

KW 24	Menü 1	Menü 2	Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung	Beilagen zu den Menüs
Montag, 10. Juni 2024	0 Nudeln mit Sauce Carbonara 0 & ∫ ω 15 c g a g1 a1 N: 124.71 kcal F: 5.71 g GF:3.06 g C: 13.99 g Z: 1.74 g P: 4.27 g S: 0.90 g B: 1.17 BE	0 Dicke Bohnen in Rahm mit Salzkartoffeln 0 ∇ ∫ i c j y a8 g a g1 a1 N: 92.35 kcal F: 2.46 g GF:1.08 g C: 14.29 g Z: 2.06 g P: 2.84 g S: 0.91 g B: 1.19 BE	0 Vegetarischer Möhren- Kartoffeleintopf 0 ∇ ∞ 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	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, 11. Juni 2024	0 Hähnchenbruststreifen in Paprika- Tomatensauce,Champignons,Paprikastreifen dazu Nudeln ♣ 2 i c j z f a a1 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: 0.80 g B: 1.03 BE	0 Nudeln mit Champignonragout (Champignons,Zwiebelwürfel,Lauch) in heller Sauce ∇ i c j f a8 g a g1 a1 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: 0.85 g B: 0.99 BE	0 Gemüsefrikadelle mit Salzkartoffeln und Sauce Hollandaise 0 ∇ ∫ 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	0 Salat Mix mit Essig Öl Dressing 0 0 ∇ ∞ 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, 12. Juni 2024	0 Fleischkäse mit Sauerkraut und Kartoffelstampf 0 & ψ ∫ ω 2 3 8 15 i c j a8 g a g1 a1 N: 156.37 kcal F: 12.30 g GF:5.84 g C: 7.24 g Z: 1.32 g P: 4.11 g S: 0.89 g B: 0.60 BE	0 Paniertes Fischfilet mit Gemüsereis und Currysauce 0 ∫ g d a g1 a1 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: 1.94 g B: 1.59 BE	0 Kartoffel Lauch Auflauf mit Käse überbacken 0 ∇ ∫ i c j a8 g a g1 a1 N: 181.17 kcal F: 15.66 g GF:5.54 g C: 7.04 g Z: 1.29 g P: 3.09 g S: 0.96 g B: 0.59 BE	Z: 12.59 g P: 0.65 g S: 0.00g B: 1.30 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
Donnerstag, 13. Juni 2024	0 Mediterrane Kartoffelspalten mit Ofengemüse (Zucchini,Paprika,Möhren,Lauch, Tomaten, Champignons,Zwiebelwürfel) dazu Kräuter Dipp ∇ ∫ g g1 N: 130.81 kcal F: 9.44 g GF:0.94 g C: 8.84 g Z: 4.23 g P: 2.56 g S: 4.39 g B: 0.73 BE	0 Nudel Rindfleisch Gemüse Eintopf 0 ψ i c j a8 g a g1 a1 N: 81.62 kcal F: 2.83 g GF: 1.03g C: 7.93 g Z: 1.60 g P: 5.99 g S: 0.71 g B: 0.66 BE	0 Hähnchen Cordon Bleu mit Nudeln und Tomaten-Paprikasauce 0 ♣ ∫ 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: 0.92 g B: 1.17 BE	0 Pudding im Becher 0 0 ∇ ∫ g g1 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, 14. Juni 2024	0 Backfisch mit Salzkartoffeln und heller Gemüsesauce 0 ∫ 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: 1.00 g B: 1.13 BE	0 Cous Cous - Reispfanne mit Tomatengemüsesauce 0 ∇ ♣ ∞ 2 i c j y z f a8 g a g1 a1 N: 124.80 kcal F: 2.48 g GF: 0.49g C: 22.77 g Z: 3.24 g P: 2.34 g S: 0.54 g B: 1.90 BE	0 Puffertes mit Vanille Birnen 0 0 ∇ ∫ c t h3 z f a8 g a g1 a1 N: 298.32 kcal F: 15.69 g GF:8.17 g C: 34.12 g Z: 15.50 g P: 4.66 g S: 0.49 g B: 2.84 BE	0 Gurken Salat in Essig Öl Dressing 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:0.91 g B: 0.34 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		⌘ Schweinefleisch
C = Kohlenhydrate in Gramm Z = davon Zucker	Zusatzstoffe	∇ Vegetarisch
	2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel	∞ Vegan
	4 mit Geschmacksverstärker 15 Nitrat/Nitrit	ψ Rindfleisch
		Schweine und Rindfleisch gemischt
	f Laktos	d Fisch
		⌘ Knoblauch



DE
NI - 11496
EG

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