

KW06	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Beilagen zu den Menüs
Montag, 3. Februar 2025	Currywurstpfanne mit Paprikastreifen, Tomatenwürfel und Kartoffelpüree & ψ ∫ ω 2 3 8 15 4 i c j z f g a g1 a1 N: 137.18 kcal F: 9.43 g GF: 3.73 g C: 8.40 g Z: 3.45 g P: 4.56 g S: 0.73 g B: 0.70 BE		Vegetarischer Kartoffel-Steckrüben Stampf ∇ ∞ i c j a8 g g1 a1 N: 49.79 kcal F: 1.80 g GF: 0.68 g C: 7.12 g Z: 1.90 g P: 1.02 g S: 0.42 g B: 0.59 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, 4. Februar 2025	Vegetarischer Nudelaufwurf mit Spinat in einer Zwiebel-Sahne-Sauce ∇ ∫ i c j a8 g a g1 a1 N: 80.89 kcal F: 3.21 g GF: 1.94 g C: 8.41 g Z: 1.67 g P: 4.27 g S: 0.78 g B: 0.70 BE		Hühnersuppentopf mit Gemüse, Eierstich, Reiseinlage und einem Brötchen ♦ ∫ a3 i a6 c z a8 g a g1 a1 N: 67.52 kcal F: 1.31 g GF: 0.32 g C: 8.59 g Z: 1.44 g P: 5.18 g S: 0.75 g B: 0.71 BE	Gurkensticks zum selber schneiden ∇ ∞ 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
Mittwoch, 5. Februar 2025	Vegetarische Frühlingsschnecke mit Reis und süß- saurer Sauce æ ∇ 2 i c j y z f a8 a a1 N: 123.53 kcal F: 2.76 g GF: 0.52 g C: 21.88 g Z: 6.09 g P: 2.38 g S: 0.87 g B: 1.82 BE	Erbensuppe mit Speckwürfel, Kartoffelwürfel und Wurst Einlage & ψ ω 15 i j y N: 113.61 kcal F: 5.61 g GF: 2.11 g C: 9.22 g Z: 1.45 g P: 6.40 g S: 0.70 g B: 0.77 BE	Paniertes Schollenfilet mit Gemüsestreifen in heller Sauce dazu kleine Kartoffeln ∫ i c j a8 g d a g1 a1 N: 98.41 kcal F: 1.22 g GF: 0.51 g C: 15.00 g Z: 1.65 g P: 6.41 g S: 0.98 g B: 1.25 BE	Fruchtjoghurt 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, 6. Februar 2025	Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf mit Käse überbacken ∇ ∫ i c j a8 g a g1 a1 N: 174.52 kcal F: 15.51 g GF: 5.53 g C: 5.54 g Z: 1.46 g P: 3.29 g S: 0.70 g B: 0.46 BE	Pastinaken-Kartoffel-Eintopf mit Rinderhackfleisch ψ ω i N: 43.94 kcal F: 1.40 g GF: 0.59 g C: 5.07 g Z: 2.20 g P: 2.59 g S: 4.45 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	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
Freitag, 7. Februar 2025	Bunter Kartoffel Gemüse Eintopf ∇ ∞ i c j a8 g g1 a1 N: 14.89 kcal F: 0.15 g GF: 0.06 g C: 2.84 g Z: 1.28 g P: 0.44 g S: 0.17 g B: 0.23 BE	Matjesfilet mit Hausfrauensauce dazu Bratkartoffeln mit Zwiebeln ∫ 2 15 c j g d g1 N: 156.52 kcal F: 11.25 g GF: 3.37 g C: 9.11 g Z: 1.21 g P: 4.68 g S: 2.33 g B: 0.76 BE	Nudelaufwurf „Bolognese Art,, mit Käse überbacken ψ ∫ c j f a8 g a g1 a1 N: 94.04 kcal F: 4.39 g GF: 2.01 g C: 7.29 g Z: 1.06 g P: 6.23 g S: 1.43 g B: 0.61 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



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

Nährwertangaben pro 100g:	N: Brennwert,	F: Fett,	GF: davon gesättigte Fettsäuren,	C: Kohlenhydrate,	Z: davon Zucker,	P: Eiweiß,	S: Salz,	B: Proteinheit
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	♦ Halal							
ω Schweinefleisch	& Muskelfleisch							
ψ Rindfleisch	∫ Laktose							
ω ψ Schweine und Rindfleisch gemischt	æ Knoblauch							
d Fisch								
∇ Vegetarisch								
∞ Vegan								