

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 01.07.2025	 Jägerschnitzel mit Champignon- rahmsauce, dazu Buttergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7,12 a/b/c/e/4,5BE	 Geflügelbratwurst * in Geflügelrahmsauce, dazu Broccoli und Kartoffelpüree 1(W),3,7,9 a/3BE	 Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel und Fleischeinlage 7 3BE	 Spaghetti Napoli * mit Tomaten- Basilikumsauce 1(W) 9BE
Mittwoch 02.07.2025	 Tortellini an Gemüse-Sahnesauce * mit Broccoli und Karotten 1(W),3,7 7,5BE	 Kassler mit Bratensauce, "Omas Sauerkraut" mit Speck und Zwiebeln, dazu Kartoffelpüree 1(W),3,7 a/b/c/z/3,5BE	 2 gekochte Eier * in Senfsauce mit Spinat und Kartoffeln 1(W),3,7,10 3,5BE	 Cremiger Vollmilch-Grießbrei * mit Aprikosenkompott 1(W),7 c/2,5BE
Donnerstag 03.07.2025	 "Grünes Hähnchen- geschnetzeltes" * Knobl., Zwiebel, grüne Paprika, Zucchini, Curry, Broccoli, Erbsen, und Creme fraiche, dazu Reis 1(W),3,7 6BE	 Panierte Bauchscheibe mit Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffeln 1(W),3,7 a/4,5BE	 Schweinegulasch in Sauce, dazu junge Erbsen und Kartoffeln 1(W) a/8BE	 Käse-Rösti * mit Ratatouille, fein abgeschmeckt mit Kräutern der Provence 7 3BE
Freitag 04.07.2025	 Südtiroler Kartoffel- suppe mit Speck mit Sahne, Muskat und geräucherten Mettendenscheiben 7 b/c/3BE	 Gebratenes Buntbarschfilet * an Schnittlauchsauce, dazu Leipziger Allerlei und Kartoffeln 1(W),3,4,7 3BE	 Gek. Rindfleisch * mit Meerrettichsauce dazu Salzkartoffeln und Rote-Beetesalat 1(W),7,12 a/c/e/h/3BE	 Maultaschen- Gemüse-Pfanne * mit Möhren, Broccoli, Paprika und Kirsch- tomaten, dazu eine würzige Sahnesauce 1(W),3,7 7BE
Samstag 05.07.2025	 "Pichelsteiner Eintopf" mit Schweinefleisch, Kartoffeln, Wirsing, Weißkohl, Zwiebeln und Möhren 7,9 3BE	 Grillbraten in Bratensauce mit Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/z/4BE	 3 Geflügel- hackbällchen * mit Gemüsesauce, dazu Erbsen-Mais- gemüse und Kartoffeln 1(W),3,7,9,10 4,5BE	 Asiatisches Curry * Karotte, Paprika, Erbsen, Kartoffel, Zucchini, Broccoli, Zwiebel, Knobl, Kokosmilch, Sojasauce, Erdnüsse, dazu Reis 1(W),5,6 b/6,5BE
Sonntag 06.07.2025	 Ostfriesisches Pökel- fleisch vom Schwein mit Rosinensauce, dazu Brechbohnen und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/3,5BE	 Italienisches Lammragout mit Speck, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten- mark und Zimt, dazu Bandnudeln 1(W) a/b/c/6BE	 Hähnchenbrust in Salbeisauce * dazu Karotten Rustica und Kartoffeln 1(W) a/4BE	 Quinoa-Erbsen- Frikadelle * mit pikanter Senfsauce (m. Zwiebeln, Sahne, Petersilie) u. Möhren- Stampfkartoffeln 1(W),3,7,9,10 4,5BE
Montag 07.07.2025	 Saftiges Paprikagulasch Schweinefleisch, bunte Paprikastücke, Zwie- beln, Knobl., Kümmel, dazu Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Grobe Bratwurst mit Sauce, dazu Euromix und Kartoffeln 1(W),7 a/3,5BE	 Zartes Hähnchenfilet * in Kräuter-Sauerrahm- sauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7 3BE	 Reis-Pfanne mit Sojahackfleisch * mit Möhren, Paprika, Erbsen, Frühlingszwie- beln, dazu Tomaten- Mozzarellasauce 1(W),3,7 6BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 08.07.2025	 Paniertes Putenschnitzel (kalt)* dazu Nudelsalat und Ketchup 1(W),7,10 z/7,5BE	 2 große Leberklöße mit Sauce, dazu Sauerkraut und Salz- kartoffeln 1(W),3 a/z/5,5BE	 Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage 7 2,5BE	 Spinatgnocchi * dazu Käsesahne- sauce mit Zwiebeln, Kirschtomaten, Knoblauch, Muskat und Champignons 1(W),3,7 9BE
Mittwoch 09.07.2025	 Hähnchen- Zucchini-Wok * mit roter Paprika, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Sojasauce, dazu Naturreis 1(W),6 b/6,5BE	 Scheibe vom Nackenbraten mit Bratensauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 Hackbraten mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W),10 a/4BE	 Veg. Pizzasuppe * Sojahackfleisch, Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Mais, Champ., Knob., Sahne, Schmelzkäse, Oregano, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W),3,7 4BE
Donnerstag 10.07.2025	 Schweinefrikadelle in Pfeffersauce mit grünen Bohnen und Gabelspaghetti 1(W),3,7 2,5BE	 „Räuberplatte“ kleine Bratwurst und Schweinebraten mit Zigeunersauce, dazu Kartoffeln 7 z/4BE	 Hühnerfrikassee „klassisch“ * mit Spargelstücken, Champignons und Erbsen, dazu Lang- kornreis 1(W),7,12 b/c/e/6BE	 Tomaten-Couscous * Zwiebeln, Knoblauch, Kirschtomaten, Petersilie, Minze und Fetakäse 1(W),7 7BE
Freitag 11.07.2025	 Westfälische Linsensuppe mit Tellerlinsen, Kartoffelwürfel und Mettendenscheiben 9 b/c/3BE	 „Osterfehtjer Putengulasch“ * in Senf-Sahnesauce mit Zwiebeln, Erbsen, Champ. und Petersilie, dazu Kartoffeln 1(W),10,12 a/b/c/e/3,5BE	 Gebratenes Alaska-Seelachsfilet * mit Kräutersauce, dazu junge BIO-Erbsen, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 5,5BE	 Vegetarisch gefüllte Zucchinihälfte * mit fruchtiger Tomatensauce und Vollkornreis 7 a/b/8BE
Samstag 12.07.2025	 Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel 7 2,5BE	 Hähnchengeschn. „Mediterrane Art“ * Zwieb., Kirschtomaten, Crème fraîche, Paprika, Rosmarin, Zucchini, Knob., Thym., dazu Spirelli 1(W),3,7 8BE	 3 Klopse „Jäger Art“ in Champignonsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln 1(W),3,7,12 a/b/c/e/3,5BE	 Gemüsebratling * dazu Kohlrabi in Rahm und Stampfkartoffeln 1(W),3,7,9 4,5BE
Sonntag 13.07.2025	 Jungschweinackn „Mediterrane Art“ mit Kräutern der Provence in Jus, dazu grüne Bohnen und Rosmarinkartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 Poulardenbrust auf Sahnelinsen * mit Linsen, Senf, Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Sahne, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 b/c/4BE	 Kräuterbraten mit Sauce, dazu Broccoli und Salzkartoffeln 1(W) a/3BE	 Gemüsepfanne „Flandern“ * mit gelben u. orangen Möhren, Schwarz- wurzeln, Romano- bohnen, Kart.scheiben 1(W),3,7 4BE
Montag 14.07.2025	 1 große Nürnberger Rostbratwurst in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W),9,10 a/j/3,5BE	 Hähnchen „Cordon bleu“ * mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln 1(W),3,7 b/4,5BE	 „Bremer Hühnersuppe“ * mit Suppengrün, Gemüsezwiebel, Pe- tersilie, und Reis, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W),3,7,9 4BE	 „Veggie Paella“ * mit gr. Bohnen, Zuc- chini, Aubergine, Zwie- bel, Paprika, Tomaten, Kichererbsen, Knob., Safran, Thymian, Reis 7BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 15.07.2025	 „Berliner Currywurst“ in Gewürzketchup- sauce, 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	 Putengeschnetzeltes * mit Möhren- und Zucchiniwürfel in heller Sauce, dazu Spiralnudeln 1(W),3,7 8BE	  Blumenkohl-Käse- medaillon * mit Béchamelsauce und Salzkartoffeln 1(W),3,7,9 5,5BE
Mittwoch 16.07.2025	 „Grön Hini“ Grüne Bohnen mit Speck und Birnen- stücke, dazu Kartoffeln b/c/5,5BE	 Mediterrane Pastapfanne * mit Tomate, Hähnchenbrust, Broccoli, Paprika, dazu Tomatensauce 1(W),7 5,5BE	 Frisches Fischfrikassee * mit Seelachstücken, Möhren, Sellerie und Erbsen, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,4,7,9 3BE	  3 Kartoffeltaschen „Frischkäse- Kräuter“ * dazu Petersiliensauce und Leipziger Allerlei 1(W),3,7 4,5BE
Donnerstag 17.07.2025	  „Ostfriesischer Hüdel“ * Gegarter Hefekloß in Vanillesauce mit warmem Birnen- kompott 1(W),3,7 a/z/8BE	 Rindergulasch mit Gemüse * Möhren, Tomatenmark, Zucchini, Kräuter der Provence, Zwiebeln, Sellerie, dazu Kartoffeln 1(W) a/3BE	 Fleischkäse in Sauce mit Pastinaken und Kartoffeln 1(W) a/b/c/j/4BE	  Nudelgratin „Tomate- Mozzarella“ * mit Rigatoni, Knob- lauch, Kirschtomaten und Mozzarella überbacken 1(W),3,7 8BE
Freitag 18.07.2025	 Hähnchenpfanne „Gyros Art“ * mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki 3,7,10 4,5BE	 Paniertes Schollenfilet * dazu Blattspinat mit Zwiebeln und Knoblauch, dazu Salzkartoffeln 1(W),4,7 4BE	 „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit eingeschnittener Wurst 7,9 b/c/3BE	  Spinatlasagne * Tomaten, Zwiebeln, Béchamelsauce und Käse überbacken 1(W),7 3,5BE
Samstag 19.07.2025	 Kohlrabieintopf mit Cabanossi Kartoffel, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Sahne 7 b/c/2,5BE	 1 große Frühlingsrolle * mit Hähnchenfleisch, dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und Reis 1(W),3,6 z/9BE	 Frikadelle mit brauner Sauce, dazu Euromix und Kartoffeln 1(W),3 a/4BE	  Rote-Bete-Bratling * mit Lauchgemüse und Kartoffeln 1(W),3,7,9 5BE
Sonntag 20.07.2025	 „Snirtje Braa“ in Bratenfond mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 Kalbsragout * in Wacholder- Pilzrahmsauce mit Karotten Rustica und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/4BE	 Hähnchenbrustfilet „natur“ * mit Jus, dazu buntes Sommergemüse und Salzkartoffeln 1(W) a/3BE	  Gebackene Champignons * an Knoblauch- Kräutersauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 6BE
Montag 21.07.2025	 „Dörstamp Wuddels“ Ostfriesischer Möhreneintopf mit Hackfleisch 7 3BE	 Schweinefrikadelle mit Zwiebelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3 a/4,5BE	 Geflügelbratwurst * mit brauner Sauce, dazu Broccoli und Kartoffeln 1(W),7,9 a/3,5BE	  Vegetarisch gefüllte rote Paprikaschote * mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Vollkornreis 1(W),3,6,9,10 6,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 22.07.2025	 Heringsstipp * in Sahneseauce mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurke, dazu Dampfkartoffeln 3,4,7 c/z/2,5BE	 Hähnchen „süß-sauer“ * rote Paprika, Soja- sauce Zwiebel, Ananas, Knoblauch, Tomaten- mark, dazu Reis 1(W),6 a/b/6BE	 Hackbraten in brauner Sauce mit Kohlrabi und Kartoffeln 1(W),10 a/3,5BE	  Falafelpatty * mit Grillgemüse, dazu ein Sour Cream-Dip 1(W),7,9 4BE
Mittwoch 23.07.2025	 BIO-Spaghetti „Bolognese“ mit Hackfleischsauce 1(W) 8,5BE	 „Schlemmer- Putenschnitzel“ * dazu holländische Sauce, Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 5BE	  Eieromelette * mit Spargel-Möhren- ragout und Salzkartoffeln 1(W),3,7 3BE	  Griechischer Kartoffelauflauf * mit Paprika, Auber- ginen, Zucchini, Feta und Käse überbacken 1(W),3,6,7,9 4,5BE
Donnerstag 24.07.2025	  Eierpfannkuchen * mit Apfelmus 1(W),3,7 c/6,5BE	 Rinderhacksteak „Texas“ vom Grill * mit BBQ-Sauce, dazu Langkornreis mit Kidneybohnen 1(W),3,10 z/7BE	 Buntes Sommer- geschnetzeltes (Schwein) mit Mais, Zucchini, Möhren und grüne Bohnen in heller Sauce, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 3,5BE	  Rigatoni an geschmortem Gemüse * mit Mozzarella, Paprika, Champignons, Zucchini, Tomaten- würfel und Basilikum 1(W),3,7 7,5BE
Freitag 25.07.2025	 Ostfriesische bunte Bohnensuppe mit Speck und Mett- wurstscheiben 9 b/c/3BE	 „Ratsherrentopf“ Schweinefleisch in Rahm-Zwiebel-Speck- Pilzsauce, dazu Brechbohnen und Kartoffeln 1(W),7 b/c/4BE	 Gedünstetes Lachsfilet * an Limettensauce, dazu Broccoli und Kartoffeln 1(W),3,4,7 3BE	  Sellerieknusper- schnitte * mit Käse-Lauchcreme und Kartoffeln 1(W),3,7,9 4,5BE
Samstag 26.07.2025	 Sommerlicher Rettichtopf mit Kassler, Zwiebel, Knoblauch, Porree, Möhre, Erbsen, Kerbel und Kartoffelwürfel 1(W),3,7 a/2,5BE	 Gebratene Hähnchenbrust * dazu Geflügelrahm- sauce, Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 Currygeschnetzeltes mit Hähnchen und Früchten * mit Ananas und Pfrisich, dazu Basmatireis 1(W),3,7 7BE	  Rustikales Zucchini- Kartoffelallerlei * mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Kirschtomaten 1(W),3,7 3,5BE
Sonntag 27.07.2025	 Schweineroulade „Hausfrauen Art“ in Sauce, dazu Rosenkohl und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Geschmorte Lammkeule * in Rosmarinjus, dazu Prinzessbohnen und Macairekartoffeln 1(W) a/4,5BE	 Glasierter Putenbraten * mit Aprikosensauce, dazu Möhrenstifte und Langkornreis 1(W) a/6,5BE	  Gemüse-Quiche * Schmand, Muskat, Knoblauch, Thymian, Broccoli, Möhren, Lauch, Kirschtomaten, Paprika und Zucchini 1(W),3,7 1,5BE
Montag 28.07.2025	  „Chili sin Carne“ * mit Sojahack, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu Reis 1(W),6,7 6BE	 Geschmorter Schweinekamm mit Bratensauce, dazu Rosenkohl und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	  3 Gemüsebällchen * mit Kräuterkäsesauce, dazu Erbsen-Mais- gemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 4,5BE	  Asiatische Bratnudel- Gemüsepfanne * mit Paprika, Weißkohl, Möhren, Mu-Err Pilze, Mungobohnenkeim- linge und Sojasauce 1(W),6 6BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 29.07.2025	 Käse-Lauch-Eintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfeln 1(W),7 2BE	 „Köttbullar“ * Rinderhackfleisch- bällchen in Rahmsauce, dazu Kartoffelpüree und Preiselbeergelee 1(W,H),3,7 a/5BE	 Gek. Rindfleisch „Polnische Art“ * mit Dillsauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln 1(W),3,7 3,5BE	 Mexikanischer Kartoffelaufbau * m. Paprika, Chili, Mais, Kidneybohnen, Knob., Zwiebeln, Pizzatomen mit Käse überbacken 3,7 4,5BE
Mittwoch 30.07.2025	 Küstenbackfisch * mit Remoulade und Pellkartoffelsalat 1(W),3,4,7,10 5,5BE	 „Szegediner Gulasch“ Gulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3BE	 Hähnchenfiletstücke „Gärtnerin Art“ * in heller Sauce mit Gemüseeinlage, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 3BE	 Deftiger Gemüseeintopf * Petersilie, Pastinaken, Tomatenmark, Karotten, Kohlrabi, weiße Bohnen, Muschelnudeln 1(W),3,9 3BE
Donnerstag 31.07.2025	 Putenschnitzel „Elsässer Art“ dazu Zwiebelsauce mit Speck, Knob. u. Crème fraiche, Kartoffeln und Chinakohlsalat 1(W),3,7 5BE	 Panierte Bauchscheibe mit Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffeln 1(W),3,7 a/4,5BE	 Geflügelfleischkäse * in Sauce mit Kohlrabi und Kartoffeln 1(W),3,7 a/b/c/j/3,5BE	 Curry von bunten Hülsenfrüchten * mit Gemüse, Zwiebeln, Tomaten, Kokosmilch, Chili, Kurkuma, dazu Reis 1(W),3,7 9BE

- 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

