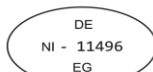


KW11	Menü 1	Menü 2	Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung	Beilagen zu den Menüs
Montag, 13. März 2023	Krakauer mit Sauerkraut und Kartoffelstampf æ & ψ   ω 15 i g g1 N: 138.21 kcal F: 9.98 g GF: 4.95 g C: 7.27 g Z: 1.29 g P: 4.65 g S: 0.67 g B: 0.61 BE	Hühnersuppe mit Einlage und einem Partybrötchen ♣   a3 i a6 c z a8 g a g1 a1 N: 67.52 kcal F: 1.31 g GF: 0.32 g C: 8.59 g Z: 1.44 g P: 5.18 g S: 0.75 g B: 0.71 BE	Nudeln mit Linsenbolognese 0 ∇ i c j y f a8 g a g1 a1 N: 101.55 kcal F: 1.34 g GF: 0.43 g C: 17.90 g Z: 1.41 g P: 4.13 g S: 2.35 g B: 1.49 BE	Obst 0 0 ∇ ∞ N: 60.90 kcal F: 0.05 g GF: 0.20 g C: 14.35 g Z: 10.31 g P: 0.34 g S: 0.00 g B: 1.20 BE
Dienstag, 14. März 2023	Rinderbraten mit Kartoffeln, Blumenkohl und Bratensoße & ψ i c j f a8 g a g1 a1 N: 61.35 kcal F: 1.23 g GF: 0.48 g C: 6.23 g Z: 1.48 g P: 6.07 g S: 1.11 g B: 0.52 BE	Vegetarischer Nudelauf (mit Brokkoli und Erbsen) in heller Sauce und Käse überbacken ∇   i c j y a8 g a g1 a1 N: 108.92 kcal F: 5.00 g GF: 3.12 g C: 10.27 g Z: 2.12 g P: 5.54 g S: 1.56 g B: 0.86 BE	Rahmgeschnetzeltes vom Schwein (mit Lauch und Champignons) dazu Reis æ &   ω i c z f a8 g a g1 a1 N: 144.31 kcal F: 8.69 g GF: 4.07 g C: 9.13 g Z: 1.47 g P: 7.44 g S: 1.47 g B: 0.76 BE	Joghurt mit Knuspermüsli 0 ∇ h1 h2 a4 g x g1 N: 128.43 kcal F: 6.11 g GF: 2.21 g C: 11.73 g Z: 5.87 g P: 6.12 g S: 0.10 g B: 0.97 BE
Mittwoch, 15. März 2023	Fruchtige Hähnchenbruststreifen (Möhren, Apfel-Curry Sauce) mit Reis ♣   g a g1 a1 N: 99.26 kcal F: 2.09 g GF: 1.20 g C: 13.54 g Z: 3.04 g P: 6.28 g S: 2.30 g B: 1.13 BE 0	Salzkartoffeln mit Röhrei und Rahmspinat 0 ∇   i c j a8 g a g1 a1 N: 71.65 kcal F: 2.80 g GF: 0.97 g C: 6.96 g Z: 1.07 g P: 4.32 g S: 0.72 g B: 0.58 BE 0	Seelachswürfel in einer hellen Gemüesoße mit Salzkartoffeln   i c j a8 g d a g1 a1 N: 93.75 kcal F: 5.15 g GF: 2.41 g C: 5.85 g Z: 2.20 g P: 5.87 g S: 0.60 g B: 0.48 BE	Gurken Salat in Essig Öl Dressing 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, 16. März 2023	Schweineschnitzel mit Schwarzwürzeln in Rahm und Kartoffeln &   ω i c j a8 g a g1 a1 N: 117.35 kcal F: 5.44 g GF: 1.18 g C: 10.50 g Z: 1.23 g P: 6.36 g S: 1.09 g B: 0.87 BE	Paniertes Fischfilet mit Gemüserais und Currysoße   g d a g1 a1 N: 118.26 kcal F: 2.15 g GF: 1.40 g C: 18.33 g Z: 2.93 g P: 6.04 g S: 1.80 g B: 1.53 BE	Vegetarischer Kartoffelauf mit Rosenkohl ∇   i c j a8 g a g1 a1 N: 148.06 kcal F: 12.08 g GF: 4.50 g C: 6.52 g Z: 1.80 g P: 3.29 g S: 0.99 g B: 0.54 BE	Fingerfood 0 0 ∇ ∞ N: 22.15 kcal F: 0.20 g GF: 0.04 g C: 3.80 g Z: 3.58 g P: 1.12 g S: 0.03 g B: 0.31 BE
Freitag, 17. März 2023	Bratfisch mit Schwenkkartoffeln und Remoulade   c j g d a g1 a1 N: 204.55 kcal F: 12.84 g GF: 1.76 g C: 16.21 g Z: 1.61 g P: 5.90 g S: 1.02 g B: 1.35 BE	Mediterane Kartoffelspalten mit Ofengemüse (Zucchini, Paprika, Champignons, Möhre, Zwiebel, Lauch, Tomaten) dazu Kräuterquark ∇   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	Puffertjes mit Vanille Birnen 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	Pudding 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

Nährwertangaben pro Portion		Stoffe die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können		Eigenschaften
N = Kcal Menge an Kilokalorien		a. Glutenhaltiges Getreidesowie daraus hergestellte Erz.	c Eier d Fisch	♣ Geflügel
B = Menge an Proteinen		a.1 Weizen a.2 Roggen a.3 Gerste	f Soja	♦ Halal
F = Fett in mg GF = gesättigte Fettsäuren		a.4 Hafer a.6 Dinkel/ Grünkern a.8 Hybridstämme (Gluten)	g Milch und Milcherzeugnisse	& Muskelfleisch
P = Eiweiß S = Salz			g1 Milcheiweiß i Sellerie	π Schweinefleisch
C = Kohlenhydrate in Gramm Z = davon Zucker		<b>Zusatzstoffe</b>	y Senf y Hülsenfrucht	∇ Vegetarisch
		2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel	z Zitrusfrucht	∞ Vegan
		4 mit Geschmacksverstärker 15 Nitrat/Nitrit		ψ Rindfleisch
				Schweine und Rindfleisch gemischt
		f Laktos	æ Knoblauch	d Fisch



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