
















Speiseplan für die Woche vom Montag, 12. März 2018 bis Freitag, 16. März 2018

11. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung	
Montag, 12. März 2018	Kohlroulade mit Bratensoße und Kartoffeln dazu Obst <small>Kcal 77,9. FE 2,66. Kh 9,74. BE 0,812. Ei 3,48. Na 171. GZ 4,01. Feg 1,14. R,S,1,1,7.9.10</small>		Möhreneintopf mit Bratwurst dazu Obst <small>Kcal 111. FE 4,62. Kh 10,9. BE 0,903. Ei 6,07. Na 415. GZ 3,24. Feg 2,03. R.S.c.d.i.1,1,3.7.9.10.</small>		Steckrübeneintopf dazu Obst <small>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.</small>	
Dienstag, 13. März 2018	Grünkohl mit Kohlwurst und Salzkartoffeln dazu Joghurt <small>Kcal 107. FE 5,09. Kh 9,39. BE 0,78. Ei 5,510. Na 475. GZ 3,80. Feg 1,98. S.b.c.d.i.1,4.7.9.</small>		Putengeschnetzeltes in Sahnesoße mit frischen Campignons und Spätzle dazu Joghurt <small>Kcal 106. FE 3,66. Kh 9,67. BE 0,645. Ei 8,27. Na 496. GZ 3,75. Feg 1,9. G.1,1,7.9.</small>		Gemüsefrikadelle mit Sauce Hollandaise und Vollkornspätzle mit Tomatenwürfeln dazu Joghurt <small>Kcal 137. FE 7,55. Kh 12,4. BE 0,958. Ei 4,75. Na 496. GZ 3,12. Feg 4,63. V.1,1,3.6.7.9.</small>	
Mittwoch, 14. März 2018	Hähnchenschnitzel mit Champignonrahmsoße und Kartoffeln dazu Obstsalat <small>Kcal 142. FE 6,66. Kh 13,9. BE 1,13. Ei 6,7. Na 127. GZ 21,56. Feg 2,95. G.1,1,3.7.9.</small>		Kohlrabi - Kartoffelauflauf, dazu Obstsalat <small>Kcal 70. FE 2,25. Kh 10,3. BE 0,854. Ei 1,85. Na 365. GZ 4,79. Feg 1,27. V.1,1,3.7.</small>		Bratwurst mit Kartoffelpüree und Erbsen und Möhren, dazu Obstsalat <small>Kcal 96,9. FE 5,01. Kh 9,19. BE 0,763. Ei 3,54. Na 247. GZ 3,68. Feg 2,09. S.a.b.c.d.i.1,1,3.7.9.10.</small>	
Donnerstag, 15. März 2018	Weißer Bohnensuppe mit Fleischinlage dazu Obst <small>Kcal 70. FE 0,592. Kh 9,29. BE 0,774. Ei 6,44. Na 231. GZ 3,61. Feg 0,191. R.S.c.d.i.1,1,3.7.9.10.</small>		Kartoffel-Lauchauflauf mit Rindergehacktes dazu Obst <small>Kcal 130. FE 6,64. Kh 11,2. BE 0,845. Ei 4,64. Na 0,265. GZ 3,68. Feg 3,31. R.1,1,3.7.9.</small>		Spinatnudeln mit Gemüsebratung dazu Obst <small>Kcal 113. FE 6,57. Kh 8,56. BE 0,712. Ei 4,81. Na 0,115. GZ 1,09. Feg 4,33. V.a.b.1,1,3.7.9.</small>	
Freitag, 16. März 2018	Gyros mit Reis, Tzaziki und Krautsalat <small>Kcal 159. FE 7,19. Kh 14,9. BE 1,24. Ei 8,47. Na 462. GZ 3,34. Feg 2,76. S.b.h.1,1,7.9.</small>		Butternudeln mit Tomatensoße dazu Gurkensalat <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>		Lachsfilet mit Rahmwirsing und Kartoffeln dazu Gurkensalat <small>Kcal 130. FE 6,64. Kh 11,2. BE 0,845. Ei 6,19. Na 0,265. GZ 3,68. Feg 3,31. F.1,1,4.7.9.</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	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	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 Pecanüsse
F = Fisch	Kh = Kohlenhydrate in Gramm	mg = Milligramm	e. geschwefelt	2. Krebstiere oder daraus hergestellte Erzeugnisse		8.2 Haselnüsse	8.6 Paranüsse
			f. geschwärzt	3. Eier oder daraus gewonnene Erzeugnisse		8.3 Walnüsse	8.7 Pistazien
			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	
			i. mit Phosphat			Empfehlung einer ausgeglichenen Ernährung nach den D-A-CH Referenzwerten	
				Änderungen vorbehalten			



DE
NI - 11496
EG

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

Registrierungsnummer: A1210011

