

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 01.10.2024	 „Französisches Schweineschnitzel“ mit Pfefferrahmsauce, dazu Buttergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/5BE	 „Osterfehtjer Putengulasch“ * in Senf-Sahnesauce mit Zwiebeln, Erbsen, Champ. und Petersilie, dazu Kartoffeln 1(W),10,12 a/b/c/e/3,5BE	 Geflügelbratwurst * mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),3,7,9 a/3,5BE	  Farfalle „Tomate-Mozzarella“ * mit Kirschtomaten und Basilikum 1(W) 7,5BE
Mittwoch 02.10.2024	  Mexikanischer Kartoffelauflauf * mit Paprika, Chili, Mais, Kidneybohnen, Knob., Zwiebeln, Pizzatomaten mit Käse überbacken 1(W),3,6,7,9 4,5BE	 Bauernfrikadelle mit Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3 a/z/4,5BE	  2 gekochte Eier * in Senfsauce mit Spinat und Kartoffeln 1(W),3,7,10 3,5BE	  Eierpfannkuchen * mit Apfelmus 1(W),3 c/8BE
Donnerstag 03.10.2024 Tag der Deutschen Einheit	 1 große Nürnberger Rostbratwurst in Bratenfond, dazu Spitzkohl und Salzkartoffeln 1(W),3,7,9,10 a/j/z/3,5BE	 Grillbraten in Bratensauce mit Rosenkohl und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Hackbraten in brauner Sauce mit Brechbohnen und Kartoffeln 1(W),10 a/3,5BE	  Schupfnudel-Gemüsepfanne * mit grünen Bohnen, Möhren, Lauch und Kräuter, dazu Schnittlauchsauce 1(W),3,7 8BE
Freitag 04.10.2024	 Kasslerbraten mit Bratensauce, dazu Ananas-Sauerkraut und Kartoffelstampf 1(W) a/b/c/3,5BE	 Gebratenes Buntbarschfilet * in Dillsauce, dazu junge Erbsen und Kartoffeln 1(W),3,4,7 3,5BE	 „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit eingeschnittener Wurst 7,9 b/c/j/4,5BE	  „Vita-fit Reispfanne“ * mit Fenchel, Möhren und Porree 1(W),7 6BE
Samstag 05.10.2024	 Spanischer Linseneintopf Chorizo, Kartoffeln, Chili, Karotten, Zwiebeln, Oregano, Thymian, Knob., Cayennepfeffer 6,7 b/c/6BE	 „Berner Pfanne“ * Hähnchengeschnetzeltes in Käse-Paprikasauce, dazu Kartoffelrösti 1(W),3,7 4BE	 Scheibe vom Schweinebraten in Sauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W),7 a/c/3,5BE	  Gemüsebratling * dazu Kohlrabi in Rahm und Kartoffeln 1(W),3,7,9,10 5,5BE
Sonntag 06.10.2024	 Jungschweinnackten „Mediterrane Art“ mit Kräutern der Provence in Jus, dazu grüne Bohnen und Rosmarinkartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 Glasierter Putenbraten * mit Aprikosensauce, dazu Möhrenstifte und Langkornreis 1(W) a/6,5BE	 Sauerbraten vom Rind * in Sauce mit Schwarzwurzeln, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/4BE	  Quinoa-Erbsen-Frikadelle * mit pikanter Senfsauce (m. Zwiebeln, Sahne, Petersilie) u. Möhren-Stampfkartoffeln 1(W),3,7,9,10 4,5BE
Montag 07.10.2024	 Reis-Pfanne mit Rinderhackfleisch * mit Möhren, Paprika, Erbsen, Frühlingzwiebeln, dazu Tomaten-Mozzarella sauce 1(W),3,7 6BE	 Saftiges Paprikagulasch Schweinefleisch, bunte Paprikastücke, Zwiebeln, Knob., Kümmel, dazu Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Wirsinggemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 a/4BE	  Blumenkohl-Käse-medailion * mit Béchamelsauce und Salzkartoffeln 1(W),3,7,9 5,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 08.10.2024	 Hähnchenschnitzel „Balkan Art“ * in pikanter Sauce mit Paprikastreifen, dazu Langkornreis 1(W) z/8BE	 Geschmorter Schweinekamm mit Paprikagemüse in Tomatensugo, dazu Spiralnudeln 1(W) 6,5BE	 3 Klopse „Jäger Art“ in Champignonsauce, dazu Zucchini- und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/e/4BE	  Asiatisches Curry * Karotte, Paprika, Erbsen, Kartoffel, Zucchini, Broccoli, Zwiebel, Knob, Kokosmilch, Sojasauce, Erdnüsse, dazu Reis 1(W),5,6 b/6,5BE
Mittwoch 09.10.2024	 Schweinefrikadelle in Pfeffersauce mit grünen Bohnen und Gabelspaghetti 1(W),3,7 2,5BE	 Rinderragout * dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 „Ammerländer Hühnersuppen- eintopf“ * mit Gemüse und Muschelnudeln 1(W),3,7,9 2BE	  Spinat-Kartoffelauflauf * mit Zwiebeln, Tomatenwürfel, Knob. und Sahne mit Käse überbacken 3,7 3,5BE
Donnerstag 10.10.2024	 Cannelloni „Al Forno“ mit Hackfleischfüllung in Tomaten-Parmesan- sauce mit Knoblauch 1(W),7,9 6,5BE	 Panierte Bauchscheibe mit Bratensauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln 1(W) a/4,5BE	 Geflügelfleischkäse * in Sauce mit Broccoli und Kartoffeln 1(W),10 a/b/c/j/3,5BE	  Vegetarische Linsensuppe mit Süßkartoffel * mit Zwiebeln, Curry, Knoblauch, Karotte und Petersilie 5,5BE
Freitag 11.10.2024	 „Pichelsteiner Eintopf“ mit Schweinefleisch, Kartoffeln, Wirsing, Weißkohl, Zwiebeln und Möhren 7,9 3BE	 Hähnchengeschn. „Mediterrane Art“ * Zwieb., Kirschtomaten, Crème fraîche, Paprika, Rosmarin, Zucchini, Knob, Thym., dazu Spirelli 1(W),3,7 8BE	 Gebratenes Seehechtfilet * in Kräutersauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln 1(W),3,4,7,10 5,5BE	  Schwäbische Maultaschen * in Kräutersauce, dazu ein Gurkensalat 1(W),3,7,9 7BE
Samstag 12.10.2024	 Kürbis-Zucchini-Kartoffel-Pfanne mit Zwiebeln, Speck, Chili, Sahne und Parmesan, dazu Currysauce 1(W),3,7 b/c/4BE	 Große Geflügelbratwurst * mit Sauce, dazu Euromix und Kartoffeln 1(W),3,7 a/b/3BE	 Wildgulasch mit Pilzen und Möhrenstücke, dazu Dampfkartoffeln 1(W) a/3BE	  Tomaten-Minestrone* Möhre, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch, grüne und weiße Bohnen, Zucchini, Nudeln 1(W) 2,5BE
Sonntag 13.10.2024	 Kohlroulade mit Schweinehackfleisch in Speck-Zwiebelsauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7,10 a/b/c/3,5BE	 Poulardenbrust auf Sahnelinsen * mit Linsen, Senf, Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Sahne, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 b/c/4BE	 Kräuterbraten in Sauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	  Vegetarisch gefüllte Zucchinihälfte * mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Vollkornreis 1(W),3,6,9,10 6,5BE
Montag 14.10.2024	 Schweine „Cordon bleu“ mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln 1(W),3,7 b/c/4BE	  Orientalischer Kichererbseneintopf * (veg.) m. Kartoffelwürfel, Knoblauch, Tomatenmark, Limettensaft und Naturjoghurt 7 3,5BE	 Putengeschnetzeltes * mit Möhren- und Zuchiniwürfel in heller Sauce, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	  Spaghetti „con Spinaci“ * Sauce mit Blattspinat, Gorgonzola, Frühlingszwiebeln und Knoblauch 1(W),3,7 8BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 15.10.2024	 „Ostfriesischer Buuskohleintopf“ mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel 7 2,5BE	 Bami Goreng * chinesische Eiernudeln mit Huhn, Knoblauch, Asia-Gemüse, Chili und Sojasauce 1(W),3,6 4,5BE	 Putensteak * mit Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Rucola-Süßkartoffel- schnitte * mit Kräutersauce, dazu Salzkartoffeln 1(W,G),3,7 6,5BE
Mittwoch 16.10.2024	 Küstenbackfisch * mit Rahmerbsen und Kartoffelpüree 1(W),3,4,7 4,5BE	 „Szegediner Gulasch“ Gulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3BE	 Kürbis-Möhren- Eintopf * mit Rinderhackfleisch und Petersilie 7 4BE	 Hirtenpfanne * mit Reismudeln, Feta, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Zucchini und Peperoni 1(W),7 7,5BE
Donnerstag 17.10.2024	 „Piccata alla Milanese“ * Putenschnitzel in Parmesanhülle, mit Tomatensauce, Penne und Tomatensalat 1(W),3,7 7,5BE	 „Ratsherrentopf“ Schweinefleisch in Rahm-Zwiebel-Speck- Pilzsauce, dazu Broccoli und Kartoffeln 1(W),7 b/c/3,5BE	 Gek. Rindfleisch (Polnische Art) * mit Dillsauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln 1(W),3,7 3,5BE	 „Chili sin Carne“ * mit Sojahackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidney- bohnen, dazu Reis 1(W),6,7 6BE
Freitag 18.10.2024	 Klassische Linsensuppe mit Kartoffelwürfel, Speck und Mettendenscheiben 9 b/c/3BE	 Fischpfanne „Kreta“ * Bandnudeln mit Wild- lachs- und Seelachs- filetstückchen, MSC Shrimps, Gemüse Olivenöl und Kräuter 1(W),4,8 4,5BE	 Schweinegulasch mit Champignons, dazu junge BIO-Erbsen und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Veg. Currywurst * in Gewürzketchup- sauce, dazu Balkangemüse und Kartoffeln 1(W),3,6,10 z/5,5BE
Samstag 19.10.2024	 „Zwiebelhähnchen“ Hähnchenbrust in Zwiebel-Sahnesauce m. Speck und Petersilie, dazu Kartoffelplätz- chen u. Chinakohlsalat 1(W),3,7 b/c/3,5BE	 Rinderleber „Berliner Art“ * auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse, dazu Kartoffelpüree 1(W),7 a/c/3BE	 Grüner Bohneintopf mit Kartoffelwürfel und Fleischeinlage 7 3BE	 Rote-Bete-Bratling * mit Lauchgemüse und Kartoffeln 1(W),3,7,9 5BE
Sonntag 20.10.2024	 „Snirtje Braa“ in Bratenfond mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 Italienisches Lammragout * mit Speck, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten- mark und Zimt, dazu Bandnudeln 1(W) a/b/c/6BE	 Zartes Hähnchenbrustfilet * in Schnittlauchsauce mit Broccoli und Salz- kartoffeln 1(W),3,7 3BE	 Gebackene Champignons * an Knoblauch- Kräutersauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 6BE
Montag 21.10.2024	 Frische Erbsensuppe * mit einem Geflügelwienerle 9 b/c/j/3BE	 „Schlemmer- Putenschnitzel“ * dazu holländische Sauce, Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 4,5BE	 Hackbraten in Sauce, dazu Schwarzwurzeln und Kartoffeln 1(W),3,7,10 a/4,5BE	 1 Chinaschnitte „Hong-Kong“ * dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und Reis 1(W),9,10 z/9BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 22.10.2024	 „Berliner Currywurst“ in Gewürzketchup- sauce, dazu Kartoffelpüree und ein Gurkensalat  1(W),7 z/3,5BE	 Hähnchen „süß-sauer“ * rote Paprika, Soja- sauce Zwiebel, Ananas, Knoblauch, Tomaten- mark, dazu Reis  1(W),6 a/b/6BE	 3 Hackfleischklopse in heller Sauce, dazu Maismix (mit Erbsen & Möhren) und Kartoffeln  1(W),3,7,10 4,5BE	 3 Kartoffeltaschen „Frischkäse- Kräuter“ * dazu Petersiliensauce und Leipziger Allerlei  1(W),3,7 4,5BE
Mittwoch 23.10.2024	 „Köttbullar“ * Rinderhackfleisch- bällchen in Rahmsauce, dazu Kartoffelpüree und Preiselbeergelee  1(W,H),3,7 a/5BE	 „Omas Ofensuppe“ Schweinefleisch, Chili, Curry, Champignons, Erbsen, Mais, Paprika und Sahne, dazu ein Kaiserbrötchen  1(W),3,7 3BE	 Hähnchenbrust in Salbeisauce * dazu Karotten Rustica und Kartoffeln  1(W) a/4BE	 Kichererbsen-Patty * mit Cornflakespanade, dazu Tomaten- Paprikagemüse und Reis  7,5BE
Donnerstag 24.10.2024	 Kartoffelpuffer * mit Apfelmus  1(W),3 c/8BE	 Rindergulasch mit Gemüse * Möhren, Tomatenmark, Zucchini, Kräuter der Provence, Zwiebeln, Sellerie, dazu Kartoffeln  1(W),3 a/3BE	 Vegetarisch gefüllte rote Paprikaschote * mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Vollkornreis  1(W),3,6,9,10 6,5BE	 Nudelgratin „Tomate- Mozzarella“ * mit Rigatoni, Knob- lauch, Kirschtomaten und Mozzarella überbacken  1(W),3,7 8BE
Freitag 25.10.2024	 Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel  7 2,5BE	 Rinderhacksteak „Texas“ vom Grill * mit BBQ-Sauce, dazu Langkornreis mit Kidneybohnen  1(W),3,10 z/7BE	 Gedünstetes Schellfischfilet * in Dillsauce, dazu Julieneigemüse und Salzkartoffeln  1(W),3,4,7 3,5BE	 Wirsing-Lauch- Quiche * mit Schmand, Muskat, Knoblauch, Thymian, und Cayennepeffer und Käse überbacken  1(W),3,7 1,5BE
Samstag 26.10.2024	 „Mecklenbruger Graupensuppe“ * mit Suppengrün und Rindfleisch, dazu ein Kaiserbrötchen  1(G),9 5BE	 „Räuberplatte“ kleine Bratwurst und Schweinebraten mit Zigeunersauce, dazu Kartoffeln  7 z/4BE	 Hühnerfrikassee „Bürgerlich“ * mit Champignons, Spargelstücken und Reis  1(W),7,12 b/c/e/6,5BE	 Rustikales Zucchini- Kartoffelallerlei * mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Kirschtomaten  1(W),3,7 3,5BE
Sonntag 27.10.2024	 Geschmorte dicke Rippe in Kümmelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln  1(W) a/z/4BE	 Burgunderbraten * „vom Rind“ in dunkler Sauce mit Rosenkohl und Salzkartoffeln  1(W) a/3BE	 Gedünstetes Putenbrustfilet * mit Jus, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln  1(W) a/3BE	 7 Falafel-Bällchen * mit Grillgemüse, dazu ein Sour Cream-Dip  1(W),7,9 4BE
Montag 28.10.2024	 „Chili con Carne“ mit Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidney- bohnen, dazu Reis  7BE	 Gebratene Hähnchenkeule * mit Geflügelrahm- sauce, dazu mediter- raner Gemüsemix und Kartoffelstampf  1(W),3,7 a/3BE	 Eieromelette * mit Spargel-Möhren- ragout und Salzkartoffeln  1(W),3,7 3BE	 Rigatoni an geschmortem Gemüse * mit Mozzarella, Paprika, Champignons, Zucchini, Tomaten- würfel und Basilikum  1(W),3,7 7,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 29.10.2024	 Bratnudel-Gemüsepfanne * mit Paprika, Weißkohl, Möhren, Mu-Err Pilze, Mungobohnenkeimlinge und Sojasauce 1(W),5,6 7BE	 Jägerschnitzel mit Champignonrahmsauce, dazu Buttergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7,12 a/b/c/e/4,5BE	 Hähnchenfiletstücke „Gärtnerin Art“ * in heller Sauce mit Gemüseeinlage, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 3BE	 “Ostfriesischer Hüdel” * Gegarter Hefekloß in Vanillesauce mit warmem Birnenkompott 1(W),3,7 a/z/8BE
Mittwoch 30.10.2024	 Geschnetzeltes “Gyros Art” mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki 3,7,10 4,5BE	 Geflügelfrikadelle * mit brauner Sauce, dazu Pastinaken und Kartoffeln 1(W),7 a/4,5BE	 Frisches Fischfrikassee * mit Seelachstücken, Möhren, Sellerie und Erbsen, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,4,7,9 3BE	 Kartoffel-Bohnen-Pfanne * mit Kartoffelscheiben, grüne Bohnen, Bohnenkraut, Knoblauch und Frühlingszwiebeln 1(W),3,7 3,5BE
Donnerstag 31.10.2024 Reformationstag	 Mediterrane Pastapfanne * mit Tomate, Hähnchenbrust, Broccoli, Paprika, dazu Tomatensauce 1(W),7 5,5BE	 Putenbrust “natur” * mit Rahmsauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3BE	 Kalbsgulasch * in Sauce, dazu Gemüse-Pilz-Pfanne und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 „Veggie Paella” * mit gr. Bohnen, Zucchini, Aubergine, Zwiebel, Paprika, Tomaten, Kichererbsen, Knob., Safran, Thymian, Reis 7BE

- 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

