


















































































































































	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 01.05.2022 Tag der Arbeit	 „Falscher Hase“ klassischer Hackbraten mit Bratensauce, Rotkohl und Salzkartoffeln 1 (W), 10 a/z/4, 5BE	 Lammragout * mit Paprika, Zwiebeln, Möhren, Tomaten, Knoblauch und Thymian, dazu Reis 1 (W) a/6BE	 Kräuterbraten in Sauce, dazu Blumenkohl und Kartoffeln 1 (W), 3, 7 a/3BE	  Kartoffel-Bohnen-Pfanne * mit Kartoffelscheiben, grüne Bohnen, Bohnenkraut, Knoblauch und Frühlingszwiebeln 1 (W), 7 4BE
Montag 02.05.2022	 „Dörstampf Wuddels“ Ostfriesischer Möhreneintopf mit Hackfleisch 7 3BE	 Gebratene Geflügel-fleischbällchen * in herzhafter Broccoli-Rahmsauce, dazu Spiralnudeln 1 (W), 3, 7, 10 a/7BE	 Putengeschnetzeltes * in Sauce, dazu Leipziger Allerei und Reis 1 (W) a/6, 5BE	  Blumenkohl im Backteig * mit Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln 1 (W), 3, 7 6BE
Dienstag 03.05.2022	 Gefüllte Paprikaschote Mit Schweinefleischfüllung, dazu fruchtige Tomatensauce und Reis 1 (W), 3 7, 5BE	 Hähnchenschenkel * mit Geflügelrahmsauce, dazu Buttermöhren und Kartoffelpüree 1 (W), 3, 7 a/3BE	 3 Hackbällchen in heller Gemüsesauce, dazu Salzkartoffeln 1 (W), 3, 7, 9, 10 4BE	  Veganes Bami Goreng * indonesisches Gericht mit gebratenen Nudeln und Asia-Gemüse 1 (W), 6 5BE
Mittwoch 04.05.2022	 Lasagne „al Forno“ * mit Rinderhackfleisch- und Béchamelsauce 1 (W), 3, 7 4, 5BE	 Bauernfrikadelle in Bratensauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln 1 (W), 3, 7 a/4, 5BE	 Gedünstet Fischroulade * in Dillsauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1 (W), 3, 4, 7, 10 3, 5BE	  3 Kartoffeltaschen „Frischkäse-Kräuter“ * mit buntem Gemüse in Schnittlauchsauc 1 (W), 3, 7 4, 5BE
Donnerstag 05.05.2022	 Paniertes Schweineschnitzel mit Rahmkohlrabi und Stampfkartoffeln 1 (W), 3, 7 a/4BE	 Hühnerfrikassee „klassisch“ * mit Spargelstücken, Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis 1 (W), 3, 7, 12 a/b/e/6, 5BE	 Gekochtes Rindfleisch * mit Meerrettichsauce, dazu Kartoffeln und eine kalte Beilage 1 (W), 3, 7, 12 a/c/e/h/3BE	  Ricotta Tortellini * in Käsesahnesauce 1 (W), 3, 7 7, 5BE
Freitag 06.05.2022	 Deftige Erbsensuppe mit Speckwürfel und eingeschnittener Wurst 9 b/c/j/3BE	 Gebratenes Hokifilet (Seehecht) * mit Petersiliensauce, dazu junge BIO-Erbsen und Salzkartoffeln 1 (W), 3, 4, 7 5BE	  2 gekochte Eier * in pikanter Senfsauce mit Spinat und Kartoffelpüree 1 (W), 3, 7, 10 3BE	  Gnocchipfanne mit buntem Gemüse * Zwiebeln, Kirschtomaten, Zucchini, Feta, Schnittlauch und Champignons 1 (W), 3, 7 7, 5BE
Samstag 07.05.2022	 „Ditzumer Fischtopf“ * Fischeintopf mit Speck, Zwiebeln und Möhren, dazu Salzkartoffeln 1 (W), 3, 4, 7 4BE	 Eisbeinfl in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 1 (W) a/b/c/z/3, 5BE 	 Grüner Bohneneintopf mit Fleischeinlage 7 3BE	  Grünkern-Käse-Medaillon * in Vollkornsesampanade, mit heller Rahmsauce, dazu Gemüserisotto 1 (W,D), 3, 6, 7, 9, 11 7BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 08.05.2022	 „Snirtje Braa“ in Bratenfond mit Rotkohl und Salz- kartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 Pfifferlingstopf vom Rind * Rindgulasch mit Pfifferlingen, dazu Pariser Karotten und Spätzle 1(W),3 a/7BE	 Gebratenes Hähnchenbrustfilet * in Champignonsauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W),12 a/b/c/e/3BE	  Serviettenknödel * mit Spinat-Käse-Sauce 1(W),3,7,9,12 b/c/e/4,5BE
Montag 09.05.2022	 „Schlemmer- Putenschnitzel“ * dazu holländische Sauce, Broccoli und Kartoffeln 1(W),3,7 5BE	 Kasslerscheibe mit braune Sauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/b/c/z/4BE	 Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage 7 2,5BE	  BIO-Vollkorn- rigatoni * mit sahniger Paprikasauce, Kirschtomaten und Frischkäse 1(W),3,7 6BE
Dienstag 10.05.2022	  „Ostfriesischer Hüdel“ * Gegarter Hefekloß in Vanillesauce mit warmen Birnen- kompott 1(W),3,7 a/z/8BE	 Schweinegulasch „Jäger Art“ mit Champignons, dazu Erbsen & Möhren und Kartoffeln 1(W),3 a/5BE	 Lebergeschnetzeltes in Apfelsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Möhrensalat 1(W),7 a/c/3,5BE	  Kartoffel- Gemüsegratin * mit buntem Gemüse in Béchamel mit Käse überbacken 3,7 2,5BE
Mittwoch 11.05.2022	 1 große Nürnberger Rostbratwurst mit Sauce auf Ananas-Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 1(W),7,9,10 a/b/j/z/3BE	 Küstenbackfisch * mit Kartoffelsalat und Remoulade 1(W),3,4,7,10 5,5BE	 Hackbraten in Sauce mit Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),7,10 a/3,5BE	  Spaghetti „Napoli“ * mit Tomaten- Basilikumsauce 1(W) 9BE
Donnerstag 12.05.2022	 Geschnittene Currywurst in Gewürzketchup- sauce, dazu Kartoffelpüree und einen Gurkensalat 7 b/c/j/z/3,5BE	 Rinderhacksteak * in Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln 1(W),3 a/z/4BE	 Hähnchenbrust- filet „natur“ * in Champignonsauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W),7 a/b/c/e/3BE	  Hirtenpfanne * mit Reismudeln, Feta, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Zucchini und Peperoni 1(W),7 7,5BE
Freitag 13.05.2022	 Kassler-Möhren Kartoffeleintopf mit Kassler, Möhren, Zwiebeln und Kartoffelwürfel b/c/3BE	 Filet-Pfännchen * Hähnchenbrust in Pesto-Rahm mit Spargelragout, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,8(K) 3BE	 Gedünstetes Kabeljaufilet * in milder Currysauce, dazu Broccoli und Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 3,5BE	  Sellerieknusper- schnitt * * mit Käse-Lauchcreme, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,9 5BE
Samstag 14.05.2022	 Ostfriesische bunte Bohnenuppe mit Speck und Mettwurstscheiben 9 b/c/3BE	 Gebratenes Putenbrustfilet * in Geflügelrahmsauce, dazu Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln 1(W) a/4,5BE	 Schweinegulasch mit Spiralnudeln und Wachsbohnenalat 1(W) a/h/6BE	  1 Chinaschnitte „Hong-Kong“ * dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und Reis 1(W),9,10 z/9,5BE


	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 15.05.2022	 Backschinken mit Zwiebelsauce, Sahnekraut (Sauer- kraut mit Speck, Zwiebeln und Sahne) und Salzkartoffeln 1(W),10 a/c/z/3,5BE	 Hähnchenbrust „Italia“ * in Tomaten-Sauer- rahmsauce, dazu mediterranes Gemüse und Tortiglioni 1(W),7 6BE	 Putenbraten * in Geflügelsauce mit Broccoli und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	  Gemüse- medaillon * in Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7,9 4,5BE
Montag 16.05.2022	 Geschnetzeltes „Gyros Art“ mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki 3,7,10 4,5BE	 Rinderleber „Berliner Art“ * auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse, dazu Kartoffelpüree 1(W),7 a/c/3BE	  Eieromelette * mit Rahmspinat und Kartoffeln 1(W),3,7 3BE	  1 Teller- kartoffelrösti * mit gebratenen Champignons und Kräutersahnesauce 1(W),7 5,5BE
Dienstag 17.05.2022	 5 Canneloni mit Hackfleischfüllung in Tomaten-Parmesan- sauce 1(W),7,9 9BE	 Putenschnitzel „Elsässer Art“ * dazu Zwiebelsauce mit Speck, Knob. und Crème fraiche, Kartof- feln und buntem Salat 1(W),3,7 b/c/5BE	 Schweine- geschnetzeltes in Sauce, dazu Erbsen und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	  Griechischer Kartoffelauflauf * mit Paprika, Auber- ginen, Zucchini, Feta und Käse überbacken 1(W),3,6,7,9 4,5BE
Mittwoch 18.05.2022	 „Chili con Carne“ mit Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu Reis 7BE	 Hähnchen „Cordon bleu“ * dazu Blumenkohl in Mehlschwitze und Kartoffeln 1(W),7 b/4BE	 Gebratenes Seehechtfilet * mit Zitronen- buttersauce, dazu Karottengemüse und Salzkartoffeln 1(W),4,7 5,5BE	  Veg. Ravioli * mit Gemüsefüllung in Käsesahnesauce 1(W),3 7,5BE
Donnerstag 19.05.2022	  Asiatische Bratnudelpfanne * mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce 1(W),6 6BE	  Jackfruit-Bällchen „mediterran“ * (vegan) in Tomaten- Paprikasauce, dazu BIO-Reis 1(W,H) c/7,5BE	 3 Königsberger Klopse in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln und Rote Bete-Salat 1(W),3,7 h/4BE	  3 hausgemachte Reibekuchen * mit Apfelmus 1(W),3 c/7,5BE
Freitag 20.05.2022	 1 grobe Bratwurst mit Sauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffeln 1(W),3,7,9,10 a/3,5BE	 Gebratenes Buntbarschfilet * mit Kräutersauce, dazu Leipziger Allerlei und Kartoffeln 1(W),3,4,7 4BE	 „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit eingeschnittener Wurst 7,9 b/c/3BE	  Gemüselasagne * mit Zucchini-, Paprika- und Möhrenwürfel, Schmand, Knoblauch, passierte Tomaten und Fetakäse 7,9 b/c/3BE
Samstag 21.05.2022	 Herzhafter Rind- fleisch-Nudel- eintopf * mit grünen Bohnen und Hörnchennudeln 1(W),3 4BE	 2 große Leberklöße mit Sauce, dazu Sauerkraut und Salz- kartoffeln 1(W),3 a/z/5,5BE	 Frikadelle in Sauce mit Spitzkohlgemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 a/4,5BE	  „Pilaw Oriental“ * Pfannengericht mit gekochtem Weizen, Zucchini, Paprika, gr. Bohnen, Zwiebeln und Tomaten 1(W) 6,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 22.05.2022	 Bratrippchen mit Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/z/3,5BE</div>	 Geschmorte Ochsenbrust * in brauner Sauce, dazu Schwarzwurzeln und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 a/4BE</div>	 Lammbraten * in Sauce mit Prinzessbohnen und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/3,5BE</div>	  Gebackene Champignons * an Knoblauch- Kräutersauce, dazu Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 6BE</div>
Montag 23.05.2022	 BIO-Spaghetti „Bolognese“ mit Hackfleischsauce <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) 8,5BE</div>	 Wirsingroulade in Specksauce mit Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7 a/b/c/3,5BE</div>	 Geflügelbratwurst * mit Sauce, dazu Pastinakengemüse und Kartoffelpüree <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7,9 a/3,5BE</div>	  Nasi Goreng * indonesisches Reisgericht mit Gemüse und Ei <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),6,10 4BE</div>
Dienstag 24.05.2022	 „Bergsteigers Kartoffelgratin“ * mit Rinderhackfleisch, Pilzen, Kartoffel- scheiben und gratiniertem Käse <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7,12 b/c/e/3BE</div>	 Brathering * dazu grüne Bohnen in Mehlschwitze und Dampfkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,4,7 z/3,5BE</div>	 „Ammerländer Hühnersuppen- eintopf“ * mit Gemüse und Muschelnudeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7,9 2BE</div>	  Blumenkohl-Käse- medaillon * mit Holländischer Sauce und Kartoffelpüree <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7,9 4,5BE</div>
Mittwoch 25.05.2022	 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>	 Schollenfilet (paniert) * mit Senfsauce, dazu Blattspinat mit Zwie- beln und Knoblauch und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),4,7 5BE</div>	 Geflügelfleischkäse * in Sauce mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 a/b/c/j/3,5BE</div>	  Tomaten-Couscous * Zwiebeln, Knoblauch, Kirschtomaten, Petersilie, Minze und Fetakäse <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7 5BE</div>
Donnerstag 26.05.2022 Christi Himmelfahrt	 „Szegediner Gulasch“ Gulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W) a/z/3BE</div>	 Scheibe vom Schweinenacken mit brauner Sauce, dazu Brechbohnen und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7 a/3,5BE</div>	 Hackbraten in Sauce mit Blumenkohl und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7,10 a/3,5BE</div>	  3 Bio-Karotten- Vollkornrösti * mit Kräuterrahm- sauce, dazu Salz- kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W,D,R,H),3,7 6,5BE</div>
Freitag 27.05.2022	 Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">2,5BE</div>	 Curry-Geschnetzeltes * Putenfleisch mit Zwiebeln, Curry, Tomatenmark, Joghurt und Crème fraiche, dazu Langkornreis <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 6,5BE</div>	 Gedünstets Schell- fischfilet * in Limettensauce, dazu Pastinakengemüse und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,4,7 4BE</div>	  Gebratene Schupfnudeln * 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>
Samstag 28.05.2022	 Frikadelle mit Zwiebelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3 a/z/4,5BE</div>	 Zartes Putenbrustfilet * in Sauerrahmsauce, dazu Broccoli und Salzkartoffeln <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3,7 a/3BE</div>	 Hühnerfrikassee „Bürgerlich“ * mit Champignons, Spargelstücken und Reis <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),7,12 b/c/e/6,5BE</div>	  Nudelsuppe mit Möhre und Ei * mit Muschelnudeln, Ei- würfel, Zwiebel, Knobli., Erbsen, Petersilie, dazu ein Kaiserbrötchen <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">1(W),3 5BE</div>

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 29.05.2022	Spargel „Ammerländer Art“ geräucherte Schinkenwürfel in Buttersauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),7 b/c/3BE	Bayrisches Wildgulasch * in Wacholderbeersauce, dazu Rotkohl und Semmelknödel 1(W),3 a/z/6BE	Gebratene Putenbrust * in Geflügelsauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W) a/3BE	Vegetarische Kohlroulade * in Kümmelsauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,9,10 a/4BE
Montag 30.05.2022	„Berliner Currywurst“ mit Gewürzketchupsauce, 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	3 Hackbällchen in heller Gemüsesauce, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,9,10 4BE	Veg. Kichererbseintopf * mit Kartoffelwürfel, Knoblauch, Tomatenmark, Limettensaft und Naturjoghurt 7 3,5BE
Dienstag 31.05.2022	Schwäbische Käsespätzle Pfannengericht mit Käse, gegrillten Zwiebelwürfel und Speck 1(W),3,7 b/c/d/7BE	Buntes Hähnchen-Paprikaragout * mit grüner, gelber und roter Paprika, Tomatenmark, dazu BIO-Reis 1(W),7 a/7,5BE	Gek. Rindfleisch (Polnische Art) * mit Dillsauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln 1(W),7 3,5BE	Rührei * mit Tomaten-Paprikaragout und Kartoffelrösti 1(W),3,7,9 5BE

- 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)aschnüsse, (P)ekannüsse, (Pa)ranüsse, (Pi)stazien, (Ma)cademia- oder Queenslandnüsse



Es kocht:

...täglich frisch & lecker

