

KW49	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Beilagen zu den Menüs
Montag, 2. Dezember 2024	Köttbular mit Rahmsauce und Kartoffelpüree ψ ∞ i c j a 9 a 8 g a g 1 a 1 N: 123.34 kcal F: 5.42 g GF: 2.39 g C: 14.85 g Z: 2.40 g P: 3.51 g S: 0.91 g B: 1.24 BE	Bunter Kartoffel Gemüse Eintopf mit einem Brötchen ∇ ∞ a 3 i a 6 c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 57.90 kcal F: 0.43 g GF: 0.11 g C: 10.84 g Z: 2.83 g P: 2.36 g S: 0.35 g B: 0.90 BE	Dinkel-Nudeln mit Gemüseragout in Tomatensauce ∇ 2 i a 6 c j z f a a 1 N: 79.19 kcal F: 0.78 g GF: 0.19 g C: 14.80 g Z: 1.95 g P: 2.81 g S: 0.59 g B: 1.23 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, 3. Dezember 2024	Pastinaken - Kartoffeleintopf mit Rinderhackfleisch ψ 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	Bratwurst mit Kartoffelpüree dazu Rosenkohl Gemüse & ∞ i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 106.91 kcal F: 6.11 g GF: 2.42 g C: 7.53 g Z: 1.24 g P: 5.26 g S: 0.74 g B: 0.63 BE	Nudelaufbau mit Ei, Mais, Erbsen, Zwiebeln und Käse überbacken ∇ ∞ i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 188.36 kcal F: 14.61 g GF: 5.00 g C: 8.74 g Z: 2.08 g P: 5.66 g S: 1.42 g B: 0.73 BE	Gurken Sticks zum selberschneiden ∇ ∞ 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, 4. Dezember 2024	Hackfleischrolle „Athen,, mit Djuwetschreis und Tzatziki æ & ∞ i c j z f a 8 g a g 1 a 1 N: 161.46 kcal F: 7.24 g GF: 1.93 g C: 18.70 g Z: 2.12 g P: 5.09 g S: 0.83 g B: 1.56 BE	Hähnchenbrust Natur mit Kartoffel-Gemüse-Gratin ♦ ∞ i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 154.33 kcal F: 11.57 g GF: 4.05 g C: 5.97 g Z: 1.80 g P: 6.56 g S: 1.03 g B: 0.49 BE	Vegetarischen Kartoffel-Steckrüben Eintopf ∇ ∞ i c j a 8 g a g 1 a 1 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	Frucht Joghurt im Becher ∇ ∞ z g 1 N: 92.22 kcal F: 2.83 g GF: 1.63 g C: 2.20 g Z: 11.50 g P: 3.35 g S: 0.10 g B: 1.01 BE
Donnerstag, 5. Dezember 2024	Kichererbsenragout in Tomatensauce dazu Reis ∇ ∞ 2 i c j y z f a 8 g a g 1 a 1 N: 80.15 kcal F: 0.64 g GF: 0.17 g C: 16.18 g Z: 1.33 g P: 2.02 g S: 0.64 g B: 1.35 BE	Gemüsefrikadelle mit Salzkartoffeln und Rahmkohlrabi ∇ ∞ i c j a 9 a 8 g a g 1 a 1 N: 72.81 kcal F: 2.51 g GF: 0.75 g C: 10.10 g Z: 3.11 g P: 2.18 g S: 1.36 g B: 0.84 BE	Nudeln mit Bolognese vom Rind ψ c j f a 8 g a g 1 a 1 N: 104.80 kcal F: 3.25 g GF: 0.98 g C: 12.20 g Z: 1.11 g P: 6.52 g S: 0.98 g B: 1.02 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, 6. Dezember 2024	Dicke Bohnen in Rahm mit Salzkartoffeln ∇ ∞ i c j y a 8 g a g 1 a 1 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	Grünkohl mit Kohlwurst und Salzkartoffeln & ψ ∞ 3 1 5 4 j a a N: 85.42 kcal F: 4.11 g GF: 1.53 g C: 7.11 g Z: 0.93 g P: 4.85 g S: 0.90 g B: 0.59 BE	Matjesfilet mit Hausfrauensauce dazu Bratkartoffeln mit Zwiebelwürfel ∞ 2 1 5 c j g d g 1 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: 1.33 g B: 0.76 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	a9							
a Gluten a1 Weizen a3 Gerste (Malz) a6 Dinkel/ Grünkern a8 Hybridstämme (Gluten)								
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								