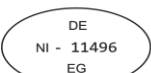


21. Woche	Menü 1	Menü 2	Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung	Beilagen zu den Menüs
Montag, 23. Mai 2022	Schweinefrikadelle mit Kartoffelpüree und Balkangemüse π & ψ c a 1 j j y g g 1 a 8 a N: 505.38 kcal F: 26.73 g GF: 10.63 g C: 45.46 g Z: 8.79 g P: 19.89 g S: 2.48 g B: 3.78 BE		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, 24. Mai 2022	Nudeln mit Linsenbolognese ∇ i c j y f a 8 g a g 1 a 1 N: 288.46 kcal F: 4.27 g GF: 1.49 g C: 49.34 g Z: 4.99 g P: 12.15 g S: 5.84 g B: 4.11 BE		Hähnchenbrustfilet Piccata mit Reis und Tomatensauce ♣ 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	Frucht Joghurt 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, 25. Mai 2022	Frische grobe Bratwurst mit Salzkartoffeln und Rahmkohlrabi & ψ π 3 5 i c j a 8 g a g 1 a 1 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		Vegetarische Lasagne mit Tomate, Broccoli und Käse überbacken ∇ i c a g 1 a 1 N: 256.12 kcal F: 8.70 g GF: 3.98 g C: 34.81 g Z: 11.05 g P: 8.98 g S: 5.09 g B: 2.90 BE	Salat Mix mit Essig-Öl Dressing ∇ ∞ z N: 70.50 kcal F: 5.51 g GF: 0.79 g C: 4.01 g Z: 3.21 g P: 1.03 g S: 0.77 g B: 0.33 BE
Donnerstag, 26. Mai 2022		Christi Himmelfahrt		
Freitag, 27. Mai 2022		Brückentag Wir wünschen Ihnen ein schönes Wochenende		

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 Broteinheiten		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	y 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