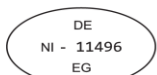


KW 20	Menü 1	Menü 2	Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung	Beilagen zu den Menüs
Montag, 13. Mai 2024	0 Hacksteak mit Djuwetschreis und Tzatziki 0 æ ψ ∫ ω 2 3 i c j z f a 8 g a g 1 a 1 N: 149.50 kcal F: 6.22 g GF: 1.43 g C: 17.28 g Z: 2.26 g P: 5.80 g S: 0.78 g B: 1.44 BE	0 Bunte Kartoffel-Gemüse Suppe mit einem Partybrötchen 0 ∇ ∞ a 3 i a 6 c j a 8 g a g 1 a 1 N: 38.11 kcal F: 0.30 g GF: 0.08 g C: 7.45 g Z: 1.64 g P: 1.21 g S: 0.31 g B: 0.62 BE	0 Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit Pesto Genovese 0 ∇ 2 3 5 l c y a 8 g a 1 N: 115.27 kcal F: 4.15 g GF: 0.90 g C: 15.08 g Z: 2.81 g P: 3.71 g S: 0.83 g B: 1.25 BE	0 Fruchtjoghurt im Becher 0 ∇ ∫ z g g 1 N: 92.22 kcal F: 2.83 g GF: 1.63 g C: 12.20 g Z: 11.50 g P: 3.35 g S: 0.10 g B: 1.01 BE
Dienstag, 14. Mai 2024	0 Nudeln mit einer Gemüse-Käse-Sahnesauce 0 ∇ ∫ i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 86.90 kcal F: 3.59 g GF: 2.15 g C: 10.09 g Z: 2.77 g P: 3.42 g S: 0.69 g B: 0.84 BE	0 Fruchtiges Fischcurry (Fischwürfel in Möhren, Apfel-Currysauce) mit Reis 0 ∫ g d a g 1 a 1 N: 94.12 kcal F: 2.19 g GF: 1.11 g C: 11.65 g Z: 2.48 g P: 6.69 g S: 0.78 g B: 0.97 BE	0 Vegetarische Maultaschen mit Tomatensauce 0 ∇ 2 i c j z f a a 1 N: 130.10 kcal F: 1.53 g GF: 0.41 g C: 20.68 g Z: 3.45 g P: 7.58 g S: 0.61 g B: 1.72 BE	0 Obst 0 0 ∇ ∞ N: 67.51 kcal F: 0.17 g GF: 0.10 g C: 15.58 g Z: 12.59 g P: 0.65 g S: 0.00g B: 1.30 BE
Mittwoch, 15. Mai 2024	0 Bratwurst mit Kartoffelpüree und Erbsen-Möhren Gemüse 0 & ∫ ω i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 109.10 kcal F: 6.09 g GF: 2.42 g C: 8.62 g Z: 1.86 g P: 4.80 g S: 0.75 g B: 0.72 BE	0 Kohlrabi - Kartoffeleintopf mit kleinen Klößchen 0 æ ψ ω i c j f a 8 g a a 1 9.79 kcal F: 3.75 g GF: 1.62 g C: 4.73 g Z: 1.11 g P: 4.23 0.90 g B: 0.39 BE	0 Gemüsenuggets mit Vollkornreis & Tomatensauce 0 ∫ 2 a 3 i c j y z f a 8 g a g 1 a 1 N: 187.00 kcal F: 4.44 g GF: 1.03 g C: 32.55 g Z: 3.15 g P: 3.59 g S: 0.64 g B: 2.71 BE	Z: 5.02 g P: 1.77 g S: 0.46 g B: 0.47 BE Salt Mix mit Cocktail Dressing 0 ∇ ∫ 3 1 1 1 9 c j z a 8 g a g 1 a 1 N: 85.18 kcal F: 5.97 g GF: 0.70 g C: 5.66 g Z: 5.02 g P: 1.77 g S: 0.46 g B: 0.47 BE
Donnerstag, 16. Mai 2024	0 CousCous - Gemüsepfanne mit Linsen und Kräuter Dipp 0 ∇ ∫ i y g a g 1 a 1 N: 117.50 kcal F: 2.42 g GF: 0.41 g C: 18.65g Z: 2.27 g P: 4.87 g S: 0.83 g B: 1.55 BE	0 Kartoffel-Spargel Auflauf mit Sauce Hollandaise und Käse überbacken 0 ∇ ∫ i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 166.38 kcal F: 14.77 g GF: 5.32 g C: 5.36g Z: 1.54 g P: 3.10 g S: 0.72 g B: 0.45 BE	0 Hähnchenschnitzel mit Kartoffeln, Bohnen und Champignonsauce 0 ♣ i c y z f a 8 g a g 1 a 1 N: 92.21 kcal F: 3.00 g GF: 0.56 g C: 10.73 g Z: 1.34 g P: 5.29 g S: 0.94 g B: 0.89 BE	0 Pudding im Becher 0 0 ∇ ∫ g g 1 N: 131.79 kcal F: 6.02 g GF: 3.80 g C: 15.98 g Z: 12.98 g P: 2.82 g S: 0.22 g B: 1.33 BE
Freitag, 17. Mai 2024	0 Seelachs Paniert mit Gemüse-Reis und Senfsauce 0 ∫ i n c j f a 8 g d a g 1 a 1 N: 100.90 kcal F: 2.82 g GF: 0.95 g C: 13.38 g Z: 1.83 g P: 5.28 g S: 1.77 g B: 1.11 BE	0 Fleischkäse mit Erbsen und Möhren dazu Kartoffelstampf 0 & ψ ∫ ω 2 3 8 1 5 i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 151.47 kcal F: 10.72 g GF: 4.28g C: 8.95 g Z: 1.80 g P: 4.79 g S: 0.73 g B: 0.74 BE	0 Puffertjes mit Vanille Birnen 0 ∇ ∫ c t h 3 z f a 8 g a g 1 a 1 N: 298.32 kcal F: 15.69 g GF: 8.17g C: 34.12 g Z: 15.50 g P: 4.66 g S: 0.49 g B: 2.84 BE	0 Obst 0 0 ∇ ∞ N: 67.51 kcal F: 0.17 g GF: 0.10 g C: 15.58 g Z: 12.59 g P: 0.65 g S: 0.00g B: 1.30 BE

Nährwertangaben pro Portion		Stoffe die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können		Eigenschaften
N = Kcal Menge an Kilokalorien		a. Glutenhaltiges Getreidesowie daraus hergestellte Erz.	c Eier d Fisch	▲ Geflügel
B = Menge an Broteinheiten		a.1 Weizen a.2 Roggen a.3 Gerste	f Soja	◆ Halal
F = Fett in mg GF = gesättigte Fettsäuren		a.4 Hafer a.6 Dinkel/ Grünkern a.8 Hybridstämme (Gluten)	g Milch und Milcherzeugnisse	& Muskelfleisch
P = Eiweiß S = Salz			g1 Milcheiweiß i Sellerie	⌘ Schweinefleisch
C = Kohlenhydrate in Gramm Z = davon Zucker		<b>Zusatzstoffe</b>	∫ Senf y Hülsenfrucht	∇ Vegetarisch
		2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel	z Zitrusfrucht	∞ Vegan
		4 mit Geschmacksverstärker 15 Nitrat/Nitrit		ψ Rindfleisch
				Schweine und Rindfleisch gemischt
		f Laktos	æ Knoblauch	d Fisch



Bankverbindung:  
 Sparkasse LeerWittmund  
 IBAN: DE23 2855 0000 0000 8047 57  
 Swift-BIC: BRLADE21LER