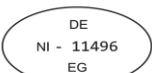


39. Woche	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Beilagen zu den Menüs
Montag, 26. September 2022	<b>Hähnchenschnitzel mit Rahmsauce, Kaisergemüse und Kartoffeln</b> ♣ j i a 9 a 8 g a g 1 a 1 N: 92.04 kcal F: 3.35 g GF: 0.68 g C: 9.81 g Z: 1.60 g P: 5.43 g S: 0.70 g B: 0.82 BE	<b>Nudeln mit Tomatensauce</b> ∇ 2 i c j z f a 8 g a g 1 a 1 N: 72.51 kcal F: 1.10 g GF: 0.31 g C: 12.89 g Z: 2.81 g P: 2.27 g S: 2.03 g B: 1.07 BE	<b>Röstitaler mit Waldpilzsauce</b> ∇ i z f a 8 a a 1 N: 132.68 kcal F: 7.80 g GF: 1.04 g C: 13.50 g Z: 0.94 g P: 1.99 g S: 1.01 g B: 1.12 BE	<b>Obst</b> ∇ ∞ 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, 27. September 2022	<b>Kartoffel-Rinderhackauflauf mit Tomate, Lauch und Käse überbacken</b> ψ j π i c g a g 1 a 1 N: 863.98 kcal F: 71.97 g GF: 24.75 g C: 23.91 g Z: 5.32 g P: 30.92 g S: 21.64 g B: 1.99 BE	<b>Käse Tortellini mit Spinatsauce</b> ∇ j i c z f g a g 1 a 1 N: 694.22 kcal F: 15.22 g GF: 6.91 g C: 108.04 g Z: 7.45 g P: 27.99 g S: 2.89 g B: 9.01 BE	<b>Gemüseschnitzel mit Salzkartoffeln und Zwiebelrahmsauce</b> æ ∇ j i c j y f a 8 g a g 1 a 1 N: 432.67 kcal F: 18.85 g GF: 3.81 g C: 54.10 g Z: 8.60 g P: 10.78 g S: 3.74 g B: 4.51 BE	<b>Gemüse-Rohkost-Sticks</b> ∇ ∞ 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
Mittwoch, 28. September 2022	<b>Krakauer mit grünen Bohnen und Kartoffelstampf</b> æ & ψ j π 1 5 i y g g 1 N: 584.89 kcal F: 38.03 g GF: 15.27 g C: 37.08 g Z: 6.78 g P: 23.20 g S: 2.88 g B: 3.09 BE	<b>Vegetarischer Bohnenstampf</b> ∇ ∞ i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 338.82 kcal F: 7.37 g GF: 2.75 g C: 55.30 g Z: 7.74 g P: 11.02 g S: 2.42 g B: 4.60 BE	<b>CousCous- Gemüsepfanne mit Linsen, Reis und Kräuter Dipp</b> ∇ ♣ j i y g a g 1 a 1 N: 117.50 kcal F: 2.42 g GF: 0.41 g C: 18.65 g Z: 2.27 g P: 4.87 g S: 1.63 g B: 1.55 BE	<b>Frucht Joghurt im Becher</b> ∇ j 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
Donnerstag, 29. September 2022	<b>Hähnchenbrust Natur mit Curry-Gemüsesauce und Reis</b> ♣ j i g a g 1 a 1 N: 100.38 kcal F: 2.06 g GF: 1.11 g C: 13.02 g Z: 2.41 g P: 7.13 g S: 2.37 g B: 1.08 BE	<b>Gemüsefrikadelle mit Salzkartoffeln und Rahmkohlrabi</b> ∇ j 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	<b>Kartoffelaufbau mit Blumenkohl und Käse überbacken</b> ∇ j i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 706.79 kcal F: 62.81 g GF: 22.40 g C: 22.46 g Z: 5.91 g P: 13.32 g S: 2.85 g B: 1.87 BE	<b>Obst</b> ∇ ∞ 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
Freitag, 30. September 2022	<b>Wurst-Gulasch mit Paprika und Zwiebeln dazu Nudeln</b> & ψ π 2 3 8 1 5 4 i c j z f a a 1 N: 152.03 kcal F: 10.24 g GF: 3.98 g C: 9.34 g Z: 3.93 g P: 5.61 g S: 1.47 g B: 0.78 BE	<b>Spätzle mit Gemüse und Tomatensauce</b> ∇ ∞ 2 i c j z a 9 f a 8 a a 1 N: 69.26 kcal F: 0.67 g GF: 0.27 g C: 13.19 g Z: 2.23 g P: 2.22 g S: 2.07 g B: 1.10 BE	<b>Fischfrikadelle mit Remouladensauce und Bratkartoffeln (ohne Speck)</b> j c j a 8 g d a g 1 a 1 N: 843.41 kcal F: 64.31 g GF: 6.51 g C: 51.82 g Z: 7.46 g P: 14.28 g S: 4.04 g B: 4.32 BE	<b>Gurken Salat in Essig Öl Dressing</b> ∇ 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

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>	j 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