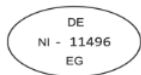


## Ü3 Speiseplan für die Woche vom 28.11. – 02.12.22

48. Woche		
Montag, den 28.11.22	Rinderhacksteak mit Djuwetschreis und Tzatziki	R S 2 3 i c j z f a 8 g a g 1 a1
	Obst	
Dienstag, den 29.11.22	Schweinegeschnetzeltes in Rahm mit Paprika, Lauch, Champignons dazu Nudeln	S i c f a 8 a a 1
	Gemüse-Rohkost-Sticks	
Mittwoch, den 30.11.22	Backfisch mit Gemüsereis und Remouladensauce	F i n c j f g d a g 1 a 1
	Joghurt	
Donnerstag, den 01.12.22	Schlemmerfilet Bordelaise mit Kartoffelpüree und Balkangemüse	F y z g d a g 1 a 1
	Rotkrautsalat in Essig-Öl-Dressing	
Freitag, den 02.12.22	Kartoffel Lachs Gratin mit Gemüse und Käse überbacken	F i c j a 8 g d a g 1 a 1
	Pudding	

Nährwertangaben pro Portion	Stoffe die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können		Eigenschaften
N = Kcal Menge an Kilokalorien	a. Glutenhaltiges Getreidesowie daraus hergestellte Erz.		a Geflügel
B = Menge an Broteinheiten	a.1 Weizen a.2 Roggen a.3 Gerste	c Eier d Fisch	h Halal
F = Fett in mg GF = gesättigte Fettsäuren	a.4 Hafer a.6 Dinkel/ Grünkern a.8 Hybridstämme (Gluten)	f Soja	k Muskelfleisch
P = Eiweiß S = Salz		g Milch und Milcherzeugnisse	m Schweinefleisch
C = Kohlenhydrate in Gramm Z = davon Zucker		g1 Milcheiweiß i Sellerie	n Vegetarisch
	<b>Zusatzstoffe</b>	j Senf y Hülsenfrucht	o Vegan
	2 mit Konservierungsstoffen 3 mit Antioxidationsmittel	z Zitrusfrucht	p Rindfleisch
	4 mit Geschmacksverstärker 15 Nitrat/Nitrit		q Schweine und Rindfleisch gemischt
			r Fisch
	l Laktos	s Knoblauch	



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

Registrierungsnummer: A1210031