

06. Woche	Menü 1	Menü 2	Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung	Beilagen zu den Menüs
Montag, 7. Februar 2022	Hähnchen Cordon Bleu mit Kartoffeln und Bratensauce  ♣   i c j f a 8 g a g 1 a 1 N: 440.21 kcal F: 19.56 g GF: 3.81 g C: 39.60 g Z: 3.77 g P: 25.78 g S: 23.72 g B: 3.30 BE	Gefüllte Tortellini mit Rindfleisch und Tomaten-Sahne Sauce  ψ   j i c j z f a 8 g a g 1 a 1 N: 754.59 kcal F: 12.27 g GF: 3.77 g C: 128.55 g Z: 10.50 g P: 29.46 g S: 3.17 g B: 10.71 BE	Bunter Kartoffel- Gemüse-Eintopf  ∇ ∞ i c j y a 8 g g 1 a 1 N: 172.74 kcal F: 1.12 g GF: 0.37 g C: 32.11 g Z: 10.83 g P: 7.25 g S: 0.90 g B: 2.65 BE	Obst  ∇ ∞ N: 48.72 kcal F: 0.04 g GF: 0.16 g C: 11.48 g Z: 8.25 g P: 0.27 g S: 0.00 g B: 0.96 BE
Dienstag, 8. Februar 2022	Cevapcici mit Tomatenreis und Tzaziki  æ ψ   2 i c j z f g a g 1 a 1 N: 669.59 kcal F: 35.26 g GF: 8.85 g C: 58.26 g Z: 9.83 g P: 28.84 g S: 8.90 g B: 4.86 BE	Linsensuppe mit Speck und Bockwurst  & ψ π 15 i j y N: 534.31 kcal F: 34.11 g GF: 13.06 g C: 33.58 g Z: 7.81 g P: 23.30 g S: 2.69 g B: 2.78 BE	Bunter Kartoffel- Gemüse-Eintopf  ∇ ∞ i c j y a 8 g g 1 a 1 N: 172.74 kcal F: 1.12 g GF: 0.37 g C: 32.11 g Z: 10.83 g P: 7.25 g S: 0.90 g B: 2.65 BE	Frucht Joghurt im Becher  ∇   z g g 1 N: 70.09 kcal F: 2.15 g GF: 1.24 g C: 9.27 g Z: 8.74 g P: 2.55 g S: 0.08 g B: 0.77 BE
Mittwoch, 9. Februar 2022	Rindergulasch mit Nudeln  æ ♣ ψ i c y f a 8 g a g 1 a 1 N: 574.14 kcal F: 18.90 g GF: 6.97 g C: 58.85 g Z: 4.42 g P: 41.22 g S: 9.10 g B: 4.90 BE	Mac'n Chees Auflauf, Gabelspaghetti in Käsesauce und Käse überbacken  ∇   c a 8 g a g 1 a 1 N: 541.38 kcal F: 32.18 g GF: 17.57 g C: 42.74 g Z: 8.32 g P: 20.16 g S: 7.39 g B: 3.56 BE	Hähnchenkeule mit Erbsen-Möhren Gemüse und Kartoffelstampf  ♣ 4 i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 747.00 kcal F: 42.96 g GF: 9.92 g C: 53.50 g Z: 7.60 g P: 36.01 g S: 3.62 g B: 4.45 BE	Obst  ∇ ∞ N: 48.72 kcal F: 0.04 g GF: 0.16 g C: 11.48 g Z: 8.25 g P: 0.27 g S: 0.00 g B: 0.96 BE
Donnerstag, 10. Februar 2022	Grünkohl mit Kohlwurst und Salzkartoffeln  & ψ π 3 15 4 j a 4 a N: 440.76 kcal F: 21.20 g GF: 7.90 g C: 36.68 g Z: 4.81 g P: 25.01 g S: 4.63 g B: 3.06 BE	Linsensuppe mit Speck und Bockwurst  & ψ π 15 i j y N: 534.31 kcal F: 34.11 g GF: 13.06 g C: 33.58 g Z: 7.81 g P: 23.30 g S: 2.69 g B: 2.78 BE	Broccoli Kartoffelauflauf  ∇   i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 764.71 kcal F: 62.74 g GF: 22.39 g C: 33.94 g Z: 7.02 g P: 16.02 g S: 3.88 g B: 2.82 BE	Salat Mix mit Essig-Öl Dressing  ∇ ∞ z N: 70.50 kcal F: 5.51 g GF: 0.79 g C: 4.01 g Z: 3.21 g P: 1.03 g S: 0.77 g B: 0.33 BE
Freitag, 11. Februar 2022	Pökelfleisch vom Rind mit Kartoffeln, grünen Bohnen und Meerrettichsauce  ψ   π 15 i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 386.04 kcal F: 14.82 g GF: 7.60 g C: 33.86 g Z: 9.34 g P: 28.27 g S: 28.76 g B: 2.82 BE	Germknödel mit Fruchtkompott    c z g d a g 1 a 1 N: 532.35 kcal F: 4.14 g GF: 1.72 g C: 107.09 g Z: 45.08 g P: 11.31 g S: 1.20 g B: 8.92 BE	Backfisch mit Rahmwising und Kartoffeln    j i c j a 8 g d a g 1 a 1 N: 430.85 kcal F: 6.91 g GF: 4.35 g C: 62.36 g Z: 6.90 g P: 28.09 g S: 4.45 g B: 5.20	Pudding Becher  ∇   j g g 1 N: 113.34 kcal F: 5.18 g GF: 3.27 g C: 13.74 g Z: 11.17 g P: 2.42 g S: 0.19 g B: 1.14 BE

	Nährwertangaben pro Portion	Stoffe die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können	Eigenschaften
V = vegetarisch	N = Kcal Menge an Kilokalorien	a. Glutenhaltiges Getreidesowie daraus hergestellte Erz.	c Eier d Fisch
R = Rindfleisch	B = Menge an Broteinheiten	a.1 Weizen a.2 Roggen a.3 Gerste	♣ Geflügel
S = Schweinefleisch	F = Fett in mg GF = gesättigte Fettsäuren	a.4 Hafer a.5 Dinkel/ Grünkern a.8 Hybridstämme (Gluten)	♦ Halal
R,S = Rind und Schweinefleisch	P = Eiweiß S = Salz	Zusatzstoffe	& Muskelfleisch
G = Geflügel	C = Kohlenhydrate in Gramm Z = davon Zucker	2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel	π Schweinefleisch
F = Fisch		4 mit Geschmacksverstärker 15 Nitrat/Nitrit	∇ Vegetarisch
			∞ Vegan
			ψ Rindfleisch
			Schweine und Rindfleisch gemischt
		f Laktos	
		æ Knoblauch	



DE  
NI - 11496  
EG

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