

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 01.08.2025	 Pizzasuppe Hackfleisch, Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Mais, Champ., Knob., Sahne, Schmelzkäse, Oregano, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W),3,7 4BE	 Gebratenes Alaska-Seelachsfilet * mit Petersiliensauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 5BE	 Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Prinzessbohnen und Kartoffeln 1(W) a/4BE	 “Pasta Quattro Formaggi” * Penne mit würziger Käse-Sahnesauce (Gorgonzola, Mozzarella, Parmesan) 1(W),3,7 8,5BE
Samstag 02.08.2025	 Spanischer Linseneintopf Chorizo, Kartoffeln, Chili, Karotten, Zwieb., Oregano, Thymian, Knobl., Cayennepfeffer 6,7 b/c/6BE	 Eisbeinfleisch in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/z/3,5BE	 Putengulasch * in Sauce, dazu Möhrenscheiben und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 “Vita-fit Reispfanne” * mit Fenchel, Möhren und Porree, dazu Petersiliensauce 1(W),3,7 6,5BE
Sonntag 03.08.2025	 Bratrippchen mit Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 Geschmorte Ochsenbrust * in Bratensauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 Zartes Hähnchenbrustfilet * in Geflügelsauce mit Broccoli und Dampfkartoffeln 1(W),3,7 3BE	 Gemüsemedaillon * mit heller Rahmsauce, dazu Kartoffel- Möhrenstampf 1(W),3,7,9 4,5BE
Montag 04.08.2025	 “Französisches Putenschnitzel” * mit Pfefferrahmsauce, dazu Buttergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/5BE	 Rinderleber “Berliner Art” * auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse, dazu Kartoffelpüree 1(W),7 a/c/3BE	 Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage 7 2,5BE	 Blumenkohl im Backteig * mit Kräuter- Knoblauchsauce, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 7,5E
Dienstag 05.08.2025	 Veg. “Pytt i Panna” * Schwed. Pfannengericht mit Kartoffelscheiben, Zwiebeln, Kohlrabi, Möhren, dazu Spiegelei und Rote Beete 3 h/6,5BE	 Schweinerückensteak mit Pfefferrahmsauce, dazu grüne Bohnen und Rosmarin- kartoffeln 1(W),3,7 a/z/3,5BE	 Sojageschnitzeltes * in heller Schnittlauch- sauce, dazu junge Erbsen und Kartoffeln 1(W),3,6,7 3,5BE	 BIO-Vollkorn- rigatoni * mit sahniger Paprikasauce, Kirschtomaten und Friskäse 1(W),3,7 6BE
Mittwoch 06.08.2025	 Rinderhacksteak “Texas” vom Grill * mit BBQ-Sauce, dazu Langkornreis mit Kidneybohnen 1(W),3,10 z/7BE	 “Schnüsch” Norddeutscher Eintopf mit dicken & grünen Bohnen, Erbsen, Kartof- feln, Kohlrabi, Karotten, Kassler- u. Speckwürfel 7 b/c/4,5BE	 Schweinegulasch in Sauce, dazu Erbsen und Spiralnudeln 1(W) a/8BE	 Sesam-Karotten- Knuspersticks * mit Sauce Bernaise, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,11 6BE
Donnerstag 07.08.2025	 “Verrücktes Sauerkraut” mit Hackfleisch, Chili, Tomatenmark, Käse, Zwiebeln, Schmand, dazu Kartoffelstampf 1(W),3,7 6BE	 Provenzalisches Rindergeschnitzeltes* mit Thymian, Ros- marin, Petersilie, Kno- blauch und Tomaten- stücke, dazu Reis 1(W) a/6,5BE	 Rührei * dazu Spinat und Kartoffeln 1(W),3,7,9 3BE	 3 Kartoffeltaschen “Tomate- Mozzarella” * mit mediterranem Gemüse in Joghurt- Tomatensauce 1(W),7 5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 08.08.2025	 Deftige Erbsensuppe mit eingeschnittener Wurst 9 b/c/3BE	 „Räuberplatte“ kleine Bratwurst und Schweinebraten mit Zigeunersauce, dazu Kartoffeln 7 z/4BE	 Gedünstetes Schellfischfilet * in Dillsauce, dazu Juliennegemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 3,5BE	  Kartoffel- Gemüsegratin * mit buntem Gemüse in Béchamel mit Käse überbacken 3,7 2,5BE
Samstag 09.08.2025	 „Grön Hini“ Grüne Bohnen mit Speck und Birnen- stücke, dazu Kartoffeln b/c/5,5BE	 Scheibe vom Nacknbraten mit Bratensauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 Geflügelfrikadelle * mit brauner Sauce, dazu Prinzessbohnen und Kartoffeln 1(W),3,7,10 a/4BE	  Französischer grüne Bohneneintopf * Paprika, Zucchini, Zwiebel, Kidneybohnen, Kartoffel- würfel, Tomate, Knob., Kräuter der Provence 3BE
Sonntag 10.08.2025	 Rosmarin- Putenbraten * in Rahmsauce, dazu Pariser Karotten und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 Lammragout * mit Paprika, Zwiebeln, Möhren, Tomaten, Knoblauch und Thymian, dazu Reis 1(W) a/6BE	 Schweinebraten mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	  Zwiebelkuchen „Badische Art“ * mit Zwiebeln, Parmesan, Eier und saurer Sahne 1(W),3,7 a/2,5BE
Montag 11.08.2025	 Nasi Goreng * Indonesisches Reis- gericht mit Hähnchen- bruststreifen, Gemüse, Kokos und Curry 1(W),6,10 4,5BE	 Schweine- Rahmgulasch mit grünen Bohnen, Zwiebeln, Sahne und Estragon, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3BE	 Putenbrust „natur“ * mit Geflügelsauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W) a/3BE	  Spätzle-Pilzpfanne * mit Champignons und Stockschwämmchen, herzhaft gewürzt, dazu Rahmsauce 1(W),3,7,9 a/5,5BE
Dienstag 12.08.2025	 Hähnchen-Curry mit Kokos und Tomaten * Spinat, Knob., Cumin, Kurkuma, Chili, Ingwer, Zwiebel, Koriander, dazu Basmatireis 1(W),3,7 7BE	 Scheibe vom Schulterbraten in brauner Sauce, dazu Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/4,5BE	 Geflügelbratwurst * mit brauner Sauce, dazu Kohlrabi und Kartoffeln 1(W),3,7,9 a/3,5BE	  Vanille-Milchreis * mit warmem Kirschragout 1(W),7 c/z/7,5BE
Mittwoch 13.08.2025	 „Bergsteigers Kartoffelgratin“ * mit Rinderhackfleisch, Pilzen, Kartoffelschei- ben und gratiniertem Käse 1(W),7,12 b/c/e/3BE	 Lebergeschnetzeltes in Apfelsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Möhrensalat 1(W) a/c/3,5BE	 Gedünstetes Buntbarschfilet * in Kräutersauce, dazu Broccoli und Kartoffeln 1(W),3,4,7 3,5BE	  Kichererbsen-Patty * mit Cornflakespanade, dazu Tomaten- Paprikagemüse und Reis 7,5BE
Donnerstag 14.08.2025	 Paprikarahm- Putengeschnetzeltes * mit Zwiebeln, Crème fräiche, Knoblauch und Thymian dazu Langkornreis 1(W),3,7 6BE	 Bauernschnitzel (paniert) mit gebratenen Zwiebeln, Speck und Champignons, dazu Kartoffeln 1(W) a/b/c/4BE	 3 Königsberger Klopse in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln und Rote Bete-Salat 1(W),3,7 h/4BE	  „Südseepfanne“ * Blumenkohl, Champig., Broccoli, Chili, Rosmarin, kl.Tomaten, Sahne, Knob., Parmesan, Kurkuma, Basilikum, dazu Tortellini 1(W),3,7 8BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 15.08.2025	 „Münsterländer Wirsing Eintopf“ mit Kartoffelwürfel und Mettwurst- scheiben 7 b/c/3BE	 Kutterfischfrikadelle* mit Pellkartoffelsalat und Remoulade 1(W),3,4,6,7,10 b/6,5BE	 Hackbraten in brauner Sauce mit Euromix und Kartoffeln 1(W),10 a/3,5BE	  Spinatgnocchi * dazu Käsesahne- sauce mit Zwiebeln, Kirschtomaten, Knoblauch, Muskat und Champignons 1(W),3,7 9BE
Samstag 16.08.2025	 „DDR Jägerschnitzel mit Feuersauce“ panierte Jagdwurst, dazu Ketchupsauce mit Zwiebeln und Spiralnudeln 1(W),3,7,10 b/c/z/8BE	 Scheibe vom Putenbraten * in Geflügelrahmsauce, dazu Rosenkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 Frische Kartoffelsuppe * mit einem Geflügelwienerte 7,9 b/c/3BE	  Broccoli-Nussecke * mit Kräutersauce, dazu junge Erbsen und Kartoffelpüree 1(W),3,5,7,8(H) 5BE
Sonntag 17.08.2025	 Geschmorte dicke Rippe in Kümmelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/z/4BE	 Poulardenbrust „Florentiner Art“ * auf Blattspinat in Rahm, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 3BE	 Sauerbraten vom Rind * in Sauce mit Schwarz- wurzeln, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/4BE	  6 Kartoffel- röstlinchen * mit frischen Champignons in Kräuter-Knoblauch- sauce 1(W),3,7 5BE
Montag 18.08.2025	 Jägerschnitzel mit Champignon- rahmsauce, dazu Buttergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7,12 a/b/c/e/4,5BE	 Leberkäse mit cremiger Honig-Senfsauce mit Dill, dazu Kartoffeln und ein Gurkensalat 1(W),3,7,10 b/c/j/3BE	 Hähnchenfiletstücke „Gärtnerin Art“ * in heller Sauce mit Gemüseeinlage, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 3BE	  Spaghetti „Arrabiata“ * fruchtige Tomaten- sauce mit Chili, Knoblauch, Zwiebeln und ital. Kräuter 1(W) 8,5BE
Dienstag 19.08.2025	 Schinken-Ei- Nudelgratin dazu Käsesauce 1(W),3,7 b/c/j/8,5BE	 „Köttbullar“ * Rinderhackfleisch- bällchen in Rahmsauce, dazu Kartoffelpüree und Preiselbeergelee 1(W,H),3,7 a/5BE	 Schweinegulasch in Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Kartoffeln 1(W) a/3BE	  Vegetarischer Bauerntopf * mit Sojahack, Knobl., Kartoffel, Möhre, Paprika, Zwiebel, Linsen, Tomatenmark 1(W,G),6 3,5BE
Mittwoch 20.08.2025	 Geschnetzeltes „Gyros Art“ mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki 3,7,10 4,5BE	 Ostfriesische dicke Bohnen mit Mettenden und Salzkartoffeln 1(W),3,7 b/c/3,5BE	 „Ammerländer Hühnersuppen- eintopf“ * mit Gemüse und Muschelnudeln 1(W),3,7,9 2BE	  Spinatlasagne * Tomaten, Zwiebeln, Béchamelsauce und Käse überbacken 1(W),3,7 3,5BE
Donnerstag 21.08.2025	  Kartoffelpuffer * mit Apfelmus 1(W),3 c/8BE	 Bauernfrikadelle mit pikanter Senfsauce (m. Zwiebeln, Sahne, Petersilie), dazu grüne Bohnen und Kartoffeln 1(W),3,10 a/4,5BE	  Gekochte Eier „Frankfurter Art“ * m. Grüner Sauce (Pe- tersilie, Kresse, Schnitt- lauch), dazu Pfannen- gemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 3BE	  Asiatische Bratnudelpfanne * mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce 1(W),6 6BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 22.08.2025	 Weißer Bohneneintopf mit Mettwurst- scheiben, Speck und Kartoffelwürfel  9 b/c/j/3BE	 Grobe Bratwurst mit Sauce, dazu Weißkohl und Kartoffeln  1(W),3,7 a/4BE	 Gebratenes Seehechtfilet * mit leichter Curry- sauce, dazu Salzkartoffeln und ein gemischter Salat  1(W),3,7 4BE	 Bunte Paprikaquiche * Paprika, Crème fraiche, Muskatnuss, Thymian, dazu fruchtige Tomatensauce  1(W),3,7 a/5,5BE
Samstag 23.08.2025	 Klassische Gulaschsuppe mit Kartoffelwürfel  1(W) a/2BE	 „Grootheider Stipp“ Mehlschwitze mit Speck und Zwiebeln, dazu grüne Bohnen und Kartoffeln  1(W),7 b/c/4BE	 Gekochtes Rindfleisch * mit Meerrettichsauce, dazu Kartoffeln und eine kalte Beilage  1(W),7,12 a/c/e/h/3BE	 Veganes Bami Goreng * indonesisches Gericht mit gebratenen Nudeln und Asia-Gemüse  1(W),6 5BE
Sonntag 24.08.2025	 „Dänischer Filetbraten“ (Pute) * in Senfsauce mit Estragon, Frischkäse und Champignons, dazu Risi-Pisi  1(W),7,10 5,5BE	 Bayrisches Wildgulasch * in Wacholderbeer- sauce, dazu Rosenkohl und Semmelknödel  1(W),3 a/5BE	 Kräuterbraten in Sauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln  1(W) a/3BE	 Quinoa-Erbsen- Frikadelle * mit pikanter Senfsauce (m. Zwiebeln, Sahne, Petersilie), dazu Möh- ren und Kartoffeln  1(W),3,7,9,10 5BE
Montag 25.08.2025	 „Chili con Carne“ mit Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu Reis  6,5BE	 Gebratene Hähnchenkeule * mit Geflügelrahm- sauce, dazu Blumen- kohl in Mehlschwitze und Kartoffeln  1(W),3,7 a/3,5BE	 Frischer Möhreneintopf mit Fleischeinlage  7 2BE	 Veganes Gulasch * mit Soja-Schnetzel in Sauce, dazu Apfel-Rotkohl und Klöße  1(W),6 a/z/5,5BE
Dienstag 26.08.2025	 „Paprikaschnitzel“ * Paniertes Hähnchen- schnitzel mit Paprikasauce und Kartoffelstampf  1(W) a/4BE	 „Labskaus“ Corned Beef, Rote Beete und Kartoffeln gestampft, dazu eine Gewürzgurke und Matjes  4,7 b/c/h/3,5BE	 3 Hackbällchen mit Gemüsesauce, dazu Erbsen-Mais- gemüse und Kartoffeln  1(W),3,7,9,10 4,5BE	 Vegetarische Käsespätzle * Pfannengericht mit Zwiebeln, dazu Käse-Sahnesauce  1(W),3,7 d/7,5BE
Mittwoch 27.08.2025	 BIO-Spaghetti „Bolognese“ * mit Rinderhack- fleischsauce  1(W) 8,5BE	 1 große Nürnberger Rostbratwurst mit Sauce auf Sauerkraut, dazu Kartoffelstampf  1(W),9,10 a/j/3BE	 Geflügelfleischkäse * in Sauce mit Pastinaken und Kartoffeln  1(W) a/b/c/j/4BE	 Griechischer Kartoffelauflauf * mit Paprika, Auber- ginen, Zucchini, Feta und Käse überbacken  3,7 4,5BE
Donnerstag 28.08.2025	 Geschnittene Currywurst in Gewürzketchup- sauce, dazu Kartoffelpüree und ein 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	 Scheibe vom Schweinebraten in Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln  1(W) a/3,5BE	 Farfalle mit Spinat- Erdnuss-Sauce * mit Tomate, Spinat, Erdnussbutter, Sahne und Muskat  1(W),3,5,7 6,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 29.08.2025	 Würzige Schweine- fleischfrikadelle mit dunkler Zwiebel- sauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3 a/z/4,5BE	 „Cordon bleu“ mit Blumenkohl in Béchamel, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 b/c/4BE	 Frisches Fischfrikassee * mit Seelachstücken, Möhren, Sellerie und Erbsen, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,4,7,9 3BE	 Rote-Linsen-Kokos- Suppe * mit Zwiebeln, Tomaten, Kokosmilch, Chili und Kurkuma, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W) 4BE
Samstag 30.08.2025	 Panierte Bauchscheibe mit Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffeln 1(W),3,7 a/4,5BE	 Curry-Senf- Putenragout * mit Honig, Knoblauch, Zwiebeln und Sahne, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,10 3,5BE	 Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel und Fleischeinlage 7 3BE	 Curry von bunten Hülsenfrüchten * mit Gemüse, Zwiebeln, Tomaten, Kokosmilch, Chili Kurkuma, dazu Reis 1(W),3,7 9BE
Sonntag 31.08.2025	 „Snirtje Braa“ in Bratenfond mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 Wildragout mit Pilzen in Rahmsauce mit Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Sahne, dazu Spätzle 1(W),3,7 a/5,5BE	 Rinderbraten * in Sauce, dazu Prinzessbohnen und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Quinoa mit Gemüsechili * mit Tomaten, Kidney- bohnen, Mais, Zwiebeln, Chili, Knoblauch, dazu Quinoa 1(W) 6BE

- 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

