

KW51	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Beilagen zu den Menüs
Montag, 16. Dezember 2024	Vegetarische Lasagne mit Tomate, Broccoli und Käse überbacken ∇ i c a 8 g a 1 N: 97.92 kcal F: 3.20 g GF: 1.20 g C: 12.10 g Z: 3.40 g P: 3.60 g S: 0.95 g B: 1.01 BE		Hähnchen Cordon Bleu mit Nudeln und Tomaten-Paprikasauce ♦ j 2 i c j z f a g 1 a 1 N: 117.07 kcal F: 4.26 g GF: 0.87 g C: 13.12 g Z: 1.67 g P: 6.28 g S: 0.84 g B: 1.09 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, 17. Dezember 2024	Geschnetzeltes vom Schwein mit Paprika, Zwiebeln dazu Röstitaler æ & ω i f a 8 a a 1 N: 170.88 kcal F: 11.24 g GF: 2.84 g C: 11.23 g Z: 1.23 g P: 6.26 g S: 1.02 g B: 0.94 BE		Vollkornnudeln mit Möhren-Tomaten-Linsen Bolognese ∇ i a 6 c j y f a 8 g a g 1 a 1 N: 85.91 kcal F: 1.05 g GF: 0.35 g C: 15.54 g Z: 1.59 g P: 3.30 g S: 0.78 g B: 1.29 BE	Salat Mix mit Cocktail Dressing ∇ 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
Mittwoch, 18. Dezember 2024	Roulade mit Salzkartoffeln, Apfelrotkohl dazu Bratensauce & ψ ω i c j f a 8 g a g 1 a 1 N: 72.93 kcal F: 1.80 g GF: 0.74 g C: 7.43 g Z: 1.63 g P: 6.33 g S: 1.23 g B: 0.62 BE		Pfannkuchen mit Apfelmus ∇ 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	Paprika Sticks zum selbsterschneiden ∇ ∞ 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
Donnerstag, 19. Dezember 2024	Nudelaufauf „ Penne al Arrabiata,,in einer Tomaten-Paprikasauce und Käse überbacken ∇ j 2 i c j z f a 8 g a g 1 a 1 N: 91.24 kcal F: 2.76 g GF: 1.49 g C: 12.60 g Z: 2.40 g P: 3.58 g S: 0.65 g B: 1.05 BE		Backfisch mit Kartoffelstampf und Rahmspinat j g d a g 1 a 1 N: 102.86 kcal F: 2.39 g GF: 1.20 g C: 14.15 g Z: 1.07 g P: 5.73 g S: 0.52 g B: 1.18 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
Freitag, 20. Dezember 2024	Hausgemachter Kartoffelsalat mit einer Gemüsefrikadelle ∇ j c j z a 9 a 8 g a g 1 a 1 N: 140.33 kcal F: 8.05 g GF: 1.63 g C: 14.74 g Z: 2.79 g P: 2.02 g S: 1.10 g B: 1.23 BE	Das Küchen Team der Lebenshilfe Leer e.V wünscht allen besinnliche Weihnachtstage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr Bleiben Sie Zuversichtlich	Hausgemachter Kartoffelsalat mit einer Bockwurst j ω 1 5 i c j t z a 8 g a g 1 a 1 N: 191.57 kcal F: 14.50 g GF: 4.53 g C: 11.00 g Z: 1.71 g P: 4.32 g S: 1.15 g B: 0.92 BE	Pudding im Becher ∇ 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



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								
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								♦ Halal
ω Schweinefleisch								& Muskelfleisch
ψ Rindfleisch								∫ Laktose
ω ψ Schweine und Rindfleisch gemischt								æ Knoblauch
d Fisch								
∇ Vegetarisch								
∞ Vegan								