

KW48	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Beilagen zu den Menüs
Montag, 25. November 2024	<b>Vegetarischer Möhrenstampf</b> ∇ ∞ i c j a 8 g a g 1 a 1 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	<b>Gnocchi Pfanne mit buntem Gemüse und Tomatensauce</b> ∇ ∞ 2 i c j m y z k f a a 1 N: 106.17 kcal F: 2.64 g GF: 1.90 g C: 17.61 g Z: 3.68 g P: 2.57 g S: 0.59 g B: 1.46 BE	<b>Hacksteak mit Kartoffelpüree und Möhregemüse</b> æ ψ j w 3 4 g g 1 N: 86.46 kcal F: 3.18 g GF: 1.18 g C: 8.34 g Z: 2.30 g P: 5.80 g S: 0.75 g B: 0.69 BE	<b>Obst</b> ∇ ∞ 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, 26. November 2024	<b>Chilli con Carne mit Mais, Kidneybohnen, Tomatenwürfel dazu Vollkornreis</b> ψ 2 i c j y z f g a a 1 N: 97.28 kcal F: 2.88 g GF: 0.97 g C: 11.85 g Z: 1.90 g P: 5.64 g S: 0.50 g B: 0.99 BE	<b>Nudelaufwurf mit Paprika, Möhren und Zwiebelwürfel in heller Sauce</b> ∇ j 2 i c j z f a 8 g a g 1 a 1 N: 96.85 kcal F: 3.52 g GF: 2.03 g C: 11.95 g Z: 2.68 g P: 3.95 g S: 0.90 g B: 0.99 BE	<b>Vegetarische Käselaschsuppe mit einem Partybrötchen</b> ∇ j a 3 i a 6 c j a 8 g a g 1 a 1 N: 52.94 kcal F: 2.72 g GF: 1.67 g C: 5.22 g Z: 1.60 g P: 1.86 g S: 0.75 g B: 0.43 BE	<b>Paprikasticks zum selberschneiden</b> ∇ ∞ N: 18.87 kcal F: 0.24 g GF: 0.04 g C: 2.91 g Z: 2.45 g P: 1.08 g S: 0.00 g B: 0.24 BE
Mittwoch, 27. November 2024	<b>Back Camembert mit Preiselbeeren</b> ∇ 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	<b>Snirtje vom Schwein mit Salzkartoffeln, Apfelrotkohl und Bratensauce</b> & w i c j f a 8 g a g 1 a 1 N: 91.32 kcal F: 4.62 g GF: 1.80 g C: 5.92 g Z: 1.44 g P: 6.28 g S: 0.95 g B: 0.49 BE	<b>Nudeln mit Tomatensauce</b> ∇ 2 i c j z f a 8 g a g 1 a 1 N: 84.07 kcal F: 1.09 g GF: 0.28 g C: 15.28 g Z: 2.14 g P: 2.85 g S: 0.90 g B: 1.27 BE	<b>Pudding im Becher</b> ∇ 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
Donnerstag, 28. November 2024	<b>Fischfrikadelle mit Kartoffelstampf und Remoulade</b> j c j a 8 g d a g 1 a 1 N: 200.07 kcal F: 15.40 g GF: 2.02 g C: 11.91 g Z: 1.88 g P: 3.46 g S: 0.67 g B: 0.99 BE	<b>Kartoffelaufwurf mit Kohlrabi, Erbsen in einer hellen Sauce und Käse überbacken</b> ∇ j i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 153.27 kcal F: 12.05 g GF: 4.24 g C: 7.60 g Z: 1.47 g P: 3.58 g S: 1.01 g B: 0.63 BE	<b>Weißer Bohnensuppe mit Kartoffelwürfel, Gemüse und einer Mettwurst</b> & ψ w 2 3 8 15 i j y N: 130.17 kcal F: 6.32 g GF: 1.79 g C: 10.58 g Z: 1.84 g P: 7.61 g S: 0.51 g B: 0.88 BE	<b>Salat Mix mit Cocktail Dressing</b> ∇ j 3 1 1 1 9 c j z a 8 g a g 1 a 1 N: 85.18 kcal F: 5.97 g GF: 0.70 g C: 5.66 g Z: 5.02 g P: 1.77 g S: 0.46 g B: 0.47 BE
Freitag, 29. November 2024	<b>Gulasch vom Schwein mit Rotkohl und Salzkartoffeln</b> æ & w i c y f a 8 g a g 1 a 1 N: 92.55 kcal F: 4.84 g GF: 1.92 g C: 5.56 g Z: 1.38 g P: 6.44 g S: 0.67 g B: 0.46 BE	<b>Seelachs mehlert mit Dillsauce und Salzkartoffeln</b> j i c j z a 8 g d a g 1 a 1 N: 103.80 kcal F: 3.65 g GF: 1.36 g C: 8.81 g Z: 1.48 g P: 8.48 g S: 1.08 g B: 0.73 BE	<b>Pfannkuchen mit Apfelmus</b> ∇ 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	<b>Obst</b> ∇ ∞ 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



DE  
NI - 11496  
EG

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
<b>Allergene Inhaltsstoffe</b>	<b>a9</b>							
<b>a Gluten a1 Weizen a3 Gerste (Malz) a6 Dinkel/ Grünkern a8 Hybridstämme (Gluten)</b>								
<b>sonstige Weizenarten c Eier d Fisch f Soja g Milch und Milcherzeugnisse</b>								
<b>g1 Milcheiweiß h3 Walnuss</b>								
<b>i Sellerie j Senf t Schalenfrucht y Hülsenfrucht z Zitrusfrucht</b>								
<b>Zusatzstoffe</b>								
<b>2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel</b>								
<b>8 mit Phosphat 15 Nitrat/Nitrit</b>								
<b>Eigenschaften</b>								
▲ Geflügel	◆ Halal							
ω Schweinefleisch	& Muskelfleisch							
ψ Rindfleisch	f Laktose							
ω ψ Schweine und Rindfleisch gemischt	æ Knoblauch							
d Fisch								
∇ Vegetarisch								
∞ Vegan								