	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 01.08.2025	**Pizzasuppe** Hackfleisch, Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Mais, Champ., Knobl., Sahne, Schmelzkäse, Oregano, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W),3,7 4BE	**Gebratenes Alaska-Seelachsfilet** * mit Petersiliensauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 5BE	**Hähnchenschenkel** * mit Sauce, dazu Prinzessbohnen und Kartoffeln 1(W) a/4BE	**“Pasta Quattro Formaggi”** * Penne mit würziger Käse-Sahnesauce (Gorgonzola, Mozzarella, Parmesan) 1(W),3,7 8,5BE
Samstag 02.08.2025	**Spanischer Linseneintopf** Chorizo, Kartoffeln, Chili, Karotten, Zwieb., Oregano, Thymian, Knobl., Cayennepfeffer 6,7 b/c/6BE	**Eisbeinfleisch** in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/z/3,5BE	**Putengulasch** * in Sauce, dazu Möhrenscheiben und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	**“Vita-fit Reispfanne”** * mit Fenchel, Möhren und Porree, dazu Petersiliensauce 1(W),3,7 6,5BE
Sonntag 03.08.2025	**Bratrippchen** mit Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	**Geschmorte Ochsenbrust** * in Bratensauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	**Zartes Hähnchenbrustfilet** * in Geflügelsauce mit Broccoli und Dampfkartoffeln 1(W),3,7 3BE	**Gemüsemedaillon** * mit heller Rahmsauce, dazu Kartoffel-Möhrenstampf 1(W),3,7,9 4,5BE
Montag 04.08.2025	**“Französisches Putenschnitzel”** * mit Pfefferrahmsauce, dazu Buttergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/5BE	**Rinderleber “Berliner Art”** * auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse, dazu Kartoffelpüree 1(W),7 a/c/3BE	**Kohlrabieintopf** mit Fleischeinlage 7 2,5BE	**Blumenkohl im Backteig** * mit Kräuter-Knoblauchsauce, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 7,5E
Dienstag 05.08.2025	**Veg. “Pytt i Panna”** * Schwed. Pfannengericht mit Kartoffelscheiben, Zwiebeln, Kohlrabi, Möhren, dazu Spiegelei und Rote Beete 3 h/6,5BE	**Schweinerückensteak** mit Pfefferrahmsauce, dazu grüne Bohnen und Rosmarin-kartoffeln 1(W),3,7 a/z/3,5BE	**Sojageschnetzeltes** * in heller Schnittlauch-sauce, dazu junge Erbsen und Kartoffeln 1(W),3,6,7 3,5BE	**BIO-Vollkorn-rigatoni** * mit sahniger Paprikasauce, Kirschtomaten und Frischkäse 1(W),3,7 6BE
Mittwoch 06.08.2025	**Rinderhacksteak “Texas” vom Grill** * mit BBQ-Sauce, dazu Langkornreis mit Kidneybohnen 1(W),3,10 z/7BE	**“Schnüsch”** Norddeutscher Eintopf mit dicken & grünen Bohnen, Erbsen, Kartoffeln, Kohlrabi, Karotten, Kassler- u. Speckwürfel 7 b/c/4,5BE	**Schweinegulasch** in Sauce, dazu Erbsen und Spiralnudeln 1(W) a/8BE	**Sesam-Karotten-Knuspersticks** * mit Sauce Bernaise, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,11 6BE
Donnerstag 07.08.2025	**“Verrücktes Sauerkraut”** mit Hackfleisch, Chili, Tomatenmark, Käse, Zwiebeln, Schmand, dazu Kartoffelstampf 1(W),3,7 6BE	**Provenzalisches Rindergeschnetzeltes*** mit Thymian, Rosmarin, Petersilie, Knoblauch und Tomatenstücke, dazu Reis 1(W) a/6,5BE	**Rührei** * dazu Spinat und Kartoffeln 1(W),3,7,9 3BE	**3 Kartoffeltaschen “Tomate-Mozzarella”** * mit mediterranem Gemüse in Joghurt-Tomatensauce 1(W),7 5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 08.08.2025	**Deftige Erbsensuppe** mit eingeschnittener Wurst 9 b/c/3BE	**“Räuberplatte”** kleine Bratwurst und Schweinebraten mit Zigeunersauce, dazu Kartoffeln 7 z/4BE	**Gedünstetes Schellfischfilet *** in Dillsauce, dazu Juliennegemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 3,5BE	**Kartoffel-Gemüsegratin *** mit buntem Gemüse in Béchamel mit Käse überbacken 3,7 2,5BE
Samstag 09.08.2025	**“Grön Hini”** Grüne Bohnen mit Speck und Birnenstücke, dazu Kartoffeln b/c/5,5BE	**Scheibe vom Nackenbraten** mit Bratensauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	**Geflügelfrikadelle *** mit brauner Sauce, dazu Prinzessbohnen und Kartoffeln 1(W),3,7,10 a/4BE	**Französischer grüne Bohneneintopf *** Paprika, Zucchini, Zwiebel, Kidneybohnen, Kartoffelwürfel, Tomate, Knobl., Kräuter der Provence 3BE
Sonntag 10.08.2025	**Rosmarin-Putenbraten *** in Rahmsauce, dazu Pariser Karotten und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	**Lammragout *** mit Paprika, Zwiebeln, Möhren, Tomaten, Knoblauch und Thymian, dazu Reis 1(W) a/6BE	**Schweinebraten** mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	**Zwiebelkuchen „Badische Art“ *** mit Zwiebeln, Parmesan, Eier und saurer Sahne 1(W),3,7 a/2,5BE
Montag 11.08.2025	**Nasi Goreng *** Indonesisches Reisgericht mit Hähnchenbruststreifen, Gemüse, Kokos und Curry 1(W),6,10 4,5BE	**Schweine-Rahmgulasch** mit grünen Bohnen, Zwiebeln, Sahne und Estragon, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3BE	**Putenbrust “natur” *** mit Geflügelsauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W) a/3BE	**Spätzle-Pilzpfanne *** mit Champignons und Stockschwämmchen, herzhaft gewürzt, dazu Rahmsauce 1(W),3,7,9 a/5,5BE
Dienstag 12.08.2025	**Hähnchen-Curry mit Kokos und Tomaten *** Spinat, Knobl., Cumin, Kurkuma, Chili, Ingwer, Zwiebel, Koriander, dazu Basmatireis 1(W),3,7 7BE	**Scheibe vom Schulterbraten** in brauner Sauce, dazu Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/4,5BE	**Geflügelbratwurst *** mit brauner Sauce, dazu Kohlrabi und Kartoffeln 1(W),3,7,9 a/3,5BE	**Vanille-Milchreis *** mit warmem Kirschragout 1(W),7 c/z/7,5BE
Mittwoch 13.08.2025	**“Bergsteigers Kartoffelgratin” *** mit Rinderhackfleisch, Pilzen, Kartoffelscheiben und gratiniertem Käse 1(W),7,12 b/c/e/3BE	**Lebergeschnetzeltes** in Apfelsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Möhrensalat 1(W) a/c/3,5BE	**Gedünstetes Buntbarschfilet *** in Kräutersauce, dazu Broccoli und Kartoffeln 1(W),3,4,7 3,5BE	**Kichererbsen-Patty *** mit Cornflakespanade, dazu Tomaten-Paprikagemüse und Reis 7,5BE
Donnerstag 14.08.2025	**Paprikarahm-Putengeschnetzeltes *** mit Zwiebeln, Crème fraîche, Knoblauch und Thymian dazu Langkornreis 1(W),3,7 6BE	**Bauernschnitzel (paniert)** mit gebratenen Zwiebeln, Speck und Champignons, dazu Kartoffeln 1(W) a/b/c/4BE	**3 Königsberger Klopse** in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln und Rote Bete-Salat 1(W),3,7 h/4BE	**„Südseepfanne“ *** Blumenkohl, Champig., Broccoli, Chili, Rosmarin, kl.Tomaten, Sahne, Knobl., Parmesan, Kurkuma, Basilikum, dazu Tortellini 1(W),3,7 8BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 15.08.2025	**“Münsterländer Wirsingeintopf”** mit Kartoffelwürfel und Mettwurst-scheiben 7 b/c/3BE	**Kutterfischfrikadelle*** mit Pellkartoffelsalat und Remoulade 1(W),3,4,6,7,10 b/6,5BE	**Hackbraten** in brauner Sauce mit Euromix und Kartoffeln 1(W),10 a/3,5BE	**Spinatgnocchi *** dazu Käsesahne-sauce mit Zwiebeln, Kirschtomaten, Knoblauch, Muskat und Champignons 1(W),3,7 9BE
Samstag 16.08.2025	**“DDR Jägerschnitzel mit Feuerwehrsauce”** panierte Jagdwurst, dazu Ketchupsauce mit Zwiebeln und Spiralnudeln 1(W),3,7,10 b/c/z/8BE	**Scheibe vom Putenbraten *** in Geflügelrahmsauce, dazu Rosenkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	**Frische Kartoffelsuppe *** mit einem Geflügelwienerle 7,9 b/c/3BE	**Broccoli-Nussecke *** mit Kräutersauce, dazu junge Erbsen und Kartoffelpüree 1(W),3,5,7,8(H) 5BE
Sonntag 17.08.2025	**Geschmorte dicke Rippe** in Kümmelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/z/4BE	**Poulardenbrust “Florentiner Art” *** auf Blattspinat in Rahm, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 3BE	**Sauerbraten vom Rind *** in Sauce mit Schwarz-wurzeln, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/4BE	**6 Kartoffel-röstinchen *** mit frischen Champignons in Kräuter-Knoblauch-sauce 1(W),3,7 5BE
Montag 18.08.2025	**Jägerschnitzel** mit Champignon-rahmsauce, dazu Buttergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7,12 a/b/c/e/4,5BE	**Leberkäse** mit cremiger Honig-Senfsauce mit Dill, dazu Kartoffeln und ein Gurkensalat 1(W),3,7,10 b/c/j/3BE	**Hähnchenfiletstücke “Gärtnerin Art” *** in heller Sauce mit Gemüseeinlage, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 3BE	**Spaghetti “Arrabiata” *** fruchtige Tomaten-sauce mit Chilli, Knoblauch, Zwiebeln und ital. Kräuter 1(W) 8,5BE
Dienstag 19.08.2025	**Schinken-Ei-Nudelgratin** dazu Käsesauce 1(W),3,7 b/c/j/8,5BE	**„Köttbullar“ *** Rinderhackfleisch-bällchen in Rahmsauce, dazu Kartoffelpüree und Preiselbeergelee 1(W,H),3,7 a/5BE	**Schweinegulasch** in Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Kartoffeln 1(W) a/3BE	**Vegetarischer Bauerntopf *** mit Sojahack, Knobl., Kartoffel, Möhre, Paprika, Zwiebel, Linsen, Tomatenmark 1(W,G),6 3,5BE
Mittwoch 20.08.2025	**Geschnetzeltes “Gyros Art”** mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki 3,7,10 4,5BE	**Ostfriesische dicke Bohnen** mit Mettenden und Salzkartoffeln 1(W),3,7 b/c/3,5BE	**“Ammerländer Hühnersuppen-eintopf” *** mit Gemüse und Muschelnudeln 1(W),3,7,9 2BE	**Spinatlasagne *** Tomaten, Zwiebeln, Béchamelsauce und Käse überbacken 1(W),3,7 3,5BE
Donnerstag 21.08.2025	**Kartoffelpuffer *** mit Apfelmus 1(W),3 c/8BE	**Bauernfrikadelle** mit pikanter Senfsauce (m. Zwiebeln, Sahne, Petersilie), dazu grüne Bohnen und Kartoffeln 1(W),3,10 a/4,5BE	**Gekochte Eier „Frankfurter Art“ *** m. Grüner Sauce (Pe-tersilie, Kresse, Schnitt-lauch), dazu Pfannen-gemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 3BE	**Asiatische Bratnudelpfanne *** mit Frühlingszwiebeln, Gemüse und Sojasauce 1(W),6 6BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 22.08.2025	**Weißer Bohneneintopf** mit Mettwurstscheiben, Speck und Kartoffelwürfel 9 b/c/j/3BE	**Grobe Bratwurst** mit Sauce, dazu Weißkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/4BE	**Gebratenes Seehechtfilet *** mit leichter Currysauce, dazu Salzkartoffeln und ein gemischter Salat 1(W),3,7 4BE	**Bunte Paprikaquiche *** Paprika, Créme fraiche, Muskatnuss, Thymian, dazu fruchtige Tomatensauce 1(W),3,7 a/5,5BE
Samstag 23.08.2025	**Klassische Gulaschsuppe** mit Kartoffelwürfel 1(W) a/2BE	**“Grootheider Stipp”** Mehlschwitze mit Speck und Zwiebeln, dazu grüne Bohnen und Kartoffeln 1(W),7 b/c/4BE	**Gekochtes Rindfleisch *** mit Meerrettichsauce, dazu Kartoffeln und eine kalte Beilage 1(W),7,12 a/c/e/h/3BE	**Veganes Bami Goreng *** indonesisches Gericht mit gebratenen Nudeln und Asia-Gemüse 1(W),6 5BE
Sonntag 24.08.2025	**“Dänischer Filetbraten” (Pute) *** in Senfsauce mit Estragon, Frischkäse und Champignons, dazu Risi-Pisi 1(W),7,10 5,5BE	**Bayrisches Wildgulasch *** in Wacholderbeersauce, dazu Rosenkohl und Semmelknödel 1(W),3 a/5BE	**Kräuterbraten** in Sauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W) a/3BE	**Quinoa-Erbsen-Frikadelle *** mit pikanter Senfsauce (m. Zwiebeln, Sahne, Petersilie), dazu Möhren und Kartoffeln 1(W),3,7,9,10 5BE
Montag 25.08.2025	**“Chili con Carne”** mit Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu Reis 6,5BE	**Gebratene Hähnchenkeule *** mit Geflügelrahmsauce, dazu Blumenkohl in Mehlschwitze und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	**Frischer Möhreneintopf** mit Fleischeinlage 7 2BE	**Veganes Gulasch *** mit Soja-Schnetzel in Sauce, dazu Apfel-Rotkohl und Klöße 1(W),6 a/z/5,5BE
Dienstag 26.08.2025	**“Paprikaschnitzel” *** Paniertes Hähnchenschnitzel mit Paprikasauce und Kartoffelstampf 1(W) a/4BE	**„Labskaus”** Corned Beef, Rote Beete und Kartoffeln gestampft, dazu eine Gewürzgurke und Matjes 4,7 b/c/h/3,5BE	**3 Hackbällchen** mit Gemüsesauce, dazu Erbsen-Maisgemüse und Kartoffeln 1(W),3,7,9,10 4,5BE	**Vegetarische Käsespätzle *** Pfannengericht mit Zwiebeln, dazu Käse-Sahnesauce 1(W),3,7 d/7,5BE
Mittwoch 27.08.2025	**BIO-Spaghetti „Bolognese“ *** mit Rinderhackfleischsauce 1(W) 8,5BE	**1 große Nürnberger Rostbratwurst** mit Sauce auf Sauerkraut, dazu Kartoffelstampf 1(W),9,10 a/j/3BE	**Geflügelfleischkäse *** in Sauce mit Pastinaken und Kartoffeln 1(W) a/b/c/j/4BE	**Griechischer Kartoffelauflauf *** mit Paprika, Auberginen, Zucchini, Feta und Käse überbacken 3,7 4,5BE
Donnerstag 28.08.2025	**Geschnittene Currywurst** in Gewürzketchupsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Gurkensalat 1(W),7 b/c/j/z/3,5BE	**Hähnchenbrust *** mit Frühlingszwiebeln, Möhren, Ingwer, Chili, Knoblauch u. Honig in Sojasauce, dazu Reis 1(W),6 a/7BE	**Scheibe vom Schweinebraten** in Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	**Farfalle mit Spinat-Erdnuss-Sauce *** mit Tomate, Spinat, Erdnussbutter, Sahne und Muskat 1(W),3,5,7 6,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 29.08.2025	**Würzige Schweine-fleischfrikadelle** mit dunkler Zwiebel-sauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3 a/z/4,5BE	**„Cordon bleu“** mit Blumenkohl in Béchamel, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 b/c/4BE	**Frisches Fischfrikassee** * mit Seelachstücken, Möhren, Sellerie und Erbsen, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,4,7,9 3BE	**Rote-Linsen-Kokos-Suppe** * mit Zwiebeln, Tomaten, Kokosmilch, Chili und Kurkuma, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W) 4BE
Samstag 30.08.2025	**Panierte Bauchscheibe** mit Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffeln 1(W),3,7 a/4,5BE	**Curry-Senf-Putenragout** * mit Honig, Knoblauch, Zwiebeln und Sahne, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,10 3,5BE	**Grüner Bohneneintopf** mit Kartoffelwüfel und Fleischeinlage 7 3BE	**Curry von bunten Hülsenfrüchten** * mit Gemüse, Zwiebeln,Tomaten, Kokosmilch, Chili, Kurkuma, dazu Reis 1(W),3,7 9BE
Sonntag 31.08.2025	**“Snirtje Braa”** in Bratenfond mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	**Wildragout mit Pilzen** in Rahmsauce mit Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Sahne, dazu Spätzle 1(W),3,7 a/5,5BE	**Rinderbraten** * in Sauce, dazu Prinzessbohnen und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	**Quinoa mit Gemüsechili** * mit Tomaten, Kidney-bohnen, Mais, Zwieb-len, Chili, Knoblauch, dazu Quinoa 1(W) 6BE

– 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 Lebensmittel-herstellung (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 über nommen 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)aschu-nüsse, (P)ekannüsse, (Pa)ranüsse, (Pi)stazien, (Ma)cademia- oder Queenslandnüsse

Es kocht: BFM CATERING …täglich frisch & lecker