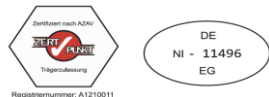


KW02	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Beilagen zu den Menüs
Montag, 6. Januar 2025	<b>Hühnerfrikassee mit Erbsen, Möhren und Bruchspargel dazu Reis</b> ♠ j i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 92.24 kcal F: 1.88 g GF: 0.75 g C: 12.10 g Z: 1.88 g P: 6.46 g S: 0.76 g B: 1.01 BE		<b>Blumenkohl-Curry mit Linsen dazu Salzkartoffeln</b> ∇ j y g a g 1 a 1 N: 77.48 kcal F: 1.42 g GF: 0.89 g C: 12.55 g Z: 2.58 g P: 3.17 g S: 1.07 g B: 1.05 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, 7. Januar 2025	<b>Speckbohnen Kartoffelauflauf mit Käse überbacken</b> & ψ f ∞ 15 i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 78.01 kcal F: 3.35 g GF: 2.14 g C: 7.94 g Z: 1.84 g P: 3.71 g S: 1.12 g B: 0.66 BE		<b>Konfetti Stampf (Kartoffelpüree mit Möhren, Sellerie und Lauch) dazu eine Gemüsekadelle</b> ∇ j i c a 9 a 8 g a g 1 a 1 N: 83.46 kcal F: 2.98 g GF: 0.72 g C: 11.91 g Z: 3.00 g P: 1.94 g S: 0.50 g B: 0.99 BE	<b>Salat Mix mit Essig Öl Dressing</b> ∇ ∞ 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
Mittwoch, 8. Januar 2025	<b>Vegetarischer Kartoffel-Steckrübenstampf</b> ∇ ∞ i c j a 8 g g 1 a 1 N: 49.79 kcal F: 1.80 g GF: 0.68 g C: 7.12 g Z: 1.90 g P: 1.02 g S: 0.42 g B: 0.59 BE		<b>Cevapcici mit Tomatenreis und Tzatziki</b> æ ψ j 2 i c j z f g a g 1 a 1 N: 137.21 kcal F: 7.23 g GF: 1.81 g C: 11.94 g Z: 2.01 g P: 5.91 g S: 1.82 g B: 1.00 BE	<b>Fruchtjoghurt im Becher</b> ∇ j z g g 1 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
Donnerstag, 9. Januar 2025	<b>Nudelauflauf mit Ei, Mais, Erbsen, Zwiebeln und Käse überbacken</b> ∇ j i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 188.36 kcal F: 14.61 g GF: 5.00 g C: 8.74 g Z: 2.08 g P: 5.66 g S: 1.42 g B: 0.73 BE		<b>Erbsensuppe mit Kartoffelwürfel, Speckwürfel, Zwiebeln und Wiener Wurst</b> & ψ ∞ 15 i j y N: 113.98 kcal F: 5.63 g GF: 2.12 g C: 9.25 g Z: 1.45 g P: 6.42 g S: 0.38 g B: 0.77 BE	<b>Gurkensticks zum selber schneiden</b> ∇ ∞ N: 12.18 kcal F: 0.20 g GF: 0.07 g C: 1.81 g Z: 1.81 g P: 0.60 g S: 0.01 g B: 0.15 BE
Freitag, 10. Januar 2025	<b>Seelachs Müllerin mit Salzkartoffeln, Kaisergemüse und Veloutesauce</b> j i c j z a 8 g d a g 1 a 1 N: 81.31 kcal F: 2.75 g GF: 0.94 g C: 6.61 g Z: 1.70 g P: 7.17 g S: 0.97 g B: 0.55 BE		<b>Vegetarische Nudelsuppe mit buntem Gemüse und Eierstich</b> ∇ j 4 i c j y z f a 8 g a g 1 a 1 N: 53.34 kcal F: 0.92 g GF: 0.27 g C: 8.82 g Z: 1.66 g P: 2.29 g S: 1.35 g B: 0.73 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



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

Nährwertangaben pro 100g:	N: Brennwert,	F: Fett,	GF: davon gesättigte Fettsäuren,	C: Kohlenhydrate,	Z: davon Zucker,	P: Eiweiß,	S: Salz,	B: Proteinheit
<b>Allergene Inhaltsstoffe</b>	<b>a Gluten a1 Weizen a3 Gerste (Malz) a6 Dinkel/ Grünkern a8 Hybridstämme (Gluten) a9 sonstige Weizenarten c Eier d Fisch f Soja g Milch und Milcherzeugnisse g1 Milcheiweiß h3 Walnuss i Sellerie j Senf t Schalenfrucht y Hülsenfrucht z Zitrusfrucht</b>							
<b>Zusatzstoffe</b>	<b>2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel 8 mit Phosphat 15 Nitrat/Nitrit</b>							
<b>Eigenschaften</b>	▲ Geflügel ω Schweinefleisch ψ Rindfleisch ∞ ψ Schweine und Rindfleisch gemischt d Fisch ∇ Vegetarisch ∞ Vegan							
	◆ Halal & Muskelfleisch ∫ Laktose æ Knoblauch							