

KW13	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Beilagen zu den Menüs
Montag, 24. März 2025	Hähnchenbruststreifen in Paprika-Tomatensauce Champignons, Paprikastreifen und Nudeln ♣ 2 i c j z f a a 1 N: 90.40 kcal F: 1.30 g GF: 0.33 g C: 12.36 g Z: 1.55 g P: 6.94 g S: 2.16 g B: 1.03 BE	Gemüsefrikadelle mit Salzkartoffeln und Sauce Hollandaise ∇ j i c a 9 a 8 g a g 1 a 1 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	Vegetarischer Bohnenstampf ∇ ∞ i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 67.63 kcal F: 1.47 g GF: 0.55 g C: 11.04 g Z: 1.55 g P: 2.20 g S: 0.48 g B: 0.92 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: 0.00g B: 1.30 BE
Dienstag, 25. März 2025	Nudel-Rindfleisch-Eintopf mit buntem Gemüse ψ i c j a 8 g a g 1 a 1 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	Nudelauflauf a la "Carbonara" mit Schinken-Sahnesauce & ψ j ω 1 5 c g a g 1 a 1 N: 138.37 kcal F: 6.97 g GF: 3.97 g C: 13.47 g Z: 1.62 g P: 5.36 g S: 0.87 g B: 1.12 BE	Salzkartoffeln mit Blumenkohl, Romanesco Gemüse dazu eine helle Sauce ∇ j i c j a 8 g a g 1 a 1 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, 26. März 2025	Back Camembert mit Preiselbeeren ∇ j z g a g 1 N: 285.27 kcal F: 15.42 g GF: 7.88 g C: 21.82 g Z 8.39 g P: 14.46 g S: 1.00 g B: 1.82 BE	Cous Cous-Reispfanne mit Tomatengemüse Sauce ∇ ∞ 2 i c j y z f a 8 g a g 1 a 1 N: 124.80 kcal F: 2.48 g GF: 0.49 g C: 22.77 g Z: 3.24 g P: 2.34 g S: 0.54 g B: 1.90 BE	Paniertes Fischfilet mit Gemüsereis und Currysauce j g d a g 1 a 1 N: 118.14 kcal F: 1.98 g GF: 1.29 g C: 19.07 g Z: 2.65 g P: 5.65 g S: 0.94 g B: 1.59 BE	Fruchtjoghurt im Becher ∇ j 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
Donnerstag, 27. März 2025	Kartoffelauflauf mit Kohlrabi und Erbsen mit Käse überbacken ∇ j i c y g a g 1 a 1 N: 152.87 kcal F: 12.02 g GF: 4.23 g C: 7.56 g Z: 1.44 g P: 3.58 g S: 1.05 g B: 0.63 BE	Nudeln mit Champignonragout (Champignons, Zwiebelwürfel und Lauch in heller Sauce) ∇ i c j f a 8 g a g 1 a 1 N: 73.85 kcal F: 1.31 g GF: 0.45 g C: 12.01 g Z: 1.10 g P: 3.32 g S: 1.85 g B: 0.99 BE	Hähnchen Cordon Bleu mit Nudeln und Tomaten-Paprikasauce ♣ j 2 i c j z f a g 1 a 1 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: 2.32 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: 0.00g B: 1.30 BE
Freitag, 28. März 2025	Backfisch mit Salzkartoffeln und heller Gemüsesauce j i c j a 8 g d a g 1 a 1 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	Fleischkäse mit Erbsen und Möhren Gemüse dazu Kartoffelstampf & ψ j ω 2 3 8 1 5 i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 144.92 kcal F: 10.19 g GF: 4.06 g C: 8.69 g Z: 1.89 g P: 4.60 g S: 0.69 g B: 0.72 BE	Reis-Nudel-Auflauf mit Spinat und Käse überbacken ∇ j i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 151.70 kcal F: 3.43 g GF: 1.77 g C: 19.35 g Z: 1.33 g P: 10.37 g S: 0.59 g B: 1.61 BE	Paprikasalat in Essig-Öl Dressing ∇ ∞ z N: 80.34 kcal F: 6.25 g GF: 0.90 g C: 4.80 g Z: 3.51 g P: 1.06 g S: 1.41 g B: 0.40 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: 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							
ω	Schweinefleisch	&	Muskelfleisch					
ψ	Rindfleisch	j	Laktose					
ω ψ	Schweine und Rindfleisch gemischt	æ	Knoblauch					
d	Fisch							
∇	Vegetarisch							
∞	Vegan							