

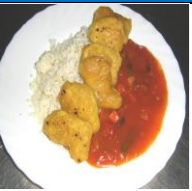




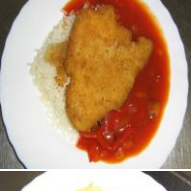











Speiseplan für die Woche vom Montag, 22. Januar 2018 bis Freitag, 26. Januar 2018

04. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 				
					Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung				
Montag, 22. Januar 2018	Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen dazu Obst	Kcal 106. FE 3,53. Kh 9,72. BE 0,809. Ei 8,43. Na 681. GZ 5,93. Feg 1,61. R.1,1.1,2,1,3,6.7,8,8,2,8,3,9.11.13		Chicken Nuggets mit süß-saurer Soße, Reis dazu Obst	Kcal 133. FE 3,47. Kh 19,4. BE 1,62. Ei 5,74. Na 214. GZ 3,07. Feg 1,2. G.b.h.1,1,9.		mediterraner Kartoffelauflauf dazu Obst	Kcal 74,7. FE 2,99. Kh 7,94. BE 0,658. Ei 3,74. Na 111. GZ 1,92. Feg 1,54. V.1,1.3.7.a.b.	
Dienstag, 23. Januar 2018	Linsensuppe mit Mettwurst dazu Salat	Kcal 144. FE 5,7. Kh 13,9. BE 1,16. Ei 8,94. Na 623. GZ 3,45. Feg 2,58. S.a.b.c.d.1,1,7.9.10.		Gemüseschnitzel mit Kräutersoße und Kartoffeln dazu Salat	Kcal 119. FE 5,02. Kh 15,5. BE 1,29. Ei 2,66. Na 353. GZ 6,85. Feg 2,02. V.1,1,3.7.9.		Frikadelle mit Zwiebelsoße, Erbsen und Möhren dazu Kartoffeln und Salat	Kcal 108. FE 5,25. Kh 10,5. BE 0,879. Ei 4,46. Na 132. GZ 4,7. Feg 2,25. R.S.c.d.i.1,1,7.	
Mittwoch, 24. Januar 2018	Putenschnitzel mit Tomatensoße und Gemüsereis dazu Joghurt	Kcal 126. FE 3,78. Kh 17,6. BE 1,33. Ei 4,99. Na 538. GZ 1,57. Feg 1,4. G.1,1,7.9.10.		Bunte Kartoffelsuppe dazu Joghurt	Kcal 60,6. FE 0,819. Kh 10,9. BE 0,897. Ei 1,97. Na 815. GZ 5,38. Feg 0,263. V.1,1,9.		Fischnuggets mit Remoulade dazu Kartoffeln dazu Joghurt	Kcal 232. FE 11,5. Kh 22,7. BE 1,89. Ei 9,34. Na 132. GZ 3,67. Feg 1,7. F.1,1,3.4.7.9.	
Donnerstag, 25. Januar 2018	Gabelspaghetti mit Rinderhackfleischsoße dazu Obst	Kcal 176. FE 6,95. Kh 18,3. BE 1,52. Ei 9,81. Na 109. GZ 7,09. Feg 3,05. R.1,1,3.9.		Backfisch mit Remoulade und Salzkartoffeln dazu Obst	Kcal 163. FE 11,9. Kh 7,86. BE 0,665. Ei 6,34. Na 136. GZ 1,03. Feg 2,58. F.1,1,3.4.7.9.		Pfannkuchen mit Apfelmus dazu Obst	Kcal 74,9. FE 5,14. Kh 11,9. BE 0,996. Ei 2,89. Na 35. GZ 11,5. Feg 1,27. V.1,1,3.7.	
Freitag, 26. Januar 2018	Jägertopf (Hackfleischbällchen mit Champignons in Rahmsoße) dazu Spätzle und Salat	Kcal 140. FE 8,31. Kh 9,02. BE 0,75. Ei 7,23. Na 173. GZ 0,987. Feg 3,47. S.1,1,7.9.		frische grobe Bratwurst mit Steckrübeintopf dazu Salat	Kcal 118. FE 6,89. Kh 7,82. BE 0,647. Ei 5,96. Na 293. GZ 2,71. Feg 3,09. S.c.d.i.7.		Broccoli in Gemüsesoße dazu Kartoffeln dazu Salat	Kcal 58,6. FE 1,31. Kh 9,76. BE 0,815. Ei 1,53. Na 42,0. GZ 4,64. Feg 0,637. V.1,1,9.	

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. geschwärzt	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