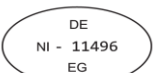


41. Woche	Menü 1/ Seniorenheim	Menü 2/ Schulen	Menü 3 / Empfehlungslinie Kita-Krippenessen	Beilagen zu den Menüs
Montag, 10. Oktober 2022	Bohnenstampf mit einer Geflügelfrikadelle ♦ j i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 568.53 kcal F: 25.39 g GF: 7.98 g C: 60.41 g Z: 6.26 g P: 23.45 g S: 5.16 g B: 5.03 BE	Rinderhacksteak mit Tomatenreis und Tzatziki ψ π 2 3 i c j z f a 8 g a g 1 a 1 N: 622.31 kcal F: 16.27 g GF: 5.99 g C: 89.86 g Z: 8.70 g P: 27.16 g S: 3.42 g B: 7.49 BE	Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kartoffelwürfel und Creme fraiche ∇ j i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 171.87 kcal F: 4.57 g GF: 1.91 g C: 22.67 g Z: 14.58 g P: 8.97 g S: 3.62 g B: 1.87 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, 11. Oktober 2022	Hähnchenschnitzel mit Kartoffeln, Romanesco und Paprikasauce ♦ ♦ i c y z f a 8 g a g 1 a 1 N: 217.43 kcal F: 3.90 g GF: 1.66 g C: 36.73 g Z: 7.14 g P: 7.50 g S: 3.38 g B: 3.05 BE	Rahmgeschnetzeltes vom Schwein mit Zwiebel, Paprikastreifen und Nudeln æ & π i c f a 8 a a 1 N: 546.63 kcal F: 29.47 g GF: 11.57 g C: 37.89 g Z: 5.49 g P: 32.52 g S: 6.38 g B: 3.15 BE	Bunte Mexico Gemüse Pfanne mit Kichererbsen und einem Brötchen ∇ ∞ a 3 i a 6 c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 265.87 kcal F: 3.12 g GF: 0.71 g C: 47.29 g Z: 15.60 g P: 11.11 g S: 1.42 g B: 3.91 BE	Gemüse-Rohkost-Sticks ∇ ∞ 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, 12. Oktober 2022	Snirtje vom Schwein mit Kartoffeln, Apfelrotkohl und Bratensauce & π i c j f a 8 g a g 1 a 1 N: 91.32 kcal F: 4.62 g GF: 1.80 g C: 5.92 g Z: 1.44 g P: 6.28 g S: 0.75 g B: 0.49 BE	Backfisch Sticks mit Gemüseris und Remouladensauce j i n c j f g d a g 1 a 1 N: 188.60 kcal F: 12.87 g GF: 1.43 g C: 13.44 g Z: 1.67 g P: 4.82 g S: 1.50 g B: 1.12 BE	Nudelauflauf mit Broccoli und Möhren in heller Sauce und Käse überbacken ∇ j i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 830.57 kcal F: 63.93 g GF: 22.33 g C: 44.34 g Z: 11.03 g P: 20.11 g S: 6.85 g B: 3.68 BE	Joghurt im Becher ∇ 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, 13. Oktober 2022	Erbsensuppe mit Speckwürfel und Bockwurst & ψ π 1 5 i j y N: 135.90 kcal F: 6.71 g GF: 2.53 g C: 11.03 g Z: 1.73 g P: 7.66 g S: 0.45 g B: 0.92 BE	Chilli con Carne mit Reis i n c j f a 8 g d a g 1 a 1 N: 491.39 kcal F: 13.72 g GF: 4.64 g C: 65.14 g Z: 8.89 g P: 25.71 g S: 8.64 g B: 5.42 BE	Schlemmerfilet Bordelaise mit Kartoffelpüree und Erbsen j y z g d a g 1 a 1 N: 565.07 kcal F: 25.01 g GF: 7.69 g C: 49.12 g Z: 5.61 g P: 33.66 g S: 5.90 g B: 4.09 BE	Paprikasalat 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
Freitag, 14. Oktober 2022	Seelachs mit Kartoffel Kürbis Stampf und einer hellen Gemüsesauce j i c j z a 8 g d a g 1 a 1 N: 93.67 kcal F: 3.60 g GF: 1.11 g C: 6.98 g Z: 1.65 g P: 7.96 g S: 0.83 g B: 0.58 BE	Gnocci Pfanne mit Zwiebelwürfeln, Paprikastreifen, Champignons und Spinatsauce ∇ j i c j m z k f a 8 g a g 1 a 1 N: 663.46 kcal F: 19.44 g GF: 14.79 g C: 104.03 g Z: 8.17 g P: 16.65 g S: 2.72 g B: 8.67 BE	Germknödel mit Fruchtkompott j 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	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
N = Kcal Menge an Kilokalorien	a. Glutenhaltiges Getreidesowie daraus hergestellte Erz.	c Eier d Fisch ♦ Geflügel
B = Menge an Proteineinheiten	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)	g Milch und Milcherzeugnisse
P = Eiweiß S = Salz		g1 Milchweiß i Sellerie
C = Kohlenhydrate in Gramm Z = davon Zucker	Zusatzstoffe	j Senf y Hülsenfrucht
	2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel	z Zitrusfrucht
	4 mit Geschmacksverstärker 15 Nitrat/Nitrit	
		∇ Vegetarisch
		∞ Vegan
		ψ Rindfleisch
		Schweine und Rindfleisch gemischt
	f Laktos	d Fisch
		æ Knoblauch



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