Lebenshilfe Leer e.V.
Großer Stein 16, 26789 Leer
Küchenleitung Herr Gerrit Luikenga
Tel. : 0491/ 9605183 Fax : 0491/ 9605147
E-Mail : partyservice@lebenshilfe-leer.de

Lebenshilfe Leer e.V.
Mensa Moormerland Theodor Heuss Strasse 2,
26802 Moormerland
Tel. (0 49 54) 8 93 18 36
E-Mail : mensa-moormerland@lebenshilfe-leer.de

KW04	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Beilagen zu den Menüs
Montag, 20. Januar 2025	**Vegetarischer Möhren-Kartoffelstampf** ∇ ∞ i c j a8 g a g1 a1 N: 66.94 kcal F: 2.05 g GF: 0.77 g C: 10.47 g Z: 2.37 g P: 1.30 g S: 0.40 g B: 0.87 BE		**Hähnchen Cordon Bleu mit Nudeln und Tomaten-Paprikasauce** ♠ ∫ 2 i c j z f a g1 a1 N: 127.62 kcal F: 4.71 g GF: 0.95 g C: 14.02 g Z: 1.23 g P: 7.06 g S: 1.07 g B: 1.17 BE	**Obst** ∇ ∞ 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: 0.00 g B: 1.30 BE
Dienstag, 21. Januar 2025	**Nudel-Gemüse-Eintopf mit Rindfleisch Einlage** ψ i c j a8 g a g1 a1 N: 81.62 kcal F: 2.83 g GF: 1.03 g C: 7.93 g Z: 1.60 g P: 5.99 g S: 1.21 g B: 0.66 BE		**Salzkartoffeln mit Blumenkohl, Romanesco Gemüse dazu eine helle Sauce** ∇ ∫ i c j a8 g a g1 a1 N: 44.53 kcal F: 1.05 g GF: 0.62 g C: 6.13 g Z: 2.21 g P: 2.37 g S: 0.70 g B: 0.51 BE	**Salat Mix mit Essig-Öl Dressing** ∇ ∞ z N: 66.51 kcal F: 5.20 g GF: 0.74 g C: 3.78 g Z: 3.03 g P: 0.97 g S: 0.72 g B: 0.31 BE
Mittwoch, 22. Januar 2025	**Kartoffel - Wirsing - Auflauf mit Käse überbacken** ∇ ∫ i c j a8 g a g1 a1 N: 70.63 kcal F: 2.68 g GF: 1.77 g C: 8.25 g Z: 1.58 g P: 3.03 g S: 1.09 g B: 0.69 BE		**Nudeln mit Sauce Carbonara** & ∫ ϖ 15 c g a g1 a1 N: 122.64 kcal F: 5.32 g GF: 2.79 g C: 14.37 g Z: 1.70 g P: 4.23 g S: 0.75 g B: 1.20 BE	**Frucht Joghurt im Becher** ∇ ∫ z g g1 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
Donnerstag, 23. Januar 2025	**Linsensuppe mit Kartoffelwürfeln, Speckwürfel und Mettenden** & ψ ϖ 2 3 8 15 i j y N: 80.75 kcal F: 4.93 g GF: 1.43 g C: 5.02 g Z: 1.18 g P: 4.08 g S: 0.76 g B: 0.42 BE		**Gemüsefrikadelle mit Salzkartoffeln und Sauce Hollandaise** ∇ ∫ i c a9 a8 g a g1 a1 N: 184.22 kcal F: 14.94 g GF: 4.01 g C: 10.64 g Z: 2.46 g P: 1.91 g S: 0.90 g B: 0.89 BE	**Gurken sticks zum selberschneiden** ∇ ∞ N: 12.18 kcal F: 0.20 g GF: 0.07 g C: 1.81 g Z: 1.81 g P: 0.60 g S: 0.01 g B: 0.15 BE
Freitag, 24. Januar 2025	**Backfisch mit Salzkartoffeln und einer hellen Gemüsesauce** ∫ i c j a8 g d a g1 a1 N: 91.45 kcal F: 1.58 g GF: 1.01 g C: 13.58 g Z: 1.67 g P: 5.31 g S: 1.04 g B: 1.13 BE		**Mexico-Gemüse-Pfanne mit Kichererbsen in Tomatensauce dazu Salzkartoffeln** ∇ ∞ 2 a3 i a6 c j y z f a a1 N: 84.41 kcal F: 0.75 g GF: 0.16 g C: 15.93 g Z: 3.05 g P: 2.91 g S: 0.55 g B: 1.32 BE	**Obst** ∇ ∞ 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: 0.00 g B: 1.30 BE

Nährwertangaben pro 100g: N: Brennwert, F: Fett, GF: davon gesättigte Fettsäuren, C: Kohlenhydrate, Z: davon Zucker, P: Eiweiß, S: Salz, B: Broteinheit

Allergene Inhaltsstoffe
a Gluten a1 Weizen a3 Gerste (Malz) a6 Dinkel/ Grünkern a8 Hybridstämme (Gluten) a9
sonstige Weizenarten c Eier d Fisch f Soja g Milch und Milcherzeugnisse
g1 Milcheiweiß h3 Walnuss
i Sellerie j Senf t Schalenfrucht y Hülsenfrucht z Zitrusfrucht

Zusatzstoffe
2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel
8 mit Phosphat 15 Nitrat/Nitrit

Eigenschaften

♠	Geflügel
ϖ	Schweinefleisch
ψ	Rindfleisch
ϖ ψ	Schweine und Rindfleisch gemischt
d	Fisch
∇	Vegetarisch
∞	Vegan

♦	Halal
&	Muskelfleisch
∫	Laktose
æ	Knoblauch

Zertifiziert nach AZAV
ZERT PUNKT
Trägerzulassung
Registriernummer: A1210011

DE
NI - 11496
EG

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