit fruchtiger Tomatensauce, dazu BIO-Langkornreis 1(W),9,10 7,5BE	 Panierte Bauchscheibe mit Bratensauce, dazu Weißkohl Gemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 a/5,5BE	  2 gekochte Eier * in Senfsauce mit Spinat und Kartoffelpüree 1(W),3,7,10 3BE	  Spaghetti "Napoli" * mit Tomaten- Basilikumsauce 1(W) 9BE
Freitag 17.11.2023	 Schweinegulasch "Förster Art" mit Champignons, Lauch und Zwiebel, dazu Kartoffeln 1(W) a/b/c/3,5BE	 "Knusperfisch" * (Seelachs und Gold- lachs) in Cornflakes- panade, dazu Rahmerbsen und Kartoffeln 1(W),3,4,7 5BE	 Gebratenes Hähnchenbrustfilet * in Geflügelsauce, dazu Prinzessbohnen und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	  Veg. Kichererbsen- eintopf * mit Kartoffelwürfel, Knoblauch, Tomaten- mark, Limettensaft und Naturjoghurt 7 3,5BE
Samstag 18.11.2023	 Ostfriesische bunte Bohnensuppe mit Speck und Mett- wurstscheiben 9 b/c/3BE	 1 grobe Putenbratwurst * mit Sauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffeln 1(W),3,7,9 a/3,5BE	 Gekochtes Rindfleisch * mit Meerrettichsauce, dazu Kartoffeln und eine kalte Beilage 1(W),7,12 a/c/e/h/3BE	  Veg. Ravioli * mit Gemüsefüllung in Tomaten-Paprikasauce 1(W),3,7 7,5BE
Sonntag 19.11.2023	 Schweineroulade "Hausfrauen Art" dazu Bratensauce, Rotkohl mit Äpfeln und Kartoffeln 1(W) a/z/4BE	 Feines Rindergulasch* mit Waldpilzen, Pfifferlingen, dazu Pariser Karotten und Spätzle 1(W),3 a/7BE	 Gebratene Putenbrust * in Geflügelsauce, dazu Euromix und Kartoffeln 1(W) a/3BE	  Serviettenknödel * mit Pilzrahmsauce, dazu Rosenkohl 1(W),3,7 5BE
Montag 20.11.2023	 BIO-Spaghetti „Bolognese“ * mit Rinderhack- fleischsauce 1(W) 8,5BE	 Kasslerbraten mit Bratensauce, dazu Sauerkraut und Kartoffeln 1(W) a/b/c/z/3,5BE	 Grüner Bohneneintopf mit Fleischeinlage 7 3BE	  Gemüsemedaillon * mit heller Rahmsauce, dazu Kartoffelpüree 1(W),3,7,9 4BE
Dienstag 21.11.2023	 "Berliner Currywurst" in Gewürzketchup- sauce, dazu Kartoffelpüree und einen Gurkensalat 1(W),7 b/c/j/z/3,5BE	 Hähnchenbrust * mit Frühlingszwiebeln, Möhren, Ingwer, Chili, Knoblauch u. Honig in Sojasauce, dazu Reis 1(W),6 a/7BE	 Hackbraten in brauner Sauce mit Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),3,7,10 a/3,5BE	  Vegetarische Käsespätzle * Pfannengericht mit Sahne, Käse und Zwiebeln 1(W),3,7 d/7BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Mittwoch 22.11.2023	 Makkaroniauflauf „Alfredo“ * Hähnchenbrust, Sahne, Knoblauch, Zwiebel, mit Mozzarella überbacken, dazu Tomatensauce 1(W),3,7 7,5BE	 Jägerschnitzel mit Champignon- rahmsauce, dazu Buttergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7,12 a/b/c/e/4,5BE	 Rinderleber „Berliner Art“ * auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse, dazu Kartoffelpüree 1(W),7 a/c/3BE	  Curry von bunten Hülsenfrüchten * mit Gemüse, Zwiebeln, Tomaten, Kokosmilch, Chili, Kurkuma, dazu Reis 1(W),3,7 9BE
Donnerstag 23.11.2023	 „Chili con Carne“ * mit Rinderhackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidney- bohnen, dazu Reis 6,5BE	 Ostfriesische dicke Bohnen mit Mettenden und Salzkartoffeln 1(W),3,7 b/c/3,5BE	 Scheibe vom Putenbraten * in Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W) a/3BE	  Asiatische Bratnudelpfanne * mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce 1(W),6 6BE
Freitag 24.11.2023	 Frischer Steckrübeneintopf mit Mettenden 7 b/c/2,5BE	 Zarte Hähnchen- bruststücke * in Curry-Rahmsauce mit Pfirsich und Ananas, dazu Gemüserais 1(W),3,7 6BE	 Gedünstetes Seehechtfilet * dazu Möhren- Fenchelgemüse und Salzkartoffeln 4 4,5BE	  Bunte Paprikaquiche * Paprika, Crème fraiche, Muskatnuss, Thymian, dazu fruchtige Tomatensauce 1(W),3,7 a/5BE
Samstag 25.11.2023	 „Pichelsteiner Eintopf“ mit Schweinefleisch, Kartoffeln, Wirsing, Weißkohl, Zwiebeln und Möhren 7,9 3BE	 Putengeschnetzeltes „Züricher Art“ * mit Zwiebeln, Pilzen in Rahmsauce, dazu Kartoffeln 1(W),7 a/3BE	 Schweinegulasch mit Champignons, dazu junge Erbsen und Spiralnudeln 1(W) a/6BE	  Gemüselasagne * mit Zucchini-, Paprika- und Möhrenwürfel, Schmand, Knoblauch, passierte Tomaten und Mozzarella 1(W),3,7 6BE
Sonntag 26.11.2023	 Carréebraten „Jäger Art“ in brauner Sauce, dazu Mischgemüse mit Pilzen und Macairekartoffeln 1(W) a/4,5BE	 Filet-Pfännchen * Hähnchenbrust in Pesto-Rahm mit Pastinakengemüse, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,8(K) 3,5BE	 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 27.11.2023	 Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“ mit Wurzelgemüse und Mettwustscheiben 9 b/c/3BE	 „Köttbullar“ * Rinderhackfleisch- bällchen in Rahmsauce, dazu Kartoffelpüree und Preiselbeergelee 1(W,H),3,7 a/5BE	 Scheibe vom Kräuterbraten mit Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3BE	  Patros-Pfanne * mit Fetakäse, Paprika, Zucchini und Auber- ginen und frittierte Kartoffelwürfel 7 3,5BE
Dienstag 28.11.2023	 Geschnetzeltes „Gyros Art“ mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki 3,7,10 4,5BE	 Krakauer in dunkler Sauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffeln 1(W),3,7 a/b/c/j/3,5BE	 Hähnchen- Kohlrabi-Topf * mit Möhren, Zwiebeln, Kartoffelwürfel, Hähnchenbrust, Petersilie und Muskat 1(W),3,7 3BE	  4 Canneloni „Ricotta-Spinaci“ * Eiernudelteilg mit Ricotta und Spinat, dazu Spinat-Käse- sahnesauce 1(W),3,7 7,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Mittwoch 29.11.2023	 „Zwiebelhähnchen“ Hähnchenbrust in Zwiebel-Sahnesauce m. Speck und Petersilie, dazu Kartoffelplätz- chen u. Chinakohlsalat 1(W),3,7 b/c/3,5BE	 Geflügelfrikadelle * in Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3,7,10 a/z/4,5BE	 Gebratenes Alaska- Seelachsfilet * mit Zitronen-Butter- sauce, dazu Broccoli und Kartoffeln 1(W),3,4,7 4,5BE	 „Ostfriesischer Hüdel“ * Gegarter Hefekloß in Vanillesauce mit warmem Birnen- kompott 1(W),3,7 a/z/8BE
Donnerstag 30.11.2023	 Ravioli * mit Rindfleischfüllung in pikanter Tomaten- sauce, dazu Tomaten- salat 1(W) 8,5BE	 „Französisches Putenschnitzel“ * mit Pfefferrahmsauce, dazu Pfannengemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/5BE	 3 Klopse „Jäger Art“ in Champignonsauce, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln 1(W),12 a/b/c/e/4BE	 Kartoffel- Gemüsegratin * mit buntem Gemüse in Béchamel mit Käse überbacken 3,7 2,5BE
				

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

Zeichenerklärung/Zusatzstoffe und Hauptallergene:

 = fleischlos

* = ohne Schweinefleisch

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 zusätz. Hinweis:

„enthält eine Phenylalaninquelle“

j = mit Phosphat

k = coffeinhaltig

l = chininhaltig

z = mit einer Zuckerart und/oder Süßungsmittel(n)

1 = glutenhaltige Getreide und Erzeugnisse daraus *

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 **

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.

- „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

