

KW 23	Menü 1	Menü 2	Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung	Beilagen zu den Menüs
Montag, 3. Juni 2024	0 Vegetarischer Kartoffel Bohnenstampf 0 ∇ ∞ 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	0 Frikadelle mit Kartoffelpüree und Balkangemüse 0 ω & ψ j c a 1 j i y g g 1 a 8 a N: 111.81 kcal F: 5.91 g GF: 2.35 g C: 10.06 g Z: 1.94 g P: 4.40 g S: 0.55 g B: 0.84 BE	0 Käse Tortellini mit Spinatsauce 0 ∇ j i c z f a g a g 1 a 1 N: 176.20 kcal F: 3.86 g GF: 1.75 g C: 27.42 g Z: 1.89 g P: 7.10 g S: 0.73 g B: 2.29 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
Dienstag, 4. Juni 2024	0 Vegetarisches Chili mit Mais, Kidneybohnen, Paprikastreifen dazu Vollkornreis 0 ∇ 2 a 3 i c j y z f g a a 1 N: 93.03 kcal F: 2.36 g GF: 0.61 g C: 12.86 g Z: 2.36 g P: 4.72 g S: 0.74 g B: 1.07 BE	0 Kartoffel Gemüse Auflauf mit Käse überbacken 0 ∇ j i c y g a g 1 a 1 N: 152.87 kcal F: 12.02 g GF: 4.23g C: 7.56 g Z: 1.44 g P: 3.58 g S: 1.05 g B: 0.63 BE	0 Hähnchenkeule mit Salzkartoffeln und Rahmkohlrabi 0 ♣ j 4 i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 115.78 kcal F: 7.54 g GF: 1.91 g C: 5.55 g Z: 1.94 g P: 6.42 g S: 1.23 g B: 0.46 BE	0 Fruchtjoghurt im Becher 0 ∇ 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
Mittwoch, 5. Juni 2024	0 Gulasch vom Schwein mit Rotkohl und Spätzle 0 æ & ω i c y a 9 f a 8 g a g 1 a 1 N: 105.71 kcal F: 5.08 g GF: 2.04 g C: 7.74 g Z: 1.48 g P: 7.06 g S: 1.45 g B: 0.64 BE	0 Vegetarische Lasagne mit Tomate, Broccoli und Käse überbacken 0 ∇ j i c g a g 1 a 1 N: 90.73 kcal F: 3.13 g GF: 1.44 g C: 12.27 g Z: 3.69 g P: 3.15 g S: 0.84 g B: 1.02 BE	0 Nudelaufwurf mit Ei, Mais, Erbsen, Zwiebeln und Käse überbacken 0 ∇ j i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 188.36 kcal F: 14.61 g GF: 5.00g C: 8.74 g Z: 2.08 g P: 5.66 g S: 1.42 g B: 0.73 BE	Z: 3.06 g P: 0.92 g S: 1.19 g B: 0.34 BE 0 0 ∇ j z N: 81.34 kcal F: 6.76 g GF: 0.97 g C: 4.10 g Z: 3.06 g P: 0.92 g S: 1.19 g B: 0.34 BE
Donnerstag, 6. Juni 2024	0 Kartoffelcremesuppe mit einem Partybrötchen 0 ∇ j a 3 i a 6 c j a 8 g a g 1 a 1 N: 33.62 kcal F: 0.53 g GF: 0.24 g C: 6.07 g Z: 1.36 g P: 1.00 g S: 0.25 g B: 0.50 BE	0 Butter Nudeln mit tomatisiertem Gemüseragout 0 ∇ 2 i c j z f a a 1 N: 72.60 kcal F: 0.87 g GF: 0.21 g C: 13.29 g Z: 2.31 g P: 2.48 g S: 1.85 g B: 1.11 BE	0 Schnitzel vom Schwein mit Champignonsauce und Schupfnudeln 0 & ω i c z a 9 f a 8 a a 1 N: 124.46 kcal F: 4.38 g GF: 1.03 g C: 15.40 g Z: 0.92 g P: 5.70 g S: 2.50 g B: 1.28 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
Freitag, 7. Juni 2024	0 Seelachs Müllerin mit kleinen Kartoffeln und heller Gemüsesauce 0 j i c j z a 8 g d a g 1 a 1 N: 92.25 kcal F: 3.10 g GF: 1.06 g C: 7.73 g Z: 1.68 g P: 8.00 g S: 5.08 g B: 0.64 BE	0 Schweinerückensteak gratiniert mit Kartoffelpüree dazu Erbsen und Möhren 0 & j ω i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 119.03 kcal F: 5.33 g GF: 2.45 g C: 8.28 g Z: 1.43 g P: 9.19 g S: 0.56 g B: 0.69 BE	0 Pfannkuchen mit Apfelmus 0 0 ∇ j c z g a g 1 a 1 N: 166.11 kcal F: 3.68 g GF: 0.80 g C: 26.14 g Z: 7.52 g P: 6.41 g S: 0.53 g B: 2.18 BE	0 Pudding im Becher 0 0 ∇ j 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

Nährwertangaben pro Portion		Stoffe die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können			Eigenschaften
N = Kcal Menge an Kilokalorien		a. Glutenhaltiges Getreidesowie daraus hergestellte Erz.			♣ Geflügel
B = Menge an Proteineinheiten		a.1 Weizen	a.2 Roggen	a.3 Gerste	♦ Halal
F = Fett in mg	GF = gesättigte Fettsäuren	a.4 Hafer	a.6 Dinkel/ Grünkern	a.8 Hybridstämme (Gluten)	& Muskelfleisch
P = Eiweiß	S = Salz	Zusatzstoffe			π Schweinefleisch
C = Kohlenhydrate in Gramm	Z = davon Zucker	2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel			∇ Vegetarisch
		4 mit Geschmacksverstärker 15 Nitrat/Nitrit			∞ Vegan
		f Laktos			ψ Rindfleisch
		æ Knoblauch			Schweine und Rindfleisch gemischt
					d Fisch



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