










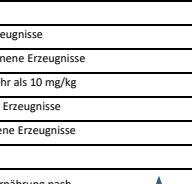


Speiseplan für die Woche vom

Montag, 14. Januar 2019

bis

Freitag, 18. Januar 2019

02. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung				
Montag, 14. Januar 2019	Nürnberger Rostbratwürstchen mit Kartoffelpüree und Erbsen	Kcal 155,0. FE 3,34. Kh 25,0. BE 2,08. Ei 5,6. Na 252. GZ 9,13. Feg 1,83. R.S.a.b.c.i.1,1,3,7,9.		Vegetarische Käse-Lauch-Suppe	Kcal 157. FE 4,36. Kh 24,6. BE 2,05. Ei 4,45. Na 38,9. GZ 10,8. Feg 1,78. V.1,1,3,7.		Hähnchenschnitzel mit Tomatenreis und Kräutersoße	Kcal 121. FE 6,48. Kh 8,51. BE 0,706. Ei 6,95. Na 178. GZ 3,45. Feg 1,63. G.1,1,a,b,c.i.7,9.	
	Joghurt			Joghurt			Joghurt		
Dienstag, 15. Januar 2019	Blumenkohlcremesuppe mit Vollkornbrötchen	Kcal 84,8. FE 3,4. Kh 10,6. BE 0,884. Ei 1,99. Na 285. GZ 5,2. Feg 0,8 V.1,1,3,7,9		Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße	Kcal 90,9. FE 4,61. Kh 6,61. BE 0,550. Ei 5,46. Na 62,1. GZ 2,81. Feg 2,07. R.1,1,7,9.		Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) dazu Reis	Kcal. FE Kh . BE . Ei. Na . GZ . Feg . V.h.1,1,9.	
	Salat			Salat			Salat		
Mittwoch, 16. Januar 2019	Makkaroni mit Gemüse (Paprika, Zucchini, Mais) Thunfischsoße überbacken mit Käse	Kcal 117. FE 4,9. Kh 12,5. BE 1,04. Ei 5,71. Na 0,138. GZ 3,23. Feg 1,92. F.3,4,7,9.		Frikadelle mit Kartoffelpüree und Kohlrabi-Erbsengemüse in Rahm	Kcal 95,9. FE 3,79. Kh 11,5. BE 0,957. Ei 3,54. Na 425. GZ 5,87. Feg 1,84. R.S.c.d.i.1,1,7,9.		Steckrübeneintopf	Kcal 60,8. FE 0,903. Kh 11,4. BE 0,949. Ei 1,28. Na 43,8. GZ 5,72. Feg 0,338. V.9.	
	Obst			Obst			Obst		
Donnerstag, 17. Januar 2019	Rindergulasch mit Nudeln	Kcal 108. FE 4,03. Kh 10,8. BE 0,702. Ei 7,07. Na 0,305. GZ 3,59. Feg 1,62. R.1,1,3,9,10.		Puffertjes mit Vanille-Birnen	Kcal 66,0. FE 3,57. Kh 6,54. BE 0,544. Ei 1,69. Na 265. GZ 2,7. Feg 1,28. V.1,1,3,7,a,b.		Bratfisch mit Kartoffelpüree	Kcal 108. FE 4,69. Kh 11,1. BE 0,97. Ei 4,73. Na 0,201. GZ 1,55. Feg 1,18. F.1,1,3,4,7.	
	Salat			Salat			Salat		
Freitag, 18. Januar 2019	Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis	Kcal 121. FE 6,48. Kh 8,51. BE 0,706. Ei 6,95. Na 178. GZ 3,45. Feg 1,63. G.1,1,7,9.		Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Paprika Lauchgemüse und Reis	Kcal 129. FE 1,8. Kh 19,3. BE 0,966. Ei 8,44. Na 1570. GZ 2,66. Feg 0,662. F.1,1,3,7,9.		Spinat - Käse Taler mit Salzkartoffeln und Tomaten- Sahnesoße	Kcal . FE Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . V.h.1,1,9.	
	Obst			Obst			Obst		

V = vegetarisch	Nährwertangaben pro 100 Gramm	Zusatzstoffe	Stoffe die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können			
R = Rindfleisch	Kcal = Menge an Kilokalorien	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 Proteinheiten	b. mit Konservierungsstoff	1.1 Weizen	1.4 Hafer	7. Milch oder daraus gewonnene Erzeugnisse incl. Laktose	11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
R,S = Rind und Schweinefleisch	FE = Fett 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
F = Fisch	Kh = Kohlenhydrate in Gramm	e. geschwefelt	2. Krebstiere oder daraus hergestellte Erzeugnisse	8.2 Haselnüsse	8.6 Paranüsse	13. Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
		f. geschwärtzt	3. Eier oder daraus gewonnene Erzeugnisse	8.3 Wallnüsse	8.7 Pistazien	14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
		g. gewachst	4. Fische oder daraus gewonnene Erzeugnisse	8.4 Kaschunüsse	8.8 Macadama/Queenland	
		h. mit Süßungsmittel	5. Erdnüsse oder daraus gewonnene Erzeugnisse	9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse	Empfehlung einer ausgeglichenen Ernährung nach den D-A-CH Referenzwerten	
		i. mit Phosphat	Anderungen vorbehalten			



DE  
NI - 11496  
EG

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