




















































































































































	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Montag 01.07.2024	 Paprika-Käsesuppe Hackfleisch, Schmelz- käse, Zwiebeln, Schnittlauch, Fetakäse, dazu ein Kaiserbrötchen	 Ostfriesische dicke Bohnen mit Mettenden und Salzkartoffeln	 Putenhacksteak * in brauner Sauce mit Blumenkohl und Kartoffeln	  Sesam-Karotten- Knuspersticks * mit Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln
	1(W),3,7 3,5BE	1(W),3,7 b/c/3,5BE	1(W),3,7,10 a/z/3,5BE	1(W),3,7,11 6BE
Dienstag 02.07.2024	 Jägerschnitzel mit Champignon- rahmsauce, dazu Buttergemüse und Salzkartoffeln	 Gebratene Hähnchenkeule * mit Geflügelrahm- sauce, dazu mediter- raner Gemüsemix und Kartoffelstampf	 Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage	  Schupfnudel- Gemüsepfanne * mit grünen Bohnen, Möhren, Lauch und Kräuter, dazu Schnittlauchsauce
	1(W),3,7,12 a/b/c/e/4,5BE	1(W),3,7 a/3BE	7 2,5BE	1(W),3,7 8BE
Mittwoch 03.07.2024	 „Bergsteigers Kartoffelgratin“ * mit Rinderhackfleisch, Pilzen, Kartoffel- scheiben und gratiniertem Käse	 1 große Nürnberger Rostbratwurst in Bratenfond, dazu Spitzkohl und Salzkartoffeln	 Zartes Hähnchenbrustfilet * in Schnittlauchsauce mit Kaisergemüse und Kartoffelpüree	  Kartoffelpuffer * mit Apfelmus
	1(W),7,12 b/c/e/3BE	1(W),9,10 a/l/z/3,5BE	1(W),3,7 2,5BE	1(W),3 c/8BE
Donnerstag 04.07.2024	 Geschnetzeltes „Gyros Art“ mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki	 Bauernfrikadelle mit Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln	 „Omas Eintopf“ * mit Rindfleisch, Kartoffel-, Pastinaken- und Möhrenwürfel und Petersilie	  Farfalle „Tomate- Mozzarella“ * mit Kirschtomaten und Basilikum
	3,7,10 4,5BE	1(W),3 a/z/4,5BE	2BE	1(W) 7,5BE
Freitag 05.07.2024	 Kasslerbraten mit Zwiebelsauce, dazu Schwenkkartoffeln und Weißkohlsalat	 Grüner Bohneintopf mit Kartoffelwürfel und Schweinefleischeinlage	 Gedünstetes Schellfischfilet * in Dillsauce, dazu Juliennegemüse und Salzkartoffeln	  Asiatisches Curry * Karotte, Paprika, Erbsen, Kartoffel, Zucchini, Broccoli, Zwiebel, Knob, Kokosmilch, Sojasauce, Erdnüsse, dazu Reis
	1(W) a/b/c/3,5BE	7 3BE	1(W),3,4,7 3,5BE	1(W),5,6 b/6,5BE
Samstag 06.07.2024	 Klassische Linsensuppe mit Kartoffelwürfel, Speck und Mettendenscheiben	 „Berner Pfanne“ * Hähnchen- geschnetzeltes in Käse-Paprikasauce, dazu Kartoffelrösti	 Schweinegulasch mit Champignons, dazu junge BIO-Erbsen und Kartoffeln	  Gemüsebratling * dazu Kohlrabi in Rahm und Kartoffeln
	9 b/c/3BE	1(W),3,7 4BE	1(W) a/3,5BE	1(W),3,7,10 5,5BE
Sonntag 07.07.2024	 Geschmorte dicke Rippe in Kümmelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln	 Italienisches Lammragout * mit Speck, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten- mark und Zimt, dazu Bandnudeln	 Gedünstetes Putenbrustfilet * mit Jus, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln	  Vegetarisch gefüllte rote Paprikaschote * mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Vollkornreis
	1(W) a/z/4BE	1(W) a/b/c/6BE	1(W) a/3BE	1(W),3,6,9,10 6,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Montag 08.07.2024	 BIO-Spaghetti „Bolognese“ * mit Rinderhack- fleischsauce 1(W) 8,5BE	 Geschmorter Schweinekamm mit Paprikagemüse in Tomatensugo, dazu Spiralnudeln 1(W) 6,5BE	 Lebergeschnetzeltes in Apfelsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Möhrensalat 1(W),7 a/c/3,5BE	 Blumenkohl-Käse- medaillon * mit Béchamelsauce und Salzkartoffeln 1(W),3,7,9 5,5BE
Dienstag 09.07.2024	 „Köttbullar“ * Rinderhackfleisch- bällchen in Rahmsauce, dazu Kartoffelpüree und Preiselbeergelee 1(W,H),3,7 a/5BE	 Veg. Kichererbsen- eintopf * mit Kartoffelwürfel, Knoblauch, Tomaten- mark, Limettensaft und Naturjoghurt 7 3,5BE	 Putengeschnetzeltes * in Sauce, dazu Zucchini-gemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 Bratnudel- Gemüsepfanne * mit Paprika, Weißkohl, Möhren, Mu-Err Pilze, Mungobohnenkeim- linge und Sojasauce 1(W),5,6 7BE
Mittwoch 10.07.2024	 Schweineschnitzel „Elsässer Art“ dazu Zwiebelsauce mit Speck, Knobl. und Crème fraîche, Kartof- feln und Gurkensalat 1(W),3,7 4,5BE	 Rinderragout * dazu junge Erbsen und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Eieromelette * mit Spargel-Möhren- ragout und Salzkartoffeln 1(W),3,7 3BE	 Kartoffel-Gemüse- auflauf mit Feta * Zucchini, Tomate, Basilikum, Kräuter und Käse überbacken 3,7 3,5BE
Donnerstag 11.07.2024	 „Chili con Carne“ mit Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidney- bohnen, dazu Reis 6,5BE	 Grillbraten in Bratensauce mit Rosenkohl und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Hühnerfrikassee in Senfsauce * mit Kapern, dazu Langkornreis 1(W),3,7 6BE	 Vegetarische Linsensuppe mit Süßkartoffel * mit Zwiebeln, Curry, Knoblauch, Karotte und Petersilie 5,5BE
Freitag 12.07.2024	 Küstenbackfisch * mit Rahmerbsen und Kartoffelpüree 1(W),3,4,7 4,5BE	 Frischer Sommereintopf Zucchini, Möhren, Kartoffelwürfel, saure Sahne, Muskat und eine Bockwurst 1(W),7 b/c/2BE	 Frikadelle mit brauner Sauce, dazu Prinzessbohnen und Kartoffeln 1(W),3,7 a/4,5BE	 Vegane Ravioli in fruchtiger Tomaten- Gemüsesauce 1(W) 8,5BE
Samstag 13.07.2024	 Sülze „Hausmacher Art“ (kalt) mit Remoulade und Pellkartoffelsalat 1(W),3,7,10 a/b/c/3,5BE	 Grobe Geflügel- bratwurst * mit Sauce, dazu Euromix und Kartoffeln 1(W),3,7 a/b/4BE	 3 Klopse „Jäger Art“ in Champignonsauce, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/e/4BE	 Tomaten-Minestrone* Möhre, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch, grüne und weiße Bohnen, Zucchini, Nudeln 1(W) 2,5BE
Sonntag 14.07.2024	 Poulardenbrust auf Sahnelinsen * mit Linsen, Senf, Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Sahne, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 b/c/4BE	 Kohlroulade mit Schweine- hackfleisch in Speck-Zwiebelsauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7,10 a/b/c/3,5BE	 Schweinebraten in Sauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Quinoa-Erbsen- Frikadelle * mit pikanter Senfsauce (m. Zwiebeln, Sahne, Petersilie) u. Möhren- Stampfkartoffeln 1(W),3,7,9 4,5BE


	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Montag 15.07.2024	 Mediterrane Pastapfanne * mit Tomate, Hähnchenbrust, Broccoli, Paprika, dazu Tomatensauce 1(W),7 5,5BE	 Schweine „Cordon bleu“ mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln 1(W),3,7 b/c/4BE	 Scheibe vom Putenbraten * mit brauner Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3BE	  „Chili sin Carne“ * mit Sojahackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu Reis 1(W),6,7 6BE
Dienstag 16.07.2024	 „Berliner Currywurst“ in Gewürzketchup-sauce, dazu Kartoffelpüree und ein Gurkensalat 1(W),7 z/3,5BE	 Bami Goreng * chinesische Eiernudeln mit Huhn, Knoblauch, Asia-Gemüse, Chili und Sojasauce 1(W),3,6 4,5BE	 Hackbraten in brauner Sauce mit Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),10 a/3,5BE	  Rucola-Süßkartoffel-schnitte * mit Kräutersauce, dazu Salzkartoffeln 1(W,G),3,7 6,5BE
Mittwoch 17.07.2024	  „Ostfriesischer Hüdel“ * Gegerarter Hefekloß in Vanillesauce mit warmem Birnenkompott 1(W),3,7 a/z/8BE	 „Szegediner Gulasch“ Gulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3BE	 Geflügelfleischkäse * in Sauce mit Broccoli und Kartoffeln 1(W),10 a/b/c/j/3,5BE	  Spaghetti „con Spinaci“ * Sauce mit Blattspinat, Gorgonzola, Frühlingszwiebeln und Knoblauch 1(W),3,7 8BE
Donnerstag 18.07.2024	 Putenschnitzel „Balkan Art“ * in pikanter Sauce mit Paprikastreifen, dazu Langkornreis 1(W) z/8BE	 Rindergeschnetzeltes „Stroganoff Art“ * mit Pilzen, Zwiebeln, Gewürzgurkenstreifen in Senfsauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),7,10 a/b/e/3,5BE	 „Ammerländer Hühnersuppen-eintopf“ * mit Gemüse und Muschelnudeln 1(W),3,7,9 2BE	  Hirtenpfanne * mit Reismudeln, Feta, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Zucchini und Peperoni 1(W),7 7,5BE
Freitag 19.07.2024	 „Omas Erbsensuppe“ mit Speckwürfel, Zwiebeln und einer Bockwurst 9 b/c/j/3BE	 Paprikarahm-Putengeschnetzeltes * mit Zwiebeln, Crème fraîche, Knoblauch und Thymian dazu Spirelli 1(W),3,7 6BE	 Gebratenes Seelachsfilet * in Kräutersauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln 1(W),3,4,7,10 3,5BE	  1 Chinaschnitte „Hong-Kong“ * dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und Reis 1(W),9,10 z/9BE
Samstag 20.07.2024	 Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel 7 2,5BE	 Rinderleber „Berliner Art“ * auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse, dazu Kartoffelpüree 1(W),7 a/c/3BE	 Hähnchen-Zucchini-Wok * mit roter Paprika, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Sojasauce, dazu Naturreis 1(W),6 b/6,5BE	  Gebackene Champignons * an Knoblauch-Kräutersauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 6BE
Sonntag 21.07.2024	 „Snirtje Braa“ in Bratenfond mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 Glasierter Putenbraten * mit Aprikosensauce, dazu Möhrenstifte und Langkornreis 1(W) a/6,5BE	 Lammbraten * in Sauce mit Ratatouille und Rosmarinkartoffeln 1(W) a/4BE	  Rote-Bete-Bratling * mit Lauchgemüse und Kartoffeln 1(W),3,7,9 5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Montag 22.07.2024	 Schweinefrikadelle in Pfeffersauce mit grünen Bohnen und Gabelspaghetti <p>1(W),3,7 2,5BE</p>	 „Schlemmer- Putenschnitzel“ * dazu holländische Sauce, Kaisergemüse und Kartoffeln <p>1(W),3,7 4,5BE</p>	 Deftiger Möhreneintopf * mit Rinderhackfleisch <p>7 2BE</p>	  Rustikale Zucchini- Kartoffelpfanne * mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Kirschtomaten <p>1(W),3,7 3,5BE</p>
Dienstag 23.07.2024	 Schweinegeschnezeltes „süß-sauer“ rote Paprika, Soja- sauce Zwiebel, Ananas, Knoblauch, Tomaten- mark, dazu Reis <p>1(W),6 a/b/6BE</p>	 Spießbraten mit brauner Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln <p>1(W) a/z/4,5BE</p>	 3 Geflügel- hackbällchen * in heller Sauce, dazu Maismix (mit Erbsen & Möhren) und Kartoffeln <p>1(W),3,7,10 4,5BE</p>	  Nudelgratin „Tomate- Mozzarella“ * mit Rigatoni, Knob- lauch, Kirschtomaten und Mozzarella überbacken <p>1(W),3,7 8BE</p>
Mittwoch 24.07.2024	 „Omas Ofensuppe“ Schweinefleisch, Chili, Curry, Champignons, Erbsen, Mais, Paprika und Sahne, dazu ein Kaiserbrötchen <p>1(W),3,7 3BE</p>	 Rinderhacksteak „Texas“ vom Grill * mit BBQ-Sauce, dazu Langkornreis mit Kidneybohnen <p>1(W),3,10 z/7BE</p>	 Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Brechbohnen und Kartoffeln <p>1(W),3,7 a/4BE</p>	  Veg. Currywurst * in Gewürzketchup- sauce, dazu Balkangemüse und Kartoffeln <p>1(W),3,6,10 z/5,5BE</p>
Donnerstag 25.07.2024	  Lasagne „Veggie“ * mit Tomaten- Sojabolognese und Béchamelsauce <p>1(W),6,7 3,5BE</p>	 „Zwiebelhähnchen“ Hähnchenbrust in Zwiebel-Sahnesauce m. Speck und Petersilie, dazu Kartoffelplätz- chen u. Chinakohlsalat <p>1(W),3,7 b/c/3,5BE</p>	 Gek. Rindfleisch (Polnische Art) * mit Dillsauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln <p>1(W),3,7 3,5BE</p>	  3 Kartoffeltaschen „Frischkäse- Kräuter“ * dazu Petersiliensauce und Leipziger Allerlei <p>1(W),3,7 4,5BE</p>
Freitag 26.07.2024	 „Osterfehtjer Putengulasch“ * in Senf-Sahnesauce mit Zwiebeln, Erbsen, Champ. und Petersilie, dazu Kartoffeln <p>1(W),10,12 a/b/c/e/3,5BE</p>	 Paniertes Schollenfilet * dazu Blattspinat mit Zwiebeln und Knoblauch, dazu Salzkartoffeln <p>1(W),4,7 4BE</p>	 „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit eingeschnittener Wurst <p>7,9 b/c/j/4,5BE</p>	  Wirsing-Lauch- Quiche * mit Schmand, Muskat, Knoblauch, Thymian, und Cayennepfeffer und Käse überbacken <p>1(W),3,7 1,5BE</p>
Samstag 27.07.2024	 Spanischer Linseneintopf Chorizo, Kartoffeln, Chili, Karotten, Zwieb., Oregano, Thymian, Knobl., Cayennepfeffer <p>6,7 b/c/6BE</p>	 „Räuberplatte“ kleine Bratwurst und Schweinebraten mit Zigeunersauce, dazu Kartoffeln <p>7 z/4BE</p>	 Schweinegulasch mit Champignons, dazu junge BIO-Erbsen und Kartoffeln <p>1(W) a/3,5BE</p>	  „Veggie Paella“ * mit gr. Bohnen, Zuc- chini, Aubergine, Zwie- bel, Paprika, Tomaten, Kichererbsen, Knobl., Safran, Thymian, Reis <p>7BE</p>
Sonntag 28.07.2024	 Jungschweinnacken „Mediterrane Art“ mit Kräutern der Provence in Jus, dazu grüne Bohnen und Rosmarinkartoffeln <p>1(W) a/z/3,5BE</p>	 Burgunderbraten * „vom Rind“ in dunkler Sauce mit Rosenkohl und Salzkartoffeln <p>1(W) a/3BE</p>	 Zartes Hähnchenbrustfilet * in Schnittlauchsauce mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln <p>1(W),3,7 2,5BE</p>	  Kartoffel-Tortilla * mit Zwiebeln, dazu Knoblauch-Dip und ein Gurkensalat <p>3,7,10 4,5BE</p>

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Montag 29.07.2024	 Hirtenrolle mit Frischkäse gefüllt, dazu Balkangemüse, Djuvec-Reis und Knoblauchdip 1(W),3,6,7,10 a/6,5BE	 Panierte Bauchscheibe mit Bratensauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln 1(W) a/4,5BE	 Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage 7 2,5BE	 Rigatoni an geschmortem Gemüse * mit Mozzarella, Paprika, Champignons, Zucchini, Tomatenwürfel und Basilikum 1(W),3,7 7,5BE
Dienstag 30.07.2024	 Ungarische Gulaschsuppe mit Paprika, Kartoffelwürfel und Zwiebeln 1(W) a/2BE	 „Piccata alla Milanese“ * Putenschnitzel in Parmesanhülle, mit Tomatensauce, Penne und Tomatensalat 1(W),3,7 7,5BE	 Frisches Fischfrikassee * mit Seelachstücken, Möhren, Sellerie und Erbsen, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,4,7,9 3BE	 Kichererbsen-Patty * mit Cornflakespanade, dazu Tomaten-Paprikagemüse und Reis 7,5BE
Mittwoch 31.07.2024	 5 Chicken Nuggets (kalt) * mit buntem Reissalat und Chili-Pfirsich-Chutney 1(G,W),3,7,9 13BE	 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	 Kartoffel-Bohnen-Pfanne * mit Kartoffelscheiben, grüne Bohnen, Bohnenkraut, Knoblauch und Frühlingzwiebeln 1(W),3,7 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

