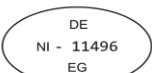


22.Woche	Menü 1	Menü 2	Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung	Beilagen zu den Menüs
Montag, 30. Mai 2022	Schweineschnitzel mit Salzkartoffeln grünen Bohnen und Rahmsauce & ψ j π i j y a 9 a 8 g a g 1 a 1 N: 506.92 kcal F: 23.38 g GF: 5.23 g C: 46.99 g Z: 7.59 g P: 26.24 g S: 4.50 g B: 3.91 BE		Spargelragout mit Salzkartoffeln ∇ j i c j z a 8 g a g 1 a 1 N: 286.73 kcal F: 14.54 g GF: 5.73 g C: 30.51 g Z: 7.82 g P: 7.58 g S: 4.27 g B: 2.54 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, 31. Mai 2022	Nudelaufwurf mit Broccoli Möhren Gemüse in heller Sauce und Käse überbacken ∇ j i c j y a 8 g a g 1 a 1 N: 830.57 kcal F: 63.93 g GF: 22.33 g C: 44.34 g Z: 11.03 g P: 20.11 g S: 6.85 g B: 3.68 BE		Geflügelfrikadelle mit Paprikasauce und Kartoffelstampf ♣ j 2 i c j z f a 8 g a g 1 a 1 N: 535.83 kcal F: 26.48 g GF: 8.54 g C: 51.09 g Z: 10.48 g P: 21.58 g S: 4.01 g B: 4.26 BE	Gurken / Möhren / Paprika Sticks ∇ ∞ 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
Mittwoch, 1. Juni 2022	Ofenkartoffel mit Kräuterquark ∇ j c j g g 1 N: 391.50 kcal F: 19.46 g GF: 2.86 g C: 42.01 g Z: 6.50 g P: 10.63 g S: 21.13 g B: 3.50 BE		Nudeln mit Sauce Carbonara & j π 15 c g a g 1 a 1 N: 428.69 kcal F: 24.47 g GF: 13.54 g C: 37.95 g Z: 6.95 g P: 14.23 g S: 6.44 g B: 3.16 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
Donnerstag, 2. Juni 2022	Hähnchenschnitzel mit Möhreneintopf ♣ ψ π a 8 a a 1 N: 523.82 kcal F: 18.96 g GF: 4.06 g C: 61.23 g Z: 10.22 g P: 25.54 g S: 2.86 g B: 5.08 BE		Vollkorn-Nudeln mit Spinat Sauce und Blumenkohl-Käse-Medaillon ∇ j i c j y z k f a 8 g a g 1 a 1 N: 819.95 kcal F: 20.90 g GF: 3.40 g C: 124.69 g Z: 7.57 g P: 30.94 g S: 9.04 g B: 10.40 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
Freitag, 3. Juni 2022	Fischfilet Natur mit Julienegemüsesauce und Reis j i c j a 8 g d a g 1 a 1 N: 438.77 kcal F: 9.90 g GF: 4.47 g C: 51.62 g Z: 8.89 g P: 34.60 g S: 7.86 g B: 4.29 BE		Kartoffelkräutertaschen mit Tzatziki æ ∇ j c j z g g 1 N: 946.06 kcal F: 57.98 g GF: 9.21 g C: 89.08 g Z: 6.88 g P: 15.30 g S: 6.82 g B: 7.42 BE	Joghurt Becher ∇ j 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

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
B = Menge an Broteinheiten	a.1 Weizen a.2 Roggen a.3 Gerste	♣ Geflügel
F = Fett in mg GF = gesättigte Fettsäuren	a.4 Hafer a.6 Dinkel/ Grünkern a.8 Hybridstämme (Gluten)	♦ Halal
P = Eiweiß S = Salz		& Muskelfleisch
C = Kohlenhydrate in Gramm Z = davon Zucker	Zusatzstoffe	π Schweinefleisch
	2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel	∇ Vegetarisch
	4 mit Geschmacksverstärker 15 Nitrat/Nitrit	∞ Vegan
		ψ Rindfleisch
	f Laktos	Schweine und Rindfleisch gemischt
	æ Knoblauch	d Fisch



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