

| KW25 | Menü 1 | Menü 2 | Menü 3 | Beilagen zu den Menüs |
|---------------------------|--|--|--|--|
| Montag, 15. Juni 2026 | Nudel - Rindfleisch - Gemüse Eintopf ψ i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 81.62 kcal F: 2.83 g GF: 1.03 g C: 7.93 g Z: 1.60 g P: 5.99 g S: 1.21 g B: 0.66 BE | Blumenkohl Medaillon mit Salzkartoffeln und Sauce Hollandaise ∇ j i c j y z k f a 8 g a g 1 a 1 N: 205.59 kcal F: 17.08 g GF: 4.34 g C: 10.31 g Z: 1.55 g P: 2.82 g S: 0.92 g B: 0.86 BE | Vegetarischer Möhrenstampf ∇ ∞ i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 67.63 kcal F: 1.47 g GF: 0.55 g C: 11.04 g Z: 1.55 g P: 2.20 g S: 0.48 g B: 0.92 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, 16. Juni 2026 | Mac"n Cheese Auflauf, Gabelspaghetti in Käsesauce und Käse überbacken ∇ j c a 8 g a g 1 a 1 N: 139.46 kcal F: 9.81 g GF: 5.39 g C: 7.72 g Z: 2.24 g P: 5.13 g S: 0.98 g B: 0.64 BE | Fleischkäse mit Kartoffelstampf und Sauerkraut & ψ j w 2 3 8 1 5 i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 156.37 kcal F: 12.30 g GF: 5.84 g C: 7.24 g Z: 1.32 g P: 4.11 g S: 0.89 g B: 0.60 BE | Nudeln mit Tomaten-Sahnesauce ∇ 2 i c j z f a 8 g a g 1 a 1 N: 85.61 kcal F: 1.11 g GF: 0.29 g C: 15.55 g Z: 2.18 g P: 2.90 g S: 0.64 g B: 1.30 BE | Gurkensalat in Essig-Öl Dressing ∇ j z N: 81.34 kcal F: 6.76 g GF: 0.97 g C: 4.10 g Z: 3.06 g P: 0.92 g S: 1.19 g B: 0.34 BE |
| Mittwoch, 17. Juni 2026 | Kartoffelaufwurf mit Kohlrabi und Erbsen ∇ j i c y g a g 1 a 1 N: 152.87 kcal F: 12.02 g GF: 4.23 g C: 7.56 g Z: 1.44 g P: 3.58 g S: 1.05 g B: 0.63 BE | Nudelpfanne mit Möhrenscheiben, Broccoli, Zwiebeln dazu eine Tomatensauce ∇ 2 i c j z f a a 1 N: 66.88 kcal F: 0.78 g GF: 0.19 g C: 12.08 g Z: 2.73 g P: 2.52 g S: 0.38 g B: 1.00 BE | Backfisch mit Salzkartoffeln und einer hellen Sauce mit Gemüsestreifen j i c j a 8 d a g 1 a 1 N: 91.45 kcal F: 1.58 g GF: 1.01 g C: 13.58 g Z: 1.67 g P: 5.31 g S: 1.04 g B: 1.13 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 |
| Donnerstag, 18. Juni 2026 | Germknödel mit Vanillesauce ∇ j c t z a 8 d a g 1 a 1 N: 193.93 kcal F: 2.54 g GF: 1.42 g C: 36.30 g Z: 14.12 g P: 4.93 g S: 0.70 g B: 3.03 BE | Tomaten-Mexico-Gemüse Pfanne mit Kichererbsen dazu Reis ∇ ∞ a 3 i a 6 c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 78.74 kcal F: 0.62 g GF: 0.14 g C: 15.40 g Z: 2.03 g P: 2.61 g S: 1.21 g B: 1.28 BE | Gefüllte Paprikaschote mit Vollkornreis und Tomatensauce & ψ w 2 i c j z a 9 f a 8 g a g 1 a 1 N: 106.31 kcal F: 4.95 g GF: 1.68 g C: 10.80 g Z: 1.92 g P: 4.42 g S: 0.67 g B: 0.90 BE | Paprika Sticks zum selbsterschneiden ∇ ∞ N: 18.87 kcal F: 0.24 g GF: 0.04 g C: 2.91 g Z: 2.45 g P: 1.08 g S: 0.00 g B: 0.24 BE |
| Freitag, 19. Juni 2026 | Hähnchen Nuggets mit Paprikasauce dazu Reis ♠ 2 i c j z f g a a 1 N: 115.67 kcal F: 3.00 g GF: 0.65 g C: 18.01 g Z: 1.23 g P: 3.82 g S: 0.58 g B: 1.50 BE | Brathering mit Bratkartoffeln d 2 3 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 | Kartoffel-Spargel Auflauf in Sauce Hollandaise und Käse überbacken ∇ j i c j a 8 g a g 1 a 1 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 | 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 |



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 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| ψ Rindfleisch | | | | | | | | |
| ω ψ Schweine und Rindfleisch gemischt | | | | | | | | |
| d Fisch | | | | | | | | |
| ∇ Vegetarisch | | | | | | | | |
| ∞ Vegan | | | | | | | | |
| & Muskelfleisch | | | | | | | | |
| j Laktose | | | | | | | | |
| æ Knoblauch | | | | | | | | |