













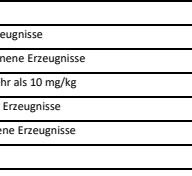


Speiseplan für die Woche vom

Montag, 28. Januar 2019

bis

Freitag, 1. Februar 2019

05. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung	
Montag, 28. Januar 2019	Grünkohl mit Kohlwurst und Salzkartoffeln <small>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,1,1,1,4,7,9,10.</small>		Geflügelbratwurst mit Spitzkohl und Kartoffelpüree <small>Kcal 92. FE 3,15. Kh 8,9. BE 0,742. Ei 6,71. Na 299. GZ 1,41. Feg 1,07. G,a,b,i,1,1,3,7,9</small>		Spätzle mit Brokkoli und Käsesoße <small>Kcal 69,2. FE 2,45. Kh 7,43. BE 0,62. Ei 4,21. Na 97,3. GZ 1,99. Feg 1,37. V,1,1,3,7,9</small>	
	Quarkspeise mit Früchten		Quarkspeise mit Früchten		Quarkspeise mit Früchten	
Dienstag, 29. Januar 2019	Möhreneintopf mit Hähnchenschnitzel <small>Kcal 99,7. FE 5,27. Kh 9,45. BE 0,782. Ei 3,52. Na 34,4. GZ 1,91. Feg 1,78. G,3,9</small>		Buñkohlentopf (Weißkohl, Rinderhack Eintopf) <small>Kcal 90,9. FE 4,61. Kh 6,61. BE 0,55. Ei 5,46. Na 32,1. GZ 2,81. Feg 2,07. R,1,1,9</small>		Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais) <small>Kcal 113. FE 4,14. Kh 16,2. BE 1,35. Ei 2,58. Na 23,1. GZ 586. Feg 1,6. V,9</small>	
	Salat		Salat		Salat	
Mittwoch, 30. Januar 2019	Schweinebraten mit Brokkoligemüse, Salzkartoffeln und Bratensoße <small>Kcal 77,1. FE 2,41. Kh 6,52. BE 0,54. Ei 7,01. Na 56,8. GZ 1,93. Feg 0,824. S,i,1,1,7,9,10</small>		Milchreis mit Kirschen <small>Kcal 137. FE 2,39. Kh 25,5. BE 2,13. Ei 2,89. Na 38,1. GZ 13,5. Feg 1,54. V,1,1,3,7</small>		Bandnudeln mit Gemüse-Kurkuma Soße (Karotten, Porree) und Seelachs <small>Kcal. FE. Kh. BE. Ei. Na. GZ. Feg. F,1,1,3,4,7,9</small>	
	Obst		Obst		Obst	
Donnerstag, 31. Januar 2019	Frikadelle mit Blumenkohl-Kartoffelpüree und Rahmsoße <small>Kcal 89,8. FE 3,48. Kh 10,0. BE 0,834. Ei 4,28. Na 413. GZ 3,99. Feg 1,42. R,S,1,1, 3,7,9,10</small>		Hähnchencurry mit Kaisergemüse (Karotten, Brokkoli, Blumenkohl) und Reis <small>Kcal 154. FE 5,65. Kh 19. BE 1,58. Ei 6,39. Na 300. GZ 4,35. Feg 2,12. G,1,1,7,9</small>		Nudeln mit Tomaten-Käse Soße <small>Kcal 164. FE 2,28. Kh 30,6. BE 2,55. Ei 4,64. Na 98,6. GZ 6,56. Feg 1,22. V,1,1,3,7,9</small>	
	Salat		Salat		Salat	
Freitag, 1. Februar 2019	Weißer Bohnensuppe mit Mettwurst <small>Kcal 147. FE 6,09. Kh 14,2. BE 1,18. Ei 8,65. Na 513. GZ 5,08. Feg 2,46. S,a,b,c,d,i,7,9,10</small>		Seelachs-Spinat-Nudelaufbau <small>Kcal 89,3. FE 1,88. Kh 12,7. BE 1,06. Ei 5,05. Na 617. GZ 1,08. Feg 801. F,1,1,3,4,7,9</small>		Béchamel-Kartoffeln <small>Kcal 99. FE 3,48. Kh 14. BE 1,16. Ei 2,63. Na 860. GZ 1,55. Feg 2,02. V,1,1,7,9</small>	
	Pudding		Pudding		Pudding	

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
F = Fisch	Kh = Kohlenhydrate in Gramm mg = Milligramm	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 Macadamia/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				

Zertifiziert nach AZAV

 DE
 NI - 11496
 EG

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