

KW20	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Beilagen zu den Menüs
Montag, 11. Mai 2026	vegetarischer Möhrenstampf ∇ ∞ i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 66.94 kcal F: 2.05 g GF: 0.77 g C: 10.47 g Z: 2.37 g P: 1.30 g S: 0.40 g B: 0.87 BE	vegetarische Lasagne mit Tomate, Broccoli und Käse überbacken ∇ i c a 8 g a 1 N: 100.31 kcal F: 3.80 g GF: 2.40 g C: 12.00 g Z: 4.70 g P: 4.00 g S: 1.00 g B: 1.00 BE	Hähnchenbruststreifen in heller Sauce mit Möhren-Broccoli Gemüse dazu Nudeln ♠ f i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 177.42 kcal F: 11.37 g GF: 3.91 g C: 11.45 g Z: 1.12 g P: 7.35 g S: 1.08 g B: 0.95 BE	Obst ∇ ∞ N: 67.51 kcal F: 0.17 g GF: 0.10 g C: 15.58 g Z: 12.59 g P: 0.65 g S: 0.00 g B: 1.30 BE
Dienstag, 12. Mai 2026	Hacksteak mit Djuwetschreis und Tzatziki æ ψ j τ 2 3 i c j z f a 8 g a g 1 a 1 N: 141.70 kcal F: 5.86 g GF: 1.34 g C: 16.42 g Z: 2.29 g P: 5.52 g S: 0.74 g B: 1.37 BE	Hähnchenschnitzel mit Kartoffeln und Spargelragout ♠ f i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 106.28 kcal F: 3.57 g GF: 0.69 g C: 11.62 g Z: 1.60 g P: 6.63 g S: 1.14 g B: 0.97 BE	Gemüsegulasch in Tomatensauce dazu Spätzle ∇ ∞ 2 i c j a 9 f a 8 a a 1 N: 70.18 kcal F: 0.68 g GF: 0.28 g C: 13.36 g Z: 2.26 g P: 2.25 g S: 0.78 g B: 1.11 BE	Gurken Sticks zum Selberschneiden ∇ ∞ 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
Mittwoch, 13. Mai 2026	Penne al Arrabiata (Pikante Paprika-Tomaten-Sauce) ∇ 2 i c j z f a a 1 N: 78.14 kcal F: 0.96 g GF: 0.24 g C: 14.25 g Z: 2.21 g P: 2.71 g S: 0.48 g B: 1.19 BE	Backfisch mit Rahmspinat dazu Kartoffelpüree f i c j a 8 g d a g 1 a 1 N: 97.94 kcal F: 1.86 g GF: 1.10 g C: 13.15 g Z: 1.52 g P: 6.18 g S: 0.80 g B: 1.10 BE	Kartoffeltaschen gefüllt mit Frisch-Käse dazu Tzatziki æ ∇ j c j z g g 1 N: 191.12 kcal F: 11.71 g GF: 1.86 g C: 18.00 g Z: 1.39 g P: 3.09 g S: 1.38 g B: 1.50 BE	Fruchtjoghurt im Becher ∇ 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, 14. Mai 2026		Das Küchenteam der Lebenshilfe Leer e.V. wünscht allen einen schönen Christi Himmelfahrt Feiertag		
Freitag, 15. Mai 2026		Brückentag		



Nährwertangaben pro 100g:	N: Brennwert,	F: Fett,	GF: davon gesättigte Fettsäuren,	C: Kohlenhydrate,	Z: davon Zucker,	P: Eiweiß,	S: Salz,	B: Proteinheit
Allergene Inhaltsstoffe	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							
Zusatzstoffe	2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel 8 mit Phosphat 15 Nitrat/Nitrit							
Eigenschaften	♣ Geflügel ω Schweinefleisch & Muskelfleisch ψ Rindfleisch j Laktose τ ψ Schweine und Rindfleisch gemischt æ Knoblauch d Fisch ∇ Vegetarisch ∞ Vegan							