

KW21	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Beilagen zu den Menüs
Montag, 18. Mai 2026	Frikadelle mit Kartoffelpüree und Balkangemüse ω & ψ j c a1 j y g g1 a8 a N: 111.81 kcal F: 5.91 g GF: 2.35 g C: 10.06 g Z: 1.94 g P: 4.40 g S: 0.55 g B: 0.84 BE	Kichererbsenragout in Tomatensauce dazu Reis ∇ ∞ 2 i c j y z f a8 a a1 N: 80.15 kcal F: 0.64 g GF: 0.17 g C: 16.18 g Z: 1.33 g P: 2.02 g S: 0.64 g B: 1.35 BE	Bunter Kartoffel Gemüse Eintopf mit einem kleinen Brötchen ∇ ∞ a3 i a6 c j y a8 g a g1 a1 N: 57.90 kcal F: 0.43 g GF: 0.11 g C: 10.84 g Z: 2.83 g P: 2.36 g S: 0.35 g B: 0.90 BE	Gurken Sticks zum selber schneiden ∇ ∞ 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
Dienstag, 19. Mai 2026	Dicke Bohnen in Rahm dazu Salzkartoffeln ∇ j i c j y a8 g a g1 a1 N: 92.35 kcal F: 2.46 g GF: 1.08 g C: 14.29 g Z: 2.06 g P: 2.84 g S: 0.91 g B: 1.19 BE	Kartoffel - Spargelauf in Sauce Hollandaise und Käse überbacken ∇ j i c j a8 g a g1 a1 N: 166.38 kcal F: 14.77 g GF: 5.32 g C: 5.36 g Z: 1.54 g P: 3.10 g S: 0.72 g B: 0.45 BE	Geschnetzeltes vom Schwein mit Paprika, Zwiebeln dazu Nudeln æ & ω i c a9 f a8 a a1 N: 115.96 kcal F: 3.03 g GF: 2.05 g C: 11.44 g Z: 1.24 g P: 6.15 g S: 0.90 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: 0.00g B: 1.30 BE
Mittwoch, 20. Mai 2026	Nudelauf mit Ei, Mais, Erbsen, Zwiebeln und Käse überbacken ∇ j i c j y a8 g a g1 a1 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	Dinkel - Nudeln mit Gemüseragout in Tomatensauce ∇ 2 i a6 c j z f a a1 N: 79.19 kcal F: 0.78 g GF: 0.19 g C: 14.80 g Z: 1.95 g P: 2.81 g S: 0.59 g B: 1.23 BE	Seelachs Müllerin mit kleinen Kartoffeln und einer hellen Gemüsesauce j i c j z a8 g d a g1 a1 N: 95.24 kcal F: 3.22 g GF: 1.10 g C: 7.92 g Z: 1.63 g P: 8.26 g S: 5.31 g B: 0.66 BE	Pudding im Becher ∇ j g g1 N: 131.79 kcal F: 6.02 g GF: 3.80 g C: 15.98 g Z: 12.98 g P: 2.82 g S: 0.22 g B: 1.33 BE
Donnerstag, 21. Mai 2026	Königsberger Klöße mit leichter Kapernsauce Erbsen-Möhren Gemüse dazu Salzkartoffeln æ ψ j ω i c j y f a8 g a g1 a1 N: 106.10 kcal F: 4.88 g GF: 2.29 g C: 9.61 g Z: 2.38 g P: 5.72 g S: 1.25 g B: 0.80 BE	Nudelauf „ Bolognese,, mit Käse überbacken ψ j c j f a8 g a g1 a1 N: 94.49 kcal F: 3.52 g GF: 1.55 g C: 9.97 g Z: 1.09 g P: 5.58 g S: 0.80 g B: 0.83 BE	Salzkartoffeln mit Blumenkohl-Romanesco Gemüse in heller Sauce ∇ j i c j a8 g a g1 a1 N: 45.65 kcal F: 1.09 g GF: 0.66 g C: 6.46 g Z: 2.12 g P: 2.21 g S: 0.69 g B: 0.54 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: 0.00g B: 1.30 BE
Freitag, 22. Mai 2026	Brathering dazu Bratkartoffeln mit Zwiebelscheiben d N: 125.96 kcal F: 5.45 g GF: 0.89 g C: 12.68 g Z: 1.36 g P: 6.11 g S: 0.77 g B: 1.06 BE	Gyrossuppe mit Mais,Paprika,Zwiebeln dazu ein Baguette Brot j ω 2 a3 i a6 c j y z f g a g1 a1 N: 63.81 kcal F: 2.10 g GF: 0.52 g C: 6.37 g Z: 2.30 g P: 4.60 g S: 0.75 g B: 0.53 BE	Reibekuchen mit Apfelmuss ∇ z a8 a a1 N: 118.58 kcal F: 2.43 g GF: 1.17 g C: 21.73 g Z: 3.99 g P: 1.66 g S: 0.79 g B: 1.81 BE	Farmersalat mit Ananaswürfel ∇ j c z a8 g a g1 a1 N: 165.25 kcal F: 15.12 g GF: 2.23 g C: 6.48 g Z: 5.42 g P: 1.04 g S: 0.29 g B: 0.54 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
Allergene Inhaltsstoffe	a9							
a Gluten a1 Weizen a3 Gerste (Malz) a6 Dinkel/ Grünkern a8 Hybridstämme (Gluten)								
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	f Laktose							
ω ψ Schweine und Rindfleisch gemischt	æ Knoblauch							
d Fisch								
∇ Vegetarisch								
∞ Vegan								