
















Speiseplan für die Woche vom

Montag, 21. Januar 2019

bis

Freitag, 25. Januar 2019

04. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung				
Montag, 21. Januar 2019	Cowboy-Suppe (Rinderhack mit Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen) Tomatensahnesoße	Kcal 156. FE 8,31. Kh 6,75. BE 0,562. Ei 13,6. Na 753. GZ 1,44. Feg 3,78. R.1.1,6,7		Semmelknödel mit Pilzragout	Kcal. FE. Kh. BE. Ei. Na. GZ. Feg. V.1.1,3,7,9		Hähnchennuggets mit Blumenkohlcurry und Kräuterris	Kcal. FE. Kh. BE. Ei. Na. GZ. Feg. G.1.1,3,9	
	Obst			Obst			Obst		
Dienstag, 22. Januar 2019	Grünkohl mit Kohlwurst und Salzkartoffeln	Kcal 104. FE 4,23. Kh 11,1. BE 0,789. Ei 5,01. Na 367. GZ 3,49. Feg 2,06. R,S,a,b,c,d,i.1.1,4,7.9.10.		Gemüsenugets mit Cocktailsoße und Gemüseris	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	Kcal 102. FE 5,6. Kh 9,48. BE 0,785. Ei 3,43. Na 392. GZ 5,38. Feg 2,28. R.S.c.d.i.7.9	
	Pudding			Pudding			Pudding		
Mittwoch, 23. Januar 2019	Rindercewapcici mit Tomaten-Paprika Soße und Reis	Kcal 107. FE 5,09. Kh 9,39. BE 0,78. Ei 5,510. Na 475. GZ 3,80. Feg 1,98. R.b.c.d.i.1,1,7.9.		vegetarischer Kartoffel-Gemüse Eintopf	Kcal 96,8. FE 4,04. Kh 8,9. BE 0,615. Ei 6,02. Na 1150. GZ 1,63. Feg 1,45. V.7.9		Seelachsfilet "Müllerin" mit Schwenkartoffeln und Remoulade	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.	
	Salat			Salat			Salat		
Donnerstag, 24. Januar 2019	Hühnerfrikassee mit Reis	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.		Hackbraten mit Erbsen, Möhren und Salzkartoffeln dazu Bratensoße	Kcal 180. FE 7,82. Kh 16,8. BE 1,40. Ei 10,3. Na 567. GZ 3,65. Feg 3,14. R,S,b,c.1,1,7.9.		Nudeln mit Gemüseragout (Porree, Karotten, Sellerie, Champignons, Tomaten)	Kcal 154,0. FE 3,46. Kh 25,0. BE 2,09. Ei 5,18. Na 642. GZ 8,18. Feg 1,91. V.1,1,3,7,9	
	Joghurt			Joghurt			Joghurt		
Freitag, 25. Januar 2019	Kasslerbraten mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	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.		Matjes mit Bratkartoffeln und Hausfrauensöße	Kcal 138. FE 6,37. Kh 16,6. BE 0,293. Ei 3,31. Na 944. GZ 3,24. Feg 2,97. F.b.h.1,1,3,4,7.		Rührei mit Spinat und Kartoffeln	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.	
	Salat			Salat			Salat		

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 Proteinheiten	Ei = Eiweiß in Gramm	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	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	Anderungen vorbehalten					

Zertifiziert nach AZAV

 DE
 NI - 11496
 EG

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