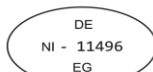


KW 12	Menü 1	Menü 2	Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung	Beilagen zu den Menüs
Montag, 20. März 2023	Hähnchenbrust Hawaii mit Reis und Currysauce ♣ ∫ g a g1 a1 N: 119.22 kcal F: 3.46 g GF: 2.21 g C: 14.85 g Z: 2.98 g P: 6.85 g S: 2.52 g B: 1.24 BE	Nudeln mit Sauce Carbonara 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: 2.30 g B: 1.17 BE	Kartoffelcremesuppe mit einem Partybrötchen ∇ ∫ a3 i a6 c j a8 g a g1 a1 N: 41.04 kcal F: 0.65 g GF: 0.29 g C: 7.40 g Z: 1.65 g P: 1.22 g S: 0.30 g B: 0.61 BE	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: 0.00 g B: 1.30 BE
Dienstag, 21. März 2023	Kartoffel Lauch Auflauf mit Rinderhack 0 ψ ∫ ω i c g a g1 a1 N: 207.51 kcal F: 17.33 g GF: 5.96 g C: 5.66 g Z: 1.18 g P: 7.41 g S: 5.21 g B: 0.47 BE	Gnocchi Pfanne mit buntem Gemüse und Tomatensauce ∇ ∞ 2 i c j m y z k f a a1 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	Hähnchenschnitzel mit Champignonrahmsauce, Kartoffeln und Balkangemüse ♣ ♠ i c y z f a8 g a g1 a1 N: 93.41 kcal F: 2.99 g GF: 0.56 g C: 11.20 g Z: 1.90 g P: 5.14 g S: 0.94 g B: 0.93 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
Mittwoch, 22. März 2023	Wurst-Gulasch mit Paprika und Zwiebeln dazu Nudeln & ψ ω 2 3 8 15 4 i c j z f a a1 N: 143.70 kcal F: 8.47 g GF: 3.26 g C: 11.47 g Z: 3.31 g P: 5.32 g S: 1.80 g B: 0.96 BE	Reis-Nudel- Auflauf mit buntem Gemüse und Käse überbacken ∇ ∫ g a g1 a1 N: 109.84 kcal F: 3.37 g GF: 1.82 g C: 14.78 g Z: 0.96 g P: 4.83 g S: 2.30 g B: 1.23 BE	Fischfrikadelle mit Reis und Remoulade ∫ c j a8 g d a g1 a1 N: 273.48 kcal F: 21.09 g GF: 2.20 g C: 16.77 g Z: 1.99 g P: 4.42 g S: 1.89 g B: 1.40 BE	Gurken Salat in Essig Öl Dressing 0 ∇ ∫ 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, 23. März 2023	Hackbraten mit Kartoffelpüree, Erbsen & Möhren und Bratensoße ψ ∫ ω 3 8 i c j y f a8 g a g1 a1 N: 84.18 kcal F: 2.51 g GF: 0.93 g C: 10.33 g Z: 2.03 g P: 4.75 g S: 0.52 g B: 0.86 BE	Lasagne Bolognese 0 0 ψ ∫ i y a9 f a8 g a g1 a1 N: 137.37 kcal F: 4.19 g GF: 0.73 g C: 19.79 g Z: 1.43 g P: 4.87 g S: 1.00 g B: 1.65 BE	Vegetarische Reispfanne mit Linsen und buntem Gemüse 0 ∇ ∞ y z N: 96.42 kcal F: 0.43 g GF: 0.07 g C: 17.44 g Z: 1.83 g P: 5.17 g S: 2.29 g B: 1.44 BE	Frucht Joghurt im Becher 0 ∇ ∫ z g g1 N: 92.22 kcal F: 2.83 g GF: 1.63 g C: 12.20 g Z: 11.50 g P: 3.35 g S: 0.10 g B: 1.01 BE
Freitag, 24. März 2023	Schweinekotelett mit Bratkartoffeln 0 & ψ ω a a1 N: 125.39 kcal F: 4.19 g GF: 0.98 g C: 12.75 g Z: 1.17 g P: 8.76 g S: 0.96 g B: 1.06 BE	Paniertes Schollenfilet mit Gemüstreifen in heller Sauce mit kleinen Kartoffeln ∫ i c j a8 g d a g1 a1 N: 98.41 kcal F: 1.22 g GF: 0.51 g C: 15.00 g Z: 1.65 g P: 6.41 g S: 0.98 g B: 1.25 BE	Pfannkuchen mit Apfelmus 0 ∇ ∫ c z g a g1 a1 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	Salat Mix mit Essig Öl Dressing 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

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 Proteinheiten		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			g1 Milcheiweiß i Sellerie	π 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
				i Senf y Hülsenfrucht	Schweine und Rindfleisch gemischt
				z Zitrusfrucht	d Fisch
				f Laktos	
				æ Knoblauch	



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