

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Samstag 01.01.2022 Neujahr	 „Szegediner Gulasch“ Gulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln  1(W) a/z/3BE	 Paniertes Hähnchenschnitzel * mit heller Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln  1(W),3,7 4,5BE	 „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit einer Geflügel- bockwurst  7,9 b/c/4BE	  „Vita-fit Reispfanne“ * mit Fenchel, Möhren und Porree  1(W),7 6BE
Sonntag 02.01.2022	 „Snirtje Braa“ in Bratenfond mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln  1(W) a/z/3,5BE	 „Bauernglück“ Schweineschulter in dunkler Sauce, dazu Buttergemüse und Kartoffeln  1(W),7 a/b/c/3BE	 Sauerbraten vom Rind * in Sauce mit Schwarz- wurzeln, dazu Salzkartoffeln  1(W),7 a/4BE	  Zwiebelkuchen „Badische Art“ * mit Zwiebeln, Parmesan, Eier und Saurer Sahne  1(W),3,7 a/2,5BE
Montag 03.01.2022	 Panierte Jagdwurstscheibe mit Sauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln  1(W),7 a/b/c/3,5BE	 Frikadelle mit Bratensauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln  1(W),3 a/4,5BE	 Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Möhren und Salz- kartoffeln  1(W) a/3,5BE	  Deftige vegane Linsensuppe * mit veganer Wurst  1(W),6,9 a/4BE
Dienstag 04.01.2022	 Spaghetti „Carbonara“ mit Schinken- Sahnesauce  1(W),7 b/c/j/6BE	 Deutsches Beefsteak (vom Rind) * mit Sauce, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln  1(W),3 a/4BE	 3 Königsberger Klopse in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln und Rote Bete-Salat  1(W),3,7 h/4BE	  1 Valess „Gouda“ Filet (pan.) * mit Käsefüllung, dazu Rahmerbsen und Salzkartoffeln  1(W,H),3,7 4BE
Mittwoch 05.01.2022	 Schweineschulter mit Bratensauce, dazu Kohlrabi und Kartoffeln  1(W),7 a/b/c/3,5BE	 Merlan Fischfilet * (paniert) mit Zucchini- Möhregemüse in Rahm, dazu Salz- kartoffeln  1(W),4,7 5,5BE	 „Ammerländer Hühnersuppen- eintopf“ * mit Gemüse und Muschelnudeln  1(W),3,7,9 2BE	  Blumenkohl-Käse- medaillon * mit Béchamelsauce und Kartoffelpüree  1(W),3,7,9 5BE
Donnerstag 06.01.2022	 „Tortellini Tricolore“ * mit Rindfleischfüllung in Tomaten-Parmesan- sauce  1(W),3,7,9 8BE	 1 grobe Bratwurst in Bratensauce mit Rahmwirsing und Kartoffeln  1(W),7 a/4BE	 Geflügelfleischkäse * in Sauce mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln  1(W) a/b/c/j/4,5BE	  „Tant Tinis Grünkohleintopf“ * mit Hafergrütze und Kartoffelwürfel  1(H),10 b/c/2,5BE
Freitag 07.01.2022	 Andalusische Tomatensuppe * mit Geflügelhackbäll- chen, Tomatenwürfel und Reiseinlage  1(W),7 4BE	 Kasslerbraten in Sauce mit Rotkohl, dazu Salzkartoffeln  1(W) a/b/c/z/4BE	 Gedünstetes Seehechtfilet * in Petersiliensauce dazu Broccoli und Salzkartoffeln  1(W),4,7 5BE	  Süße Milchnudeln * mit heißen Kirschen  1(W),7 7,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Samstag 08.01.2022	 Russischer Hackfleischtopf pikant scharf mit Poree, Weißkohl und Kartoffelwürfel 1(W),7 2BE	 Eisbeinfleisch in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/z/3,5BE	 Rindergulasch * mit Erbsen, dazu Spiralnudeln 1(W) a/6,5BE	 Grünkern-Käse-Medaillon * in Vollkornsesampanade, mit heller Rahmsauce, dazu Gemüserisotto 1(W,D),3,6,7,9,11 7BE
Sonntag 09.01.2022	 Pökelfleisch vom Schwein mit Rosinensauce, dazu Brechbohnen und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/3,5BE	 Poulardenbrust „Venezia“ * in Mozzarella-sauce, dazu Risotto mit Paprika, Zucchini, Tomaten und Zwiebeln 1(W),7 4,5BE	 Kräuterbraten in Sauce, dazu Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),7 a/3BE	 „Pilaw Oriental“ * Pfannengericht mit gekochtem Weizen, Zucchini, Paprika, gr. Bohnen, Zwiebeln und Tomaten 1(W) 6,5BE
Montag 10.01.2022	 BIO-Spaghetti „Bolognese“ * mit Rinderhackfleischsauce 1(W) 8,5BE	 „Filet-Pfännchen“ * Putenfiletstreifen in Pesto-rahm, dazu Spargel-Möhrenragout und Salzkartoffeln 1(W),7,8(K) 3BE	 2 gekochte Eier * in pikanter Senfsauce mit Spinat und Kartoffelpüree 1(W),3,7,10 3BE	 3 Kartoffeltaschen „Frischkäse-Kräuter“ * mit buntem Gemüse in Käsesauce 1(W),7 4,5BE
Dienstag 11.01.2022	 „Bergsteigers Kartoffelgratin“ * mit Rinderhackfleisch, Pilzen, Kartoffelscheiben und gratiniertem Käse 1(W),7,12 b/c/e/3BE	 Paniertes Schweineschnitzel mit Rahmsauce, dazu junge BIO-Erbsen und Kartoffeln 1(W),7 a/4,5BE	 Putengeschnetzeltes * in Sauce, dazu Möhren und Reis 1(W) a/6,5BE	 Vollkornmakaroni „Rosso“ * mit cremiger Cherrytomaten-Paprikasauce 1(W),7 8BE
Mittwoch 12.01.2022	 Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W),7 2BE	 Gebratene Hähnchenkeule * mit Geflügelsauce, dazu Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),7 a/3BE	 Gebratenes Kabeljaufilet * mit milder Currysauce, dazu Kürbis-Möhren-Gemüse und Kartoffeln 1(W),4,7 a/3,5BE	 7 Falafel-Kichererbsen-Bällchen * mit Tomatenragout und buntem Reis 1(W),9 7BE
Donnerstag 13.01.2022	 „Berliner Currywurst“ in Gewürzketchup-sauce, dazu Kartoffelpüree und einen Gurkensalat 1(W),7 b/c/f/j/z/3,5BE	 Panierte Bauchscheibe in Bratensauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/z/5BE	 Frischer Möhreintopf mit Fleischeinlage 7 2BE	 Bratnudel-Gemüsepfanne * mit Paprika, Porree, Möhren, Champignons, Erdnüssen und Sojasauce 1(W),5,6 7BE
Freitag 14.01.2022	 Weißer-Bohnen-Eintopf mit Gemüse und Mettwurstscheiben 9 b/c/3BE	 Gebratenes Alaska-Seelachsfilet * an Senf-Dillsauce, dazu Euromix und Kartoffeln 1(W),4,7,10 5BE	 Gekochtes Rindfleisch * mit Meerrettichsauce, dazu Kartoffeln und eine kalte Beilage 1(W),7,12 a/c/e/h/3BE	 Cremige Gnocchi * in Pestosahnesauce, dazu ein Tomatensalat 1(W),7,10 8BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Samstag 15.01.2022	 Ungarische Gulaschsuppe mit Paprika, Kartoffelwürfel und Zwiebeln 1(W) a/2BE	 Gebratenes Putenbrustfilet * in Geflügelsauce, dazu Möhrenscheiben und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 3 Hackbällchen in heller Gemüsesauce, dazu Reis 1(W),7,9,10 7,5BE	 Hirtenpfanne * mit Reismudeln, Feta, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Zucchini und Peperoni 1(W),7 7,5BE
Sonntag 16.01.2022	 Deftiger Grünkohl mit einer Kochwurst und einer Bauchspeckwürfel, dazu Salzkartoffeln 1(W),10 b/c/z/3,5BE	 Geschmorter Lammkeule * in Rosmarinjus, dazu Ratatouille-Gemüse und Salzkartoffeln 1(W) a/4BE	 Gebratenes Hähnchenbrustfilet * in Champignonsauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W),12 a/b/c/e/3BE	 Bunte Paprikaquiche * mit Paprika, Crème fraîche, Thymian und Muskatnuss 1(W),3,7 a/5BE
Montag 17.01.2022	 „Grootheider Stipp“ Mehlschwitze mit Speck, Zwiebeln, grünen Bohnen und Kartoffeln 1(W),7 b/c/4BE	 „Geflügel-Knusper-schnitzel“ * mit Blumenkohl in Mehlschwitze und Kartoffeln 1(W),7 4BE	 Hackbraten in Sauce mit Rotkohl und Kartoffeln 1(W),7,10 a/3,5BE	 Spaghetti „Napoli“ * mit Tomaten-Basilikumsauce 1(W) 9BE
Dienstag 18.01.2022	 Lasagne „al Forno“ * mit Rinderhackfleisch- und Béchamelsauce 1(W),3,7 4,5BE	 Scheibe vom Putenbraten * in Geflügelrahmsauce, dazu Leipziger Allerlei und Kartoffeln 1(W),7 3BE	 Grüner Bohneneintopf mit Fleischseinlage 7 3BE	 Vegane Süßkartoffel-Gemüsepfanne * mit Süßkartoffeln, Broccoli, Paprika, Maiskölbchen, Ananas und Kokosmilch 10 5,5BE
Mittwoch 19.01.2022	 „Paella“ * spanische Reispfanne mit Seelachsstücken, Schrimps, Hähnchenbrust, Safran und Erbsen 2,4,14 6BE	 Geflügelfrikadelle * mit Zwiebelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3,7,10 a/z/4,5BE	 Schweinegulasch mit Spiralnudeln und Wachsbohnen Salat 1(W) a/h/6BE	 Kartoffel-Gemüsegratin * mit buntem Gemüse in Béchamel mit Käse überbacken 3,7 2,5BE
Donnerstag 20.01.2022	 „Chili con Carne“ * mit Geflügelhackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu BIO-Reis 7BE	 1 große Nürnberger Rostbratwurst mit Sauce auf Sauerkraut, dazu Kartoffeln 1(W),9,10 a/b/j/z/3,5BE	 Leber-geschnetzeltes in Apfelsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Möhrensalat 1(W),7 a/c/3,5BE	 Pastapfanne * Pennnudeln, Paprika, Tomaten, Broccoli und Tofuwürfel in Paprika-Frischkäsesauce 1(W),7 6BE
Freitag 21.01.2022	 Deftige Erbsensuppe mit Speckwürfel und einer Bockwurst 9 b/c/lj/3BE	 „Berner Pfanne“ * Hähnchengeschnetzeltes in Käse-Paprikasauce, dazu Kartoffelrösti 1(W),7 4BE	 Gedünstetes Buntbarschfilet * in Limettensauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W),4,7 3BE	 Schwäbische Maultaschen * in Kräutersauce, dazu Gurkensalat 1(W),3,7,9 7BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Samstag 22.01.2022	 „Pichelsteiner Eintopf“ mit Schweinefleisch, Kartoffeln, Wirsing, Weißkohl, Zwiebeln und Möhren <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">9 3BE</div>	 Wirtshausbraten vom Schwein mit Pilzsauce, dazu buntes Gemüse und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),12 a/b/c/e/3BE</div>	 Hähnchenbrust-filet „natur“ * in Champignonsauce, dazu Möhrenscheiben und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7 a/b/c/e/3BE</div>	 Rote-Bete-Bratling * mit Lauchgemüse und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7,9 5BE</div> 
Sonntag 23.01.2022	 Schweineroulade „Hausfrauen Art“ in Sauce, dazu Apfel-Rotkohl und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/z/4BE</div>	 Burgunderbraten * (vom Rind) in dunkler Sauce mit Rosenkohl und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/3BE</div>	 Gebratene Putenbrust * in Geflügelsauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/3,5BE</div>	 3 Kartoffeltaschen „Tomate-Mozzarella“ * mit mediterranem Gemüse in Joghurt-Tomatensauce <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7 5BE</div> 
Montag 24.01.2022	 Hähnchen „Cordon bleu“ * mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7 b/4,5BE</div>	 Nackensteak mit Zwiebelgemüse und Kartoffelstampf <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7 a/2,5BE</div>	 3 Königsberger Klopse in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln und Rote Bete-Salat <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 h/4BE</div>	 Spitzkohl-Curry (vegan) * Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Curry, Linsen, Chili und Kokosmilch <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">3BE</div> 
Dienstag 25.01.2022	 „Ostfriesischer Grünkohl“ mit Bauchspeckwürfel und einer Mettwurst, dazu Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(H),10 b/c/z/3,5BE</div>	 Hühnerfrikassee „klassisch“ * mit Spargelstücken, Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7 6,5BE</div>	 Eieromelette * mit Rahmspinat und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 3BE</div> 	 „Minestrone“ * Italienische Gemüsesuppe mit Nudeln, dazu ein Brötchen <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,9 5,5BE</div> 
Mittwoch 26.01.2022	 Gyros-Makkaroni-Auflauf Paprika, Lauchzwiebeln, Kirschtomaten, Zucchini, mit Käse überbacken <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 7BE</div>	 Jägerschnitzel mit Champignonrahmsauce, dazu Buttergemüse und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7,12 a/b/c/e/4,5BE</div>	 Gebratenes Seehechtfilet * mit Kräutersauce, dazu Broccoli und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),4,7 5,5BE</div>	 1 Chinaschnitte „Hong-Kong“ * dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und Reis <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),9,10 z/9,5BE</div> 
Donnerstag 27.01.2022	 3 Eierpfannkuchen * mit Apfelmus <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 c/6,5BE</div> 	 Gemüsebratling * in Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 4,5BE</div> 	 Putengeschnetzeltes* in Sauce, dazu Erbsen und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/3,5BE</div>	 Tortellini * mit Käsefüllung in Käse-Sahnesauce <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 7BE</div> 
Freitag 28.01.2022	 „Laras Linseneintopf“ mit Lauch, Möhren, Zwiebeln und mit einem Wienerle <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">9 b/c/4BE</div>	 Gebratenes Lachsfilet * mit Zucchini-rahmgemüse und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),4,7 3BE</div>	 Geflügelbratwurst * mit Sauce, dazu Blumenkohl und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7,9 a/3,5BE</div>	 Schupfnudel-gemüsepfanne * mit grünen Bohnen, Möhren, Lauch und Kräuter <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3 7,5BE</div> 

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Samstag 29.01.2022	 „Labskaus“ Corned Beef, Rote Beete und Kartoffeln gestampft, dazu eine Gewürzgurke und Matjes 4,7 b/c/h/3,5BE	 Putenschnitzel „Balkan Art“ * in pikanter Sauce mit Paprikastreifen, dazu Salzkartoffeln 1(W),7 z/5,5BE	 „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit eingeschnittener Wurst 7,9 b/c/3BE	 Gemüselasagne mit roten Linsen * passierten Tomaten, Zwiebeln, Möhren, Knobl., Chili, Béchamelsauce und Käse 1(W),3,7 4,5BE
Sonntag 30.01.2022	 Dicke Rippe in Kümmelsauce, dazu Weißkohl und Kartoffeln 1(W),7 a/3,5E	 Pfifferlingstopf vom Rind * Rindergulasch mit Pfifferlingen, dazu Pariser Karotten und Spätzle 1(W),3 a/7BE	 Schweinebraten in Sauce mit Kaiser- gemüse dazu Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Kartoffel-Bohnen-Pfanne * mit Kartoffelscheiben, grüne Bohnen, Bohnenkraut, Knoblauch und Frühlingszwiebeln 1(W),7 3,5BE
Montag 31.01.2022	 Steckrüben Eintopf mit Mettwurstscheiben 7 b/c/2,5BE	 Buntes Hähnchen-Paprikaragout * mit grüner, gelber und roter Paprika, Tomatenmark, dazu Farfalle 1(W),7 a/7,5BE	 Frikadelle in Sauce mit Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3 a/z/4,5BE	 Bami Goreng * (vegan) indonesisches Gericht mit gebratenen Nudeln und Asia-Gemüse 1(W),6 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 = 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

