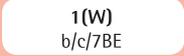
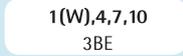
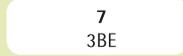
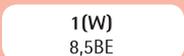
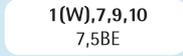
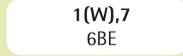
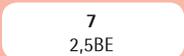
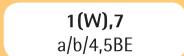
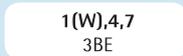
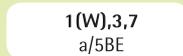
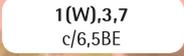


| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|--------------------------------------|--|--|--|--|
| Freitag 01.01.2021 Neujahr |  Winterlicher Gemüseintopf mit gehackter Petersilie und Mettwurstscheiben |  Matjesfilet mit Speck-Bohnen in Rahm, dazu Kartoffeln |  Geflügelfrikadelle * in Sauce mit Fingermöhren und Salzkartoffeln |   Pilz-Lauchragout * mit Zwiebeln, Crème fraiche, und Muskat, dazu Kräuterreis |
| Samstag 02.01.2021 |  Sülze „Hausmacher Art“ mit Remoulade und Pellkartoffelsalat |  Rinderleber „Berliner Art“ * auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse, dazu Kartoffeln |  „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit einer Bockwurst |   „Vita-fit Reispfanne“ * mit Fenchel, Möhren und Porree |
| Sonntag 03.01.2021 |  „Snirtje Braa“ in Bratenfond mit Rotkohl und Salz- kartoffeln |  Gefüllter Putenbraten * mit Geflügelrahm- sauce, dazu Broccoli und Salzkartoffeln |  Lammbraten * in dunkler Sauce mit Prinzessbohnen und Salzkartoffeln |   Sellerieknusper- schnitte * mit Käse-Lauchcreme, dazu Kartoffeln |
| Montag 04.01.2021 |  „Nasi Goreng“ * indonesische Reisp- fanne mit Hähnchen, Zwiebeln, Paprika, Erbsen und Curry |  Schweinegulasch „Jäger Art“ mit Champignons, dazu Erbsen und Spätzle |  Geflügel- bratwurst * in Geflügelsauce mit Kohlrabi und Kartoffeln |   Rührei * mit Spinat und Kartoffelpüree |
| Dienstag 05.01.2021 |  Deftiger Grünkohleintopf mit Kartoffelwürfel und Mettwurst- scheiben |  „Berner Pfanne“ * Hähnchen- geschnetzeltes in Käse-Paprikasauce, dazu Kartoffelrösti |  Hackbraten in Sauce mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln |   Veganes Thai-Curry * mit Zucchini, Möhre, Paprika, Mungo- bohnen, Kokosmilch, Curry, dazu Reis |
| Mittwoch 06.01.2021 |  „Paella“ * spanische Reispfanne mit Seelachsfiletstück- chen, Hühnerfleisch- würfel und Gemüse |  Gebratenes Seehechtfilet * mit Dillsauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln |  „Ammerländer Hühnersuppen- eintopf“ * mit Gemüse und Muschelnudeln |   Blumenkohl-Käse- medaillon * mit Béchamelsauce und Kartoffelpüree |
| Donnerstag 07.01.2021 |  „Bergsteigers Kartoffelgratin“ mit Hackfleisch, Pilzen, Kartoffelscheiben und gratiniertem Käse |  Kasslertopf „Hawaii“ Kasslerstücke mit Pil- zen, Zwiebeln, Ananas in Currysauce, dazu Reis |  Geflügel- fleischkäse * in Sauce mit Blumen- kohl und Kartoffeln |   Kürbispfanne * mit Kartoffeln, Broccoli, Lauch, Kürbis, Petersilie und Chili |

| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|--------------------------|---|---|---|--|
| Freitag 08.01.2021 |  Panierte Jagdwurstscheibe in Tomatensauce, dazu Spiralnudeln  1(W) b/c/7BE |  „Filet-Pfännchen“ * Putenfiletstreifen in Pestorahm, dazu Spargel-Möhrenragout und Salzkartoffeln  1(W),7,8(K) 3BE |  Gedünstetes Seelachsfilet * mit Kräutersauce, dazu Kartoffelpüree und ein Blattsalat  1(W),4,7,10 3BE |  Wirsing- Möhreneintopf * mit Kartoffelwürfel  7 3BE |
| Samstag 09.01.2021 |  Herzhafte Linsensuppe mit einer Bockwurst  9 b/c/j/3BE |  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 Vollkornsesam- panade, mit heller Rahmsauce, dazu Gemüserisotto  1(W,D),3,6,7,9,11 7BE |
| Sonntag 10.01.2021 |  Pökelfleisch vom Schwein mit Rosinensauce, dazu Brechbohnen und Salzkartoffeln  1(W) a/b/c/3,5BE |  „Bremer Kohl & Pinkel“ Grünkohl mit Pinkel, dazu Salzkartoffeln  1(H),9,10 b/c/3,5BE |  Putenbraten * in Geflügelsauce mit Broccoli und Kartoffeln  1(W) a/3BE |  „Pilaw Oriental“ * Pfannengericht mit gekochtem Weizen, Zucchini, Paprika, gr. Bohnen, Zwiebeln und Tomaten  1(W) 6,5BE |
| Montag 11.01.2021 |  BIO-Spaghetti „Bolognese“ * mit Geflügelhack- fleischsauce  1(W) 8,5BE |  3 Hackröllchen „Balkan“ in pikanter Paprikasauce, dazu BIO-Reis  1(W),3 h/7,5BE |  Gek. Rindfleisch (Polnische Art) * mit Meerrettichsauce und Kartoffeln, dazu Rote Beete-Salat  1(W),7,12 a/c/e/h/3BE |  3 Kartoffeltaschen „Frischkäse- Kräuter“ * mit buntem Gemüse in Käsesauce  1(W),7 4,5BE |
| Dienstag 12.01.2021 |  Käse-Lauch-Eintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel  1(W),7 2BE |  Paniertes Putenschnitzel * mit Rahmsauce, dazu junge Erbsen und Kartoffeln  1(W),7 a/5BE |  3 Hackbällchen in heller Gemüsesauce, dazu Reis  1(W),7,9,10 7,5BE |  Pastapfanne * Pennnudeln, Paprika, Tomaten, Broccoli und Tofuwürfel in einer tomatisierten Sauce  1(W),7 6BE |
| Mittwoch 13.01.2021 |  „Ostfriesischer Buuskohleintopf“ mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel  7 2,5BE |  Hähnchen „Cordon bleu“ * mit brauner Sauce, dazu Möhrenscheiben und Salzkartoffeln  1(W),7 a/b/4,5BE |  Gebratenes Buntbarschfilet * in milder Limetten- buttersauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln  1(W),4,7 3BE |  Bunte Paprikaquiche * mit Paprika, Crème fraiche, Thymian und Muskatnuss  1(W),3,7 a/5BE |
| Donnerstag 14.01.2021 |  3 Eierpfannkuchen * mit Apfelmus  1(W),3,7 c/6,5BE |  1 große Nürnberger Rostbratwurst mit Sauce auf Ananas-Sauerkraut, dazu Kartoffeln  1(W),9,10 a/b/j/z/3,5BE |  Frischer Möhreneintopf * mit Geflügelstreifen  7 2BE |  BIO-Vollkornspirelli * in cremiger Käse- Spinatsauce mit Kirschtomaten  1(W),7 8BE |

| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|--------------------------|---|--|--|---|
| Freitag 15.01.2021 |  Klassische Gulaschsuppe mit Kartoffelwürfel |  Merlan Fischfilet * (paniert) mit Petersiliensauce, dazu Salzkartoffeln und ein Gurkensalat |  Hähnchenschenkel * mit heller Sauce, dazu Risi-Pisi (Reis mit Erb- sen & Möhrenwürfel) |   Kartoffel- Gemüsegratin * mit buntem Gemüse in Béchamel mit Käse überbacken |
| Samstag 16.01.2021 |  Steckrüben-Rosen- kohleintopf mit Kartoffelwürfel, Speck, Petersilie und Mettwurstscheiben |  Geflügelbulette * mit Bratensauce, dazu Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln |  Schweinegulasch mit Spiralnudeln und Wachsbohnsalat |   Lasagne "Colorato" * mit buntem Paprika, Zucchini, Tomate, Zwiebeln, Béchamelsauce und Käse überbacken |
| Sonntag 17.01.2021 |  Krustenbraten in Malz-Kümmelsauce, mit Sauerkraut und Kartoffelklößen |  Wildragout in Rahmsauce mit Pilzen, dazu Spätzle |  Hähnchenbrust * in Geflügelsauce mit Broccoli, dazu Salz- kartoffeln |   Gemüse- medaillon * in Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln |
| Montag 18.01.2021 |  „Tortellini Tricolore“ * mit Rindfleischfüllung in Tomaten-Parmesan- sauce |  Jägerschnitzel mit Champignon- rahmsauce, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln |  Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage |   Hirtenpfanne * mit Reismudeln, Feta, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Zucchini und Peperoni |
| Dienstag 19.01.2021 |  Deftige Erbsensuppe mit Speckwürfel und eingeschnittener Wurst |  Gebratenes Putenbrustfilet * in Geflügelsauce, dazu Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln |  Rinder- geschnetzeltes * mit Blumenkohl und Salzkartoffeln |   Spinatlasagne * Tomaten, Zwiebeln, Béchamelsauce und Käse überbacken |
| Mittwoch 20.01.2021 |  „Ostfriesischer Grünkohl“ mit Bauchspeckwürfel und einer Mettwurst, dazu Salzkartoffeln |  Gebratenes Alaska- Seelachsfilet * an Kräutersauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln |  Putengulasch * in Sauce, dazu Möhren und Nudeln |   „Eintopf des Südens“ * Gemüseintopf mit Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Knoblauch |
| Donnerstag 21.01.2021 |   „Ostfriesischer Hüdel“ * Gegarter Hefekloß in Vanillesauce mit warmen Birnen- kompott |  Deutsches Beefsteak mit Sauce, dazu Weißkohlgemüse und Salzkartoffeln |   Omelette * mit Spinat und Kartoffelpüree |   Spaghetti "Napoli" * mit Tomaten- Basilikumsauce |



| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|--------------------------|---|--|---|---|
| Freitag 22.01.2021 |  „Pichelsteiner Eintopf“ mit Schweinefleisch, Kartoffeln, Wirsing, Weißkohl, Zwiebeln u. Möhren <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">9 3BE</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> |  Gebratenes Seehechtfilet * in Senfsauce, mit Broccoli und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),4,7,10 5BE</div> |   Gemüse-Maultaschen * mit zartem Gemüse gefüllt in leichter Frischkäsesauce <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7,9 6,5BE</div> |
| Samstag 23.01.2021 |  „Szegediner Gulasch“ Gulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/b/z/3BE</div> |  „Schwäbische Pfanne“ * Putengeschnetzeltes in Käse-Paprikasauce, dazu Spätzle <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 6,5BE</div> |  Frikadelle in Sauce mit Prinzessbohnen und Kartoffelpüree <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 a/3,5BE</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> |
| Sonntag 24.01.2021 |  Kohlroulade in Speck-Zwiebelsauce, dazu Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7,10 a/b/c/3,5BE</div> |  Geschmorte Ochsenbrust * in Bratensauce, dazu Rosenkohl und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/3BE</div> |  Schweinebraten in Sauce mit Kaisergemüse dazu Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/3,5BE</div> |   „Triologie von frischem Gemüse“ * Broccoli, Blumenkohl, Romanesco, mit holländischer Sauce u. Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 3BE</div> |
| Montag 25.01.2021 |  „Chili con Carne“ mit Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu BIO-Reis <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">7BE</div> |  Gebratene Hähnchenkeule * mit Geflügelsauce, dazu Blumenkohl und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7 a/3BE</div> |  Putensteak * mit Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Langkornreis <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/7BE</div> |   Vegane Süßkartoffel-Gemüsepfanne * mit Süßkartoffeln, Broccoli, Paprika, Maiskölbchen, Ananas und Kokosmilch <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">10 5,5BE</div> |
| Dienstag 26.01.2021 |  Lasagne „al Forno“ mit Hackfleisch- und Béchamelsauce <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 4,5BE</div> |  Putengeschnetzeltes „Züricher Art“ * mit Zwiebeln, Pilzen in Rahmsauce, dazu Spätzle <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 a/6,5BE</div> |  Geflügelbratwurst * mit Sauce, dazu Möhrenscheiben und Kartoffelpüree <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7,9 a/3BE</div> |   Blumenkohl im Backteig * mit Béchamelsauce, dazu Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 6,5BE</div> |
| Mittwoch 27.01.2021 |  Hähnchenpfanne „Gyros Art“ * mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">3,7,10 4,5BE</div> |  Rinderhacksteak * in Bratensauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3 a/z/4,5BE</div> |  Gedünstetes Kabeljaufilet * an Dillsauce, dazu Gemüsejulienne und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),4,7 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> |
| Donnerstag 28.01.2021 |   4 Kartoffelpuffer * mit Apfelmus <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3 c/8BE</div> |  Schweineschnitzel „Balkan Art“ in pikanter Sauce mit Paprikastreifen, dazu Reis <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) z/8,5BE</div> |  Hackbraten in Sauce mit Broccoli und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),10 a/3,5BE</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> |

| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|-----------------------|---|--|--|---|
| Freitag 29.01.2021 |  Gefüllte Paprikaschote Mit Schweinefleischfüllung, dazu fruchtige Tomatensauce und Reis 1(W),3,7 7,5BE |  Fischpfanne „Sylt“ mit Alaska-Seelachs Filetstückchen, Kartoffeln (frittiert), Gemüse, Speck und Kräutern 4,9 2,5BE |  „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit eingeschnittener Wurst 7,9 b/c/3BE |  Rote-Bete-Bratling * mit Lauchgemüse und Kartoffeln 1(W),7,9 5BE |
| Samstag 30.01.2021 |  Deftiger Birnen-Bohnen-Speck-Eintopf mit grünen Bohnen, Speck-, Birnen- und Kartoffelwürfel b/c/3BE |  Putenbraten * in dunkler Sauce, dazu Mischgemüse und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE |  Lebergeschnetzeltes in Apfelsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Möhrensalat 1(W),7 a/c/3,5BE |  Vegetarische Kohlroulade * in Kümmelsauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,9,10 a/4BE |
| Sonntag 31.01.2021 |  Dicke Rippe in Kümmelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/z/4BE |  Lammragout * mit Paprika, Zwiebeln, Möhren, Tomaten, Knoblauch und Thymian, dazu Reis 1(W) a/6BE |  Sauerbraten vom Rind * in Sauce mit Schwarzwurzeln, dazu Salzkartoffeln 1(W),7 a/4BE |  Vegetarischer Grünkohl * mit Hafergrütze und Dampfkartoffeln 1(H),9 z/3,5BE |

- 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

