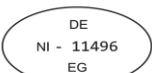


40. Woche	Menü 1 / Vollkost	Menü 2 / Schulessen	Menü 3 / Empfehlungslinie Kita-Krippenessen	Beilagen zu den Menüs
Montag, 3. Oktober 2022		Tag der Deutschen Einheit		
Dienstag, 4. Oktober 2022	Königsberger Klöpse mit leichter Kapernsauce, Erbsen und Möhrengemüse dazu Salzkartoffeln æ ψ j π i c j y f a 8 g a g 1 a 1 N: 535.79 kcal F: 24.64 g GF: 11.55 g C: 48.55 g Z: 12.02 g P: 28.86 g S: 6.31 g B: 4.04 BE	Überbackener Nudelauflauf mit Paprika und Möhren ∇ j 2 i c j z f a 8 g a g 1 a 1 N: 86.34 kcal F: 2.97 g GF: 1.70 g C: 11.11 g Z: 3.28 g P: 3.44 g S: 1.60 g B: 0.92 BE	Vegetarisches Chili mit Reis ∇ 2 a 3 i c j y z f g a 1 N: 433.55 kcal F: 10.44 g GF: P: 22.17 g S: 7.90 g B: 5.08 BE P: 22.17 g S: 7.90 g B: 5.08 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
Mittwoch, 5. Oktober 2022	Vegetarische Frühlingsrolle mit Reis und Süßsaursauce æ ∇ 2 i c j y z f a 8 a a 1 N: 487.92 kcal F: 10.91 g GF: 2.06 g C: 86.44 g Z: 24.04 g P: 9.40 g S: 7.41 g B: 7.21 BE	Brathendel mit buntem Ofengemüse und Röstkartoffeln ♣ 4 i N: 131.71 kcal F: 8.36 g GF: 1.60 g C: 7.39 g Z: 1.47 g P: 6.65 g S: 0.66 g B: 0.61 BE	Rinder-Gulaschsuppe mit einem Partybrötchen æ ♣ ψ a 3 i a 6 c y f a 8 g a g 1 a 1 N: 440.91 kcal F: 16.92 g GF: 6.48 g C: 35.84 g Z: 4.63 g P: 35.45 g S: 1.69 g B: 2.99 BE	Frucht Joghurt im Becher ∇ j z 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, 6. Oktober 2022	Fleischflanzerl mit Zwiebelsauce, Mischgemüse und Kartoffeln π & ψ c a 1 j i y g 1 f a 8 a N: 92.79 kcal F: 4.86 g GF: 1.89 g C: 7.80 g Z: 1.42 g P: 4.34 g S: 0.81 g B: 0.65 BE	Hühnersuppe mit Einlage und einem Partybrötchen ♣ j a 3 i a 6 c z a 8 g a g 1 a 1 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	Pfannkuchen mit Fruchtkompott ∇ i c j f a 8 g a g 1 a 1 N: 339.33 kcal F: 4.97 g GF: 1.53 g C: 57.83 g Z: 4.85 g P: 14.85 g S: 8.97 g B: 4.80 BE	Gemüse-Rohkost-Sticks ∇ ∞ N: 22.15 kcal F: 0.19 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, 7. Oktober 2022	Butterfisch mit Rahmwirsing und Salzkartoffeln j i c j z a 8 g d a g 1 a 1 N: 83.97 kcal F: 2.89 g GF: 0.99 g C: 6.64 g Z: 1.53 g P: 7.49 g S: 1.21 g B: 0.55 BE	Krustenbraten mit Sauce, Blaukraut und Salzkartoffeln & ψ π 2 3 8 15 4 i N: 93.49 kcal F: 4.26 g GF: 1.06 g C: 7.29 g Z: 1.57 g P: 6.14 g S: 1.16 g B: 0.61 BE	Kartoffel Kürbis Auflauf mit Käse überbacken ∇ j i c g a g 1 a 1 N: 157.15 kcal F: 13.36 g GF: 4.72 g C: 6.60 g Z: 2.39 g P: 2.67 g S: 4.57 g B: 0.55 BE	Paprika Salat in Essig Öl Dressing ∇ ∞ z N: 80.34 kcal F: 6.25 g GF: 0.90 g C: 4.80 g Z: 3.51 g P: 1.06 g S: 1.41 g B: 0.40 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 Proteineinheiten	a.1	a.2	a.3	♠ Halal
F	= Fett in mg	a.4	a.6	a.8	& Muskelfleisch
P	= Eiweiß				π Schweinefleisch
C	= Kohlenhydrate in Gramm	Z	davon Zucker		∇ Vegetarisch
		Zusatzstoffe			∞ Vegan
		2	mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel		ψ Rindfleisch
		4	mit Geschmacksverstärker 15 Nitrat/Nitrit		Schweine und Rindfleisch gemischt
		f	Laktos		d Fisch



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