

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 01.02.2022	 Gefüllte Paprikaschote Mit Schweinefleischfüllung, dazu fruchtige Tomatensauce und Reis 1(W),3,7 7,5BE	 Rinderleber „Berliner Art“ * auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse, dazu Kartoffelpüree 1(W),7 a/c/3BE	 Hackbraten in Sauce mit Rosenkohl und Salzkartoffeln 1(W),7,10 a/3,5BE	 Blumenkohl-Käsemedaillon * mit Béchamelsauce und Kartoffelpüree 1(W),3,7,9 5BE
Mittwoch 02.02.2022	 1 große Nürnberger Rostbratwurst mit Sauce auf Ananas-Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 1(W),7,9,10 a/b/j/z/3BE	 Gedünstet Fischroulade * in Dillsauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,4,7,10 3,5BE	 „Ammerländer Hühnersuppen-eintopf“ * mit Gemüse und Muschelnudeln 1(W),3,7,9 2BE	 3 Kartoffeltaschen „Frischkäse-Kräuter“ * mit buntem Gemüse in Schnittlauchsauce 1(W),7 4,5BE
Donnerstag 03.02.2022	 Paniertes Schweineschnitzel mit Sauce, dazu Blumenkohl in Mehlschwitze und Salzkartoffeln 1(W),7 a/5BE	 Gebratene Geflügelfleischbällchen * in herzhafter Broccoli-Rahmsauce, dazu Spiralnudeln 1(W),3,7,10 a/7BE	 Leberkäse in Sauce mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln 1(W),7 a/b/c/j/3,5BE	 Gnocchipfanne mit buntem Gemüse * Zwiebeln, Kirschtomaten, Zucchini, Feta, Schnittlauch und Champignons 1(W),3,7 7,5BE
Freitag 04.02.2022	 Ostfriesische bunte Bohnensuppe mit Speck und Mettwurstscheiben 9 b/c/3BE	 4 Hackröllchen „Balkan“ in pikanter Paprikasauce, dazu BIO-Reis 1(W),3 h/7,5BE	 Gedünstets Schellfischfilet * in Zitronenbutter-sauce, dazu Blattspinat und Salzkartoffeln 1(W),4,7,8 3BE	 BIO-Vollkorn-rigatoni * mit sahniger Paprikasauce, Kirschtomaten und Frischkäse 1(W),7 6BE
Samstag 05.02.2022	 Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel 2,5BE	 Eisbeinfleisch in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/z/3,5BE	 Hühnerfrikassee „Bürgerlich“ * mit Champignons, Spargelstücken und Reis 1(W),7,12 b/c/e/6,5BE	 Grünkern-Käse-Medaillon * in Vollkornsesampanade, mit heller Rahmsauce, dazu Gemüserisotto 1(W,D),3,6,7,9,11 7BE
Sonntag 06.02.2022	 Bratrippchen mit Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 „Bremer Kohl & Pinkel“ Grünkohl mit Pinkel, dazu Salzkartoffeln 1(H),9,10 b/c/3,5BE	 Putenbraten * in Geflügelsauce mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln 1(W) a/3BE	 Serviettenknödel * mit Spinat-Käse-Sauce 1(W),3,7,9,12 b/c/e/4,5BE
Montag 07.02.2022	 „Schlemmer-Putenschnitzel“ * dazu holländische Sauce, Broccoli und Kartoffeln 1(W),3,7 5BE	 Schweinegulasch „Jäger Art“ mit Champignons, dazu Erbsen & Möhren und Kartoffeln 1(W),3 a/5BE	 3 Hackbällchen in heller Gemüsesauce, dazu Kartoffeln 1(W),7,9,10 4BE	 Ricotta Tortellini * in Käsesahnesauce 1(W),3,7 7,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 08.02.2022	 Lasagne "al Forno" * mit Rinderhackfleisch- und Béchamelsauce  1(W),3,7 4,5BE	 Kasslerscheibe mit brauner Sauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln  1(W) a/z/3,5BE	 Gek. Rindfleisch (Polnische Art) * mit Dillsauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln  1(W),7 3,5BE	 Blumenkohl im Backteig * mit Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln  1(W),3,7 6BE
Mittwoch 09.02.2022	 "Ostfriesischer Hüdel" * Gegarter Hefekloß in Vanillesauce mit warmen Birnen- kompott  1(W),3,7 a/z/8BE	 Geflügelfrikadelle * in Bratensauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln  1(W),3,7,10 a/4BE	 Gebratenes Buntbarschfilet * in Kräutersauce, dazu Euromix und Salzkartoffeln  1(W),4,7 3,5BE	 Kartoffel- Gemüsegratin * mit buntem Gemüse in Béchamel mit Käse überbacken  3,7 2,5BE
Donnerstag 10.02.2022	 Geschnittene Currywurst in Gewürzketchup- sauce, dazu Kartoffelpüree und einen Gurkensalat  7 b/c/j/z/3,5BE	 Scheibe vom Schweinenacken mit brauner Sauce, dazu Brechbohnen und Kartoffeln  1(W),7 a/3,5BE	 Frischer Möhreneintopf * mit Geflügelhack- bällchen  1(W),3,7,10 3BE	 Hirtenpfanne * mit Reismudeln, Feta, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Zucchini und Peperoni  1(W),7 7,5BE
Freitag 11.02.2022	 "Ostfriesischer Buuskohleintopf" mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel  7 2,5BE	 Küstenbackfisch * mit Rahmerbsen und Kartoffelpüree  1(W),3,4,7,10 4,5BE	 Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln  1(W) a/3,5BE	 3 Bio-Karotten- Vollkornrösti * mit Kräuterrahm- sauce, dazu Salz- kartoffeln  1(W,D,R,H),3,7 6,5BE
Samstag 12.02.2022	 „Südbrookmerlander Grünkohluppe“ mit Schinken- und Kartoffelwürfel, Mettwurstscheiben  10 b/c/2,5BE	 Gebratenes Putenbrustfilet * in Geflügelrahmsauce, dazu Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln  1(W) a/3,5BE	 Schweinegulasch mit Spiralnudeln und Wachsbohnenalat  1(W) a/h/6BE	 Sellerieknusper- schnitte * mit Käse-Lauchcreme, dazu Kartoffeln  1(W),7,9 5BE
Sonntag 13.02.2022	 Schweinebraten "Altdeutsche Art" mit Bratensauce, dazu Rosenkohl und Stampfkartoffeln  1(W),7 a/2,5BE	 Lammkeule mit Minzsauce * dazu Pariser Karotten und Kartoffelplätzchen  1(W),3,7 a/4BE	 Hähnchenbrust * in Geflügelsauce mit Broccoli, dazu Salzkartoffeln  1(W) a/3,5BE	 Gemüse- medaillon * in Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln  1(W),3,7,9 4,5BE
Montag 14.02.2022	 "Szevediner Gulasch" Gulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln  1(W) a/z/3BE	 Hähnchen „Cordon bleu“ * mit Rahmsauce, dazu Prinzessbohnen und Kartoffeln  1(W),7 b/3BE	 Kohlrabeintopf mit Fleischeinlage  7 2,5BE	 1 Teller- kartoffelrösti * mit gebratenen Champignons und Kräuterquark  1(W),7 5,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 15.02.2022	 Jägerschnitzel mit Champignon- rahmsauce, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln 1(W),7,12 a/b/c/e/5BE	 Kasslertopf "Hawaii" Kasslerstücke mit Pilzen, Zwiebeln, Ananas in Currysauce, dazu Reis 1(W),7,12 a/b/c/e/6,5BE	 Rührei * mit Spinat und Kartoffelpüree 1(W),3,7,9 2,5BE	 Griechischer Kartoffelauflauf * mit Paprika, Auber- ginen, Zucchini, Feta und Käse überbacken 1(W),3,6,7,9 4,5BE
Mittwoch 16.02.2022	 Deftige Erbsensuppe mit Speckwürfel und eingeschnittener Wurst 9 b/c/3BE	 Gebratenes Hokifilet (Seehecht) * mit Petersilien- sauce, dazu junge BIO-Erbsen und Salzkartoffeln 1(W),4,7 5BE	 Rinder- geschnetzeltes * mit Blumenkohl und Salzkartoffeln 1(W),7 a/3BE	 Spaghetti "Napoli" * mit Tomaten- Basilikumsauce 1(W) 9BE
Donnerstag 17.02.2022	 "Bergsteigers Kartoffelgratin" * mit Rinderhackfleisch, Pilzen, Kartoffel- scheiben und gratiniertem Käse 1(W),7,12 b/c/e/3BE	 Frikadelle in Zwiebelsauce mit Zwiebeln, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3 a/z/4,5BE	 Putengulasch * in Sauce, dazu Möhren und Nudeln 1(W) a/6,5BE	 Vegetarisches Gyros * aus Soja mit Tomatenreis und Tzatziki 1(W),3,6,7,9,10 7BE
Freitag 18.02.2022	 1 grobe Bratwurst mit Sauce, dazu feines Weißkohlgemüse und Kartoffeln 1(W),7 a/4BE	 Rinderhacksteak * in Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln 1(W),3 a/z/4BE	 Gedünstets Bunt- barschfilet * in Dillsauce, dazu Möhrenscheiben und Salzkartoffeln 1(W),4,7 3,5BE	 Rote-Linsen-Kokos- Suppe * mit Zwiebeln, Toma- ten, Kokosmilch, Chili und Kurkuma, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W) 4BE
Samstag 19.02.2022	 Steckrüben- Rosenkohleintopf mit Speck, Petersilie, Kartoffelwürfel und einer Mettwurst 7 b/c/2BE	 2 große Leberklöße mit Sauce, dazu Sauerkraut und Salz- kartoffeln 1(W),3 a/z/5,5BE	 Frikadelle in Sauce mit Weißkohl und Kartoffeln 1(W),3 a/4,5BE	 Grünkohllasagne * mit Pizzatomen, Zwiebeln, Muskat und Käse überbacken 1(W),7 3,5BE
Sonntag 20.02.2022	 "Snirtje Braa" in Bratenfond mit Rotkohl und Salz- kartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 Tellerbraten vom Rind * Rinderbratenscheibe mit klassischer Braten- sauce, dazu grüne Bohnen und Klöße 1(W) a/4,5BE	 Putensteak * mit Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Gebratene Schupfnudeln * mit grünen Bohnen, Möhren, Lauch und Kräuter 1(W),3 7,5BE
Montag 21.02.2022	 "Chili con Carne" mit Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu Reis 7BE	 Wirsingroulade in Specksauce mit Salzkartoffeln 1(W),7 a/b/c/3,5BE	 Geflügelbratwurst * mit Sauce, dazu Erbsen & Möhren und Kartoffeln 1(W),7,9 a/3BE	 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
Dienstag 22.02.2022	 Geschnetzeltes „Gyros Art“ mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki  3,7,10 4,5BE	 Brathering * dazu grüne Bohnen in Mehlschwitze und Dampfkartoffeln  1(W),4,7 z/3,5BE	 Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln  1(W) a/3,5BE	 Asiatische Bratnudelpfanne * mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce  1(W),6 6BE
Mittwoch 23.02.2022	 Schweineschnitzel „Balkan Art“ in pikanter Sauce mit Paprikastreifen, dazu Reis  1(W) z/8,5BE	 Bami Goreng * chinesische Eiernudeln mit Huhn, Knoblauch, Asia-Gemüse, Chili und Sojasauce  1(W),6 5BE	 Gebratenes Seehechtfilet * an Senfsauce, dazu Schmorgurke und Kartoffelpüree  1(W),4,7,10 4,5BE	 Gebackene Champignons * an Knoblauch- Kräutersauce, dazu Salzkartoffeln  1(W),3,7 6BE
Donnerstag 24.02.2022	 3 hausgemachte Reibekuchen * mit Apfelmus  1(W),3 c/7,5BE	 BIO-Spaghetti „Sojabolognese“ * mit Sojahack- fleischsauce  1(W),6,7 9BE	 Putenbraten * in Geflügelsauce mit Broccoli und Kartoffeln  1(W) a/3BE	 Veg. Kichererbsen- eintopf * mit Kartoffelwürfel, Knoblauch, Tomaten- mark, Limettensaft und Naturjoghurt  7 3,5BE
Freitag 25.02.2022	 Deftiger Grünkohleintopf mit Hafergrütze, Mettwurstscheiben und Kartoffelwürfel  1(H),9,10 b/c/2,5BE	 Paniertes Flunderfilet * mit Rahmspinat und Kartoffeln  1(W),4,7 3BE	 Lebergeschnetzeltes in Apfelsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Möhrensalat  1(W),7 a/c/3,5BE	 Veg. Ravioli * mit Gemüsefüllung in Tomatensauce  1(W),3 7,5BE
Samstag 26.02.2022	 Panierte Jagdwurstscheibe in Tomatensauce, dazu Spiralnudeln  1(W) b/c/7BE	 Backschinken mit Sauce, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln  1(W),10 a/c/z/3,5BE	 „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit eingeschnittener Wurst  7,9 b/c/3BE	 „Pilaw Oriental“ * Pfannengericht mit gekochtem Weizen, Zucchini, Paprika, gr. Bohnen, Zwiebeln und Tomaten  1(W) 6,5BE
Sonntag 27.02.2022	 Hähnchenbrust „Tessin“ * in Rahmsauce, mit Romanesco und Salzkartoffeln  1(W),7 a/b/3,5BE	 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),7 a/4BE	 Vegetarische Kohlroulade * in Kümmelsauce, dazu Salzkartoffeln  1(W),3,9,10 a/4BE
Montag 28.02.2022	 Steakhouse-Pfanne „BBQ“ mit frittierten Kartof- feln, Schweinehack- steaks, und Gemüse in würziger Sauce  10 3BE	 Zartes Putengulasch * in Sauerrahmsauce, dazu Broccoli und Hörnchennudeln  1(W),7 a/6BE	 Hackbraten in Sauce mit Blumenkohl und Salzkartoffeln  1(W),7,10 a/3,5BE	 Gemüse- Maultaschen * mit zartem Gemüse gefüllt in leichter Friskäsesauce  1(W),3,7,9 6,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 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 = 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)aschnüsse, (P)ekannüsse, (Pa)ranüsse, (Pi)stazien, (Ma)cademia- oder Queenslandnüsse



Es kocht:

...täglich frisch & lecker

