



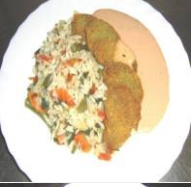

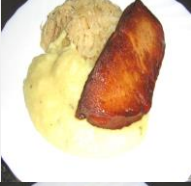

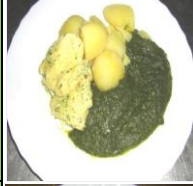
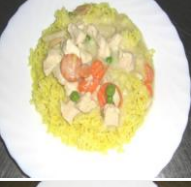







Speiseplan für die Woche vom Montag, 15. Januar 2018 bis Freitag, 19. Januar 2018

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.		Gemüseuggets 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	Änderungen vorbehalten				
			i. mit Phosphat							



DE
NI - 11496
EG

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