

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Montag 01.11.2021	 Käse-Lauch-Eintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel 1(W),7 2BE	 „Berner Pfanne“ * Hähnchen- geschnetzeltes in Käse-Paprikasauce, dazu Kartoffelrösti 1(W),7 4BE	 Putensteak * mit Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Pastapfanne * Pennennudeln, Paprika, Tomaten, Broccoli und Tofuwürfel in einer tomatisierten Sauce 1(W),7 6BE
Dienstag 02.11.2021	 Paniertes Schweineschnitzel mit Sauce, dazu Rahmwirsing und Salz- kartoffeln 1(W),7 a/5BE	 Rinderleber „Berliner Art“ * auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse, dazu Kartoffelpüree 1(W),7 a/c/3BE	 „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit einer Geflügel- bockwurst 7,9 b/c/4BE	 Blumenkohl-Käse- medailion * mit Béchamelsauce und Kartoffelpüree 1(W),3,7,9 5BE
Mittwoch 03.11.2021	 „Ostfriesischer Hüdel“ * Gegarter Hefekloß in Vanillesauce mit warmen Birnen- kompott 1(W),3,7 a/z/8BE	 4 Hackröllchen „Balkan“ in pikanter Paprikasauce, dazu BIO-Reis 1(W),3 h/7,5BE	 Gebratenes Pollackfilet * (Seelachs) an Senfsauce, dazu Schmorgurke und Kartoffeln 1(W),4,7,10 3,5BE	 3 Kartoffelfeltaschen „Frischkäse- Kräuter“ * mit buntem Gemüse in Schnittlauchsauce 1(W),7 4,5BE
Donnerstag 04.11.2021	 Geschnittene Currywurst in Gewürzketchup- sauce, dazu Kartoffelpüree und einen Gurkensalat 7 b/c/j/z/3,5BE	 Geflügelfrikadelle * in Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3,7,10 a/z/4,5BE	 Schweinebraten in Sauce mit Blumenkohl und Salzkartoffeln 1(W),7 a/3,5BE	 Gnocchipfanne mit buntem Gemüse * Zwiebeln, Kirsch- tomaten, Zucchini, Feta, Schnittlauch und Champignons 1(W),3,7 7,5BE
Freitag 05.11.2021	 Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel 2,5BE	 Paniertes Schollenfilet * dazu Blattspinat mit Zwiebeln und Salz- kartoffeln 1(W),4,7 4BE	 3 Königsberger Klopse in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln und Rote Bete-Salat 1(W),3,7 h/4BE	 BIO-Vollkorn- rigatoni * mit sahniger Paprikasauce, Kirsch- tomaten und Frisch- käse 1(W),7 6BE
Samstag 06.11.2021	 Eisbeinflisch in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/z/3,5BE	 Putenbraten * in dunkler Sauce, dazu Mischgemüse und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Geflügelbratwurst * mit Sauce, dazu Erbsen & Möhren und Kartoffelpüree 1(W),7,9 a/3BE	 Grünkern-Käse- Medaillon * in Vollkornsesam- panade, mit heller Rahmsauce, dazu Gemüserisotto 1(W,D),3,6,7,9,11 a/8BE
Sonntag 07.11.2021	 „Schweinebauch aus dem Ofen“ mit Zwiebelsauce, dazu Weißkohl mit Kümmel und Kartoffeln 1(W) a/b/c/3,5BE	 Poulardenbrust * in Majoransauce mit Leipziger Allerlei und Stampfkartoffeln 1(W),7 a/3,5BE	 Sauerbraten vom Rind * in Sauce mit Schwarz- wurzeln, dazu Salzkartoffeln 1(W),7 a/4BE	 Spinatlasagne * Tomaten, Zwiebeln, Béchamelsauce und Käse überbacken 1(W),7 3,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Montag 08.11.2021	 Putenschnitzel „Balkan Art“ * in pikanter Sauce mit Paprikastreifen, dazu Reis 1(W) z/8,5BE	 Schweinegulasch „Jäger Art“ mit Champignons, dazu Erbsen & Möhren und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Leber- geschnetzeltes in Apfelsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Möhrensalat 1(W),7 a/c/3,5BE	 Ricotta Tortellini * in Käsesahnesauce 1(W),3,7 7,5BE
Dienstag 09.11.2021	 Spaghetti „al Tonno“ * mit Thunfisch-Sahne- sauce (mit Petersilie und Zwiebeln) 1(W),4,7 8BE	 Kasslercarbonade mit Sauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/b/c/z/4BE	 Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Möhren und Salz- kartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Kartoffel- Gemüsegratin * mit buntem Gemüse in Béchamel mit Käse überbacken 3,7 2,5BE
Mittwoch 10.11.2021	 Gefüllte Paprikaschote Mit Schweine- fleischfüllung, dazu fruchtige Tomaten- sauce und Reis 1(W),3,7 7,5BE	 Gebratenes Hokifilet (Seehecht) * mit Petersilien- sauce, dazu junge BIO-Erbsen und Salzkartoffeln 1(W),4,7 5BE	 „Ammerländer Hühnersuppen- eintopf“ * mit Gemüse und Muschelnudeln 1(W),3,7,9 2BE	 Blumenkohl im Backteig * mit Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 6BE
Donnerstag 11.11.2021	 Gebratene Geflügel- fleischbällchen * in herzhafter Broccoli-Rahmsauce, dazu Spiralnudeln 1(W),3,7,10 a/7BE	 1 große Nürnberger Rostbratwurst mit Sauce auf Ananas-Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 1(W),7,9,10 a/b/j/z/3BE	 Geflügelfleischkäse * in Sauce mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln 1(W),7 a/b/c/j/4,5BE	 Hirtenpfanne * mit Reisnudeln, Feta, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Zucchini und Peperoni 1(W),7 7,5BE
Freitag 12.11.2021	 „Südbrookmerlander Grünkohlsuppe“ mit Schinken- und Kartoffelwürfel, Mettwurstscheiben 1(H),10 b/c/2,5BE	 Scheibe vom Schweinenacken in Bratensauce, dazu Brechbohnen und Stampfkartoffeln 1(W),7 a/2,5BE	 Gedünstetes Lachsfilet * in milder Limetten- buttersauce dazu Gemüsejulienne und Salzkartoffeln 1(W),4,7 3BE	 3 Bio-Karotten- Vollkornrösti * mit Kräuterrahm- sauce, dazu Salz- kartoffeln 1(W,D,R,H),3,7 6,5BE
Samstag 13.11.2021	 Kassler-Möhren Kartoffeleintopf mit Kassler, Möhren, Zwiebeln und Kartoffelwürfel b/c/3BE	 Gebratenes Putenbrustfilet * in Geflügelrahmsauce, dazu Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln 1(W),7 4,5BE	 Rindergulasch * mit Erbsen, dazu Spiralnudeln 1(W) a/6,5BE	 Sellerieknusper- schnitte * mit Käse-Lauchcreme, dazu Kartoffeln 1(W),7,9 5BE
Sonntag 14.11.2021	 Hähnchenbrust „Tessin“ * in Rahmsauce, mit Broccoli und Salzkartoffeln 1(W),7 a/b/3BE	 Bayrisches Wildgulasch * in Wacholderbeer- sauce, dazu Rotkohl und Semmelknödel 1(W),3 a/z/6BE	 Kräuterbraten in Sauce, dazu Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),7 a/3BE	 Gemüse- medaillon * in Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7,9 4,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Montag 15.11.2021	 „Tortellini Tricolore“ * mit Rindfleischfüllung in Tomaten-Parmesan- sauce 1(W),3,7,9 8BE	 Hähnchen „Cordon bleu“ * mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl in Mehlschwitze und Kartoffeln 1(W),7 b/3BE	 Putengeschnetzeltes * in Sauce, dazu Möhren und Reis 1(W) a/6,5BE	  Hausgemachte Reibekuchen * 3 herzhafte Reibe- kuchen mit Apfelmus 1(W),3 c/7,5BE
Dienstag 16.11.2021	 „Ostfriesischer Grünkohl“ mit Bauchspeckwürfel und einer Mettwurst, dazu Salzkartoffeln 1(H),10 b/c/z/3,5BE	 Bami Goreng chinesische Eiernudeln mit Huhn, Knoblauch, Asia-Gemüse, Chili und Sojasauce 1(W),3,6 4,5BE	 Gekochtes Rindfleisch * mit Meerrettichsauce, dazu Kartoffeln und eine kalte Beilage 1(W),7,12 a/c/e/h/3BE	  Griechischer Kartoffelauflauf * mit Paprika, Auber- ginen, Zucchini, Feta und Käse überbacken 1(W),3,6,7,9 4,5BE
Mittwoch 17.11.2021	 Deftige Erbsensuppe mit Speckwürfel und eingeschnittener Wurst 9 b/c/3BE	 Rinderhacksteak * in Bratensauce, dazu Weißkohl und Salz- kartoffeln 1(W),3 a/4,5BE	 Gebratenes Buntbarschfilet * auf Ratatouille- Gemüse, dazu Kartoffeln 3,5BE	  Spaghetti „Napoli“ * mit Tomaten- Basilikumsauce 1(W) 9BE
Donnerstag 18.11.2021	 „Bergsteigers Kartoffelgratin“ * mit Rinderhackfleisch, Pilzen, Kartoffel- scheiben und gratiniertem Käse 1(W),7,12 b/c/e/3BE	 Jägerschnitzel mit Champignon- rahmsauce, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln 1(W),7,12 a/b/c/e/5BE	 3 Hackbällchen in heller Gemüsesauce, dazu Reis 1(W),7,9,10 7,5BE	  Vegetarisches Gyros * aus Soja mit Tomatenreis und Tzatziki 1(W),3,6,7,9,10 7BE
Freitag 19.11.2021	 „Szegediner Gulasch“ Gulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3BE	 Fischpfanne „Sylt“ mit Alaska-Seelachs Filetstückchen, Kartof- feln (frittiert), Gemüse, Speck und Kräutern 4,9 2,5BE	 Grüner Bohneneintopf mit Fleischeinlage 7 3BE	  Serviettenknödel * mit Spinat-Käse-Sauce 1(W),3,7,9,12 b/c/e/4,5BE
Samstag 20.11.2021	 Panierte Jagdwurstscheibe in Tomatensauce, dazu Spiralnudeln 1(W) b/c/7BE	 2 große Leberklöße mit Sauce, dazu Sauerkraut und Salz- kartoffeln 1(W),3,7 z/5BE	  2 gekochte Eier * in pikanter Senfsauce mit Spinat und Kartoffeln 1(W),3,7,10 3,5BE	  Rote-Linsen-Kokos- Suppe * mit Zwiebeln, Toma- ten, Kokosmilch, Chili und Kurkuma, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W) 4BE
Sonntag 21.11.2021	 „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	 Gebratenes Hähnchenbrustfilet * in Champignonsauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W),12 a/b/c/e/3BE	  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
Montag 22.11.2021	 BIO-Spaghetti „Bolognese“ * mit Rinderhack- fleischsauce 1(W) 8,5BE	 Kasslertopf „Hawaii“ Kasslerstücke mit Pilzen, Zwiebeln, Ananas in Currysauce, dazu Reis 1(W),7,12 a/b/c/e/6,5BE	 Hackbraten in Sauce mit Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),7,10 a/3,5BE	 1 Chinaschnitte „Hong-Kong“ * dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und Reis 1(W),9,10 z/9,5BE
Dienstag 23.11.2021	 „Chili con Carne“ * mit Rinderhackfleisch, Mais, Zwiebeln, Pa- prika und Kidneyboh- nen, dazu Reis 7BE	 Brathering * dazu grüne Bohnen in Mehlschwitze und Dampfkartoffeln 1(W),4,7 z/3,5BE	 Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage 7 2,5BE	 Schupfnudel- gemüsepfanne * mit grünen Bohnen, Möhren, Lauch und Kräuter 1(W),3 7,5BE
Mittwoch 24.11.2021	 „Schlemmerschnitzel“ dazu holländische Sauce, Broccoli und Kartoffeln 1(W),3,7 5BE	 Lachs-Lasagne * gefüllt mit Lachs und Blattspinat, Béchamelsauce und Käse überbacken 1(W),3,4,7 5BE	 Putengeschnetzeltes mit Gemüse * mit Paprika, Zwiebel, Zucchini, Möhre, Estragon, Knoblauch in Sauce, dazu Reis 1(W) a/6BE	 Veg. Kichererbsen- eintopf * mit Kartoffelwürfel, Knoblauch, Tomaten- mark, Limettensaft und Naturjoghurt 7 3,5BE
Donnerstag 25.11.2021	 Steakhouse-Pfanne „BBQ“ mit frittierten Kartof- feln, Schweinehack- steaks, und Gemüse in würziger Sauce 10 3BE	 Gebackene Champignons * an Knoblauch- Kräutersauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 6BE	 Hähnchenbrust- filet „natur“ * in Champignonsauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W),12 a/b/c/e/3,5BE	 Asiatische Bratnudelpfanne * mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce 1(W),6 6BE
Freitag 26.11.2021	 Ravioli mit Hackfleischfüllung in Tomatensauce, dazu ein kleiner Eisbergsalat 1(W),7 9BE	 Geflügelfrikadelle * in Bratensauce mit Zwiebeln, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3,7,10 a/z/4,5BE	 Gedünstetes Kabeljaufilet * in Dillsauce, dazu Broccoli und Salz- kartoffeln 1(W),4,7 3,5BE	 „Tant Tinis Grünkohl- eintopf“ * mit Hafergrütze und Kartoffelwürfel 1(H),10 b/c/2,5BE
Samstag 27.11.2021	 Ostfriesische bunte Bohnensuppe mit Speck und Mettwurstscheiben 9 b/c/3BE	 Backschinken mit Zwiebelsauce, Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W),10 a/c/z/4BE	 Schweinegulasch mit Spiralnudeln und Wachsbohnenalat 1(W) a/h/6BE	 „Pilaw Oriental“ * Pfannengericht mit gekochtem Weizen, Zucchini, Paprika, gr. Bohnen, Zwiebeln und Tomaten 1(W) 6,5BE
Sonntag 28.11.2021	 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	 Gebratene Putenbrust * in Geflügelsauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W),7 4,5BE	 Vegetarische Kohlroulade * in Kümmelsauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,9,10 a/4BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Montag 29.11.2021	 Hähnchenpfanne "Gyros Art" * mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki 3,7,10 4,5BE	 Zartes Schweinegulasch in Sauerrahmsauce, dazu Broccoli und Hörnchennudeln 1(W),7 a/6BE	 Eieromelette * mit Rahmspinat und Kartoffeln 1(W),3,7 3BE	 veg. Kürbispfanne * mit Kürbis, Broccoli, Lauch, Kartoffelwürfel, Petersilie und Chili 1(W),7 4BE
Dienstag 30.11.2021	 Kartoffel-Rinder- hackfleisch-Gratin * mit Kartoffelscheiben, Lauch und Zwiebeln in cremiger Sauce mit Käse überbacken 3,7 2,5BE	 Krakauer in dunkler Sauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffelpüree 1(W),7 a/b/c/j/3,5BE	 3 Königsberger Klopse in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln und Rote Bete-Salat 1(W),3,7 h/4BE	 Käsespätzle * Pfannengericht mit Käse und gegrillten Zwiebelwürfel 1(W),3,7 7BE

- 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

