

28. Woche	Menü 1 / Vollkost	Menü 2 / Schulessen	Menü 3 Empfehlungslinie Kita und Krippenversorgung	Beilagen zu den Menüs
Montag, 11. Juli 2022	Frikadelle mit Kartoffelpüree und Balkangemüse π & ψ c a 1 j i y g g 1 a 8 a N: 505.38 kcal F: 26.73 g GF: 10.63 g C: 45.46 g Z: 8.79 g P: 19.89 g S: 2.48 g B: 3.78 BE	Fruchtiges Fisch Curry (Fischfilet natur mit Apfel, Möhren und Currysauce) mit Reis j g d a g 1 a 1 N: 447.05 kcal F: 10.40 g GF: 5.27 g C: 55.32 g Z: 11.80 g P: 31.79 g S: 8.44 g B: 4.61 BE	vegetarischer Möhrenstampf ∇ ∞ i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 251.68 kcal F: 7.69 g GF: 2.91 g C: 39.37 g Z: 8.93 g P: 4.90 g S: 1.49 g B: 3.26 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, 12. Juli 2022	Hähnchenbrust Piccata mit Reis und Tomatensauce ♦ j 2 i c j z a 9 f a 8 g a g 1 a 1 N: 771.81 kcal F: 20.77 g GF: 4.43 g C: 107.33 g Z: 10.67 g P: 36.76 g S: 13.46 g B: 8.94 BE	Schweineschnitzel mit Kartoffel-Broccoli-Auflauf ∇ & π i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 1017.99 kcal F: 80.05 g GF: 24.85 g C: 41.74 g Z: 6.72 g P: 33.44 g S: 23.69 g B: 3.48 BE	Vegetarische Lasagne mit Tomaten Broccoli und Käse überbacken ∇ j i c g a g 1 a 1 N: 250.41 kcal F: 8.63 g GF: 3.97 g C: 33.86 g Z: 10.18 g P: 8.69 g S: 5.09 g B: 2.82 BE	Fruchtjoghurt im Becher ∇ 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
Mittwoch, 13. Juli 2022	Frische grobe Bratwurst mit Salzkartoffeln und Rahmkohlrabi N: 465.55 kcal F: 28.68 g GF: 12.45 g C: 28.32 g Z: 8.98 g P: 23.19 g S: 5.05 g B: 2.35 BE	Eier in Senfsauce und Salzkartoffeln ∇ j i c j a 8 g a g 1 a 1 N: 322.22 kcal F: 14.77 g GF: 5.80 g C: 28.15 g Z: 8.44 g P: 18.32 g S: 4.25 g B: 2.35 BE	Kartoffel-Lauch-Auflauf ∇ j i c g a g 1 a 1 N: 683.45 kcal F: 61.74 g GF: 21.80 g C: 21.10 g Z: 4.61 g P: 11.39 g S: 2.41 g B: 1.75 BE	Fingerfood ∇ ∞ N: 19.49 kcal F: 0.17 g GF: 0.04 g C: 3.35 g Z: 3.15 g P: 0.98 g S: 0.03 g B: 0.28 BE
Donnerstag, 14. Juli 2022	Nudelaufwurf mit Rinderhackfleischsauce ψ π c j f a 8 g a g 1 a 1 N: 505.00 kcal F: 23.59 g GF: 10.78 g C: 39.17 g Z: 5.72 g P: 33.46 g S: 7.70 g B: 3.26 BE	Hähnchengrillies mit Djuwetschreis und Kräuter Dipp ♦ j 2 i c j z f a 8 g a g 1 a 1 N: 793.31 kcal F: 22.63 g GF: 8.45 g C: 90.83 g Z: 9.66 g P: 54.28 g S: 4.17 g B: 7.57 BE	Fischfrikadelle mit Reis und Remouladen Sauce c j a 8 d a g 1 a 1 N: 833.65 kcal F: 59.90 g GF: 6.36 g C: 60.60 g Z: 5.69 g P: 13.58 g S: 7.00 g B: 5.05 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
Freitag, 15. Juli 2022	Seelachs Müllerin mit kleinen Kartoffeln, Julienegemüse und Sauce j i c j z a 8 g d a g 1 a 1 N: 426.21 kcal F: 14.30 g GF: 4.89 g C: 35.69 g Z: 7.76 g P: 36.96 g S: 23.46 g B: 2.97 BE	Nürnberger Bratwürste mit Ofenkartoffeln und Erbsen-Möhren Gemüse & π i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 608.71 kcal F: 41.27 g GF: 10.04 g C: 36.52 g Z: 8.06 g P: 22.66 g S: 7.55 g B: 3.03 BE	American Pancake mit Karamellsahnedipp ∇ j c g a g 1 a 1 N: 1095.35 kcal F: 40.06 g GF: 10.39 g C: 158.03 g Z: 61.85 g P: 24.24 g S: 1.82 g B: 13.17 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	f Soja	♦ Halal	
F = Fett in mg GF = gesättigte Fettsäuren		a.4 Hafer a.6 Dinkel/ Grünkern a.8 Hybridstämme (Gluten)	g Milch und Milcherzeugnisse	& Muskelfleisch	
P = Eiweiß S = Salz			g1 Milcheiweiß i Sellerie	π Schweinefleisch	
C = Kohlenhydrate in Gramm Z = davon Zucker		Zusatzstoffe	i Senf y Hülsenfrucht	∇ Vegetarisch	
		2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel	z Zitrusfrucht	∞ Vegan	
		4 mit Geschmacksverstärker 15 Nitrat/Nitrit		ψ Rindfleisch	
				Schweine und Rindfleisch gemischt	
		f Laktos	æ Knoblauch	d Fisch	



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