

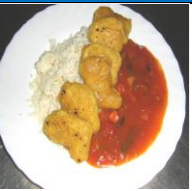




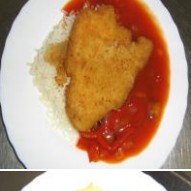











**Speiseplan für die Woche vom Montag, 22. Januar 2018 bis Freitag, 26. Januar 2018**

04. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung 	
Montag, 22. Januar 2018	Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen dazu Obst <small>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</small>		Chicken Nuggets mit süß-saurer Soße, Reis dazu Obst <small>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.</small>		mediterraner Kartoffelauflauf dazu Obst <small>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.</small>	
Dienstag, 23. Januar 2018	Linsensuppe mit Mettwurst dazu Salat <small>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.</small>		Gemüseschnitzel mit Kräutersoße und Kartoffeln dazu Salat <small>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.</small>		Frikadelle mit Zwiebelsoße, Erbsen und Möhren dazu Kartoffeln und Salat <small>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.</small>	
Mittwoch, 24. Januar 2018	Putenschnitzel mit Tomatensoße und Gemüsereis dazu Joghurt <small>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.</small>		Bunte Kartoffelsuppe dazu Joghurt <small>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.</small>		Fischnuggets mit Remoulade dazu Kartoffeln dazu Joghurt <small>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.</small>	
Donnerstag, 25. Januar 2018	Gabelspaghetti mit Rinderhackfleischsoße dazu Obst <small>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.</small>		Backfisch mit Remoulade und Salzkartoffeln dazu Obst <small>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.</small>		Pfannkuchen mit Apfelmus dazu Obst <small>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.</small>	
Freitag, 26. Januar 2018	Jägertopf (Hackfleischbällchen mit Champignons in Rahmsoße) dazu Spätzle und Salat <small>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.</small>		frische grobe Bratwurst mit Steckrübeneintopf dazu Salat <small>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.</small>		Broccoli in Gemüsesoße dazu Kartoffeln dazu Salat <small>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.</small>	

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. 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. 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	Änderungen vorbehalten				
			i. mit Phosphat							



DE  
NI - 11496  
EG

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