



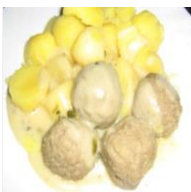
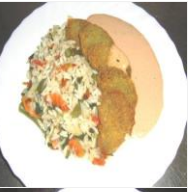

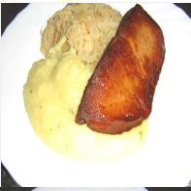


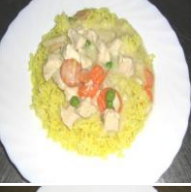

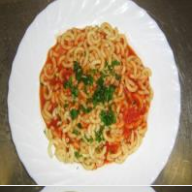






Speiseplan für die Woche vom Montag, 15. Januar 2018 bis Freitag, 19. Januar 2018

| 03. Woche | Menü 1 | | Menü 2 | | | Menü 3  | | | |
|-----------------------------|---|---|---|--|---|--|---|--|---|
| | | | | | | Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung | | | |
| Montag, 15. Januar 2018 | Käse-Lauchsuppe mit Rinderhackeinlage Vollkornbrötchen dazu Pudding | Kcal 156. FE 8,31. Kh 6,75. BE 0,562. Ei 13,6. Na 753. GZ 1,44. Feg 3,78. R.a.b.1,1,1,2,1,3,3,6,7,8,8,2,8,3,9,11,13 |  | Gabelspagetti mit italienischem Gemüse dazu Pudding | Kcal 110. FE 1,34. Kh 20,4. BE 1,7. Ei 3,61. Na 393. GZ 4,57. Feg 0,634. V.1,1,3,7,9. |  | Chicken Nuggets mit süß-saurer Soße und Reis dazu Pudding | Kcal 181. FE 4,45. Kh 27,3. BE 2,27. Ei 7,48. Na 263. GZ 3,60. Feg 1,76. G.b.h.1,1,6,9. |  |
| Dienstag, 16. Januar 2018 | Königsberger Klopse mit Kapernsoße und Salzkartoffeln dazu Obst | Kcal 104. FE 4,23. Kh 11,1. BE 0,789. Ei 5,01. Na 367. GZ 3,49. Feg 2,06. R,a,b,c,d,i,1,1,3,7,9,10. |  | Gemüsenugets mit Cocktailsoße und Gemüsereis dazu Obst | Kcal 140. FE 5,82. Kh 19,1. BE 1,11. Ei 2,62. Na 550. GZ 4,08. Feg 1,97. V.1,1,3,7,9. |  | Möhreneintopf mit grober Bratwurst dazu Obst | Kcal 102. FE 5,6. Kh 9,48. BE 0,785. Ei 3,43. Na 392. GZ 5,38. Feg 2,28. S.c.d.i.7. |  |
| Mittwoch, 17. Januar 2018 | Leberkäs mit Sauerkraut und Kartoffelpüree dazu Salat | Kcal 96. FE 6,57. Kh 5,04. BE 0,418. Ei 3,8. Na 221. GZ 1,34. Feg 2,29. R,S,a,b,c,d,i,7,9,10. |  | Gyrossuppe mit Vollkornbrötchen dazu Salat | Kcal 96,8. FE 4,04. Kh 8,9. BE 0,615. Ei 6,02. Na 1150. GZ 1,63. Feg 1,45. S,1,1,1,2,1,3,3,6,7,8,8,2,8,3,9,11,13. |  | Rührei mit Spinat und Kartoffeln dazu Salat | Kcal 68,8. FE 2,43. Kh 8,21. BE 0,684. Ei 3,13. Na 87,5. GZ 4,3. Feg 0,812. V,1,1,3,7,9. |  |
| Donnerstag, 18. Januar 2018 | Hühnerfrikassee mit Reis dazu Joghurt | Kcal 154. FE 5,65. Kh 19,0. BE 1,58. Ei 6,39. Na 300. GZ 4,35. Feg 2,12. G,1,1,7,9. |  | Rinderhackfleisch nach Döner Kebab Art mit Reis, Tzaziki und Krautsalat dazu Joghurt | Kcal 180. FE 7,82. Kh 16,8. BE 1,40. Ei 10,3. Na 567. GZ 3,65. Feg 3,14. R.b.c.h,1,1,7,9. |  | Nudeln mit Tomatensoße dazu Joghurt | Kcal 154,0. FE 3,46. Kh 25,0. BE 2,09. Ei 5,18. Na 642. GZ 8,18. Feg 1,91. V,1,1,3,7. |  |
| Freitag, 19. Januar 2018 | Spießbraten mit Soße, Rotkohl und Kartoffeln dazu Salat | Kcal 97,1. FE 4,32. Kh 6,94. BE 0,577. Ei 4,87. Na 348. GZ 2,51. Feg 1,68. S,1,1,7,9. |  | Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt, dazu Tzaziki Salat | Kcal 138. FE 6,37. Kh 16,6. BE 0,293. Ei 3,31. Na 944. GZ 3,24. Feg 2,97. V.b.h,1,1,3,7. |  | Fischfilet (natur) mit Schwenkkartoffeln dazu Salat | Kcal 76,6. FE 2,07. Kh 6,86. BE 0,572. Ei 7,25. Na 347. GZ 0,849. Feg 0,686. F,4,7,9. |  |

| V = vegetarisch | Nährwertangaben pro 100 Gramm | | Zusatzstoffe | | Stoffe die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------|-----------------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| R = Rindfleisch | Kcal = Menge an Kilokalorien | GZ = Zucker in Gramm | a. mit Farbstoff | 1. Glutenhaltiges Getreidesowie daraus hergestellte Erz. | 6. Sojabohnen oder daraus gewonnene Erzeugnisse | 10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse | | | | |
| S = Schweinefleisch | BE = Menge an Broteinheiten | Ei = Eiweiß in Gramm | b. mit Konservierungsstoff | 1.1 Weizen 1.4 Hafer | 7. Milch oder daraus gewonnene Erzeugnisse incl. Laktose | 11. Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse | | | | |
| R,S = Rind und Schweinefleisch | FE = Fett in mg | Na = Salz in mg | c. mit Antioxidationsmittel | 1.2 Roggen 1.5 Dinkel | 8. Schalenfrüchte oder daraus gewonnene Erzeugnisse | 12. Schwefeldioxid/Sulphite von mehr als 10 mg/kg | | | | |
| G = Geflügel | Feg = gesättigte Fettsäuren mg | | d. mit Geschmacksverstärker | 1.3 Gerste 1.6 Kamut | 8.1 Mandeln 8.5 Pecannüsse | 13. Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse | | | | |
| F = Fisch | Kh = Kohlenhydrate in Gramm | mg = Milligramm | e. geschwefelt | 2. Krebstiere oder daraus hergestellte Erzeugnisse | 8.2 Haselnüsse 8.6 Paranüsse | 14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse | | | | |
| | | | f. geschwärtzt | 3. Eier oder daraus gewonnene Erzeugnisse | 8.3 Wallnüsse 8.7 Pistazien | | | | | |
| | | | g. gewachst | 4. Fische oder daraus gewonnene Erzeugnisse | 8.4 Kaschunüsse 8.8 Macadamia/Queenland | Empfehlung einer ausgeglichenen Ernährung nach den D-A-CH Referenzwerten  | | | | |
| | | | h. mit Süßungsmittel | 5. Erdnüsse oder daraus gewonnene Erzeugnisse | 9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse | | | | | |
| | | | i. mit Phosphat | | | Änderungen vorbehalten | | | | |



DE
NI - 11496
EG

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