










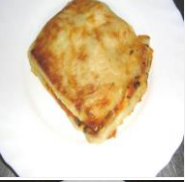







**Speiseplan für die Woche vom Montag, 18. Juni 2018 bis Freitag, 22. Juni 2018**

25. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 				
	Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung								
Montag, 18. Juni 2018	Nürnberger Rostbratwürstchen mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse dazu Pudding	Kcal 128. FE 7,49. Kh 9,83. BE 0,816. Ei 5,31. Na 144. GZ 3,38. Feg 3,18. R.S.b.c.d.i.1.1.7.10.		Gemüse-Kartoffelgratin dazu Pudding	Kcal 104. FE 4,89. Kh 11,6. BE 0,861. Ei 3,19. Na 323. GZ 3,32. Feg 2,73. V.1.1.3.7.9.		Möhrenteintopf mit Frikadelle dazu Pudding	Kcal 106. FE 4,61. Kh 10,9. BE 0,908. Ei 4,82. Na 149. GZ 5,04. Feg 2,04. R.S.c.d.i.1.1.3.9.10.	
Dienstag, 19. Juni 2018	gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Djuvec Reis, dazu Salat	Kcal 79,4. FE 0,40. Kh 14,5. BE 1,21. Ei 2,7. Na 319. GZ 4,06. Feg 0,104. G.1.1.9.		Sahnegeschnitzeltes mit Schweinefleisch dazu Nudeln dazu Salat	Kcal 106. FE 4,2. Kh 11,4. BE 0,944. Ei 5,57. Na 0,238. GZ 2,56. Feg 1,73. S.1.1.3.7.9.		Gemüse-Kartoffelpfanne mit Majoran, dazu Salat	Kcal 56,7. FE 0,238. Kh 10,9. BE 0,905. Ei 2,47. Na 734. GZ 2,09. Feg 0,0532. V.9.	
Mittwoch, 20. Juni 2018	vegetarische Linsensuppe mit Vollkornbrötchen dazu Quarkspeise mit Früchten	Kcal 67,1. FE 0,327. Kh 12,3. BE 1,02. Ei 3,4. Na 222. GZ 3,1. Feg 0,598. V.1.1.9.		Gefüllte Paprika mit Rinderhackfleisch, Gemüse - Reis und Tomatensauce, dazu Quarkspeise mit Früchten	Kcal . FE . Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . R.1.1.3.7.9.		Makkaroniauflauf mit Gemüse, Ei und Käse dazu Quarkspeise mit Früchten	Kcal 112. FE 3,67. Kh 14,2. BE 1,18. Ei 5,32. Na 0,572. GZ 3,63. Feg 1,91. V.1.1.3.7.9.10.	
Donnerstag, 21. Juni 2018	Krustenbraten mit Soße, Butterbohnen und Salzkartoffel dazu Obst	Kcal 92,1. FE 4,64. Kh 7,65. BE 0,585. Ei 4,77. Na 213. GZ 1,6. Feg 1,98. S.1.1.7.9.10.		Gemüselasagne dazu Obst	Kcal 97,1. FE 5,47. Kh 8,82. BE 0,995. Ei 3,02. Na 237. GZ 1,36. Feg 0,878. V.1.1.3.7.9.		Szegediner Gulasch (mit Rindfleisch und Sauerkraut) mit Spätzle dazu Obst	Kcal FE . Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . R.1.1.3.7.9.	
Freitag, 22. Juni 2018	Asiatische Geflügel - Reis Pfanne mit Gemüse, dazu Salat	Kcal 103. FE 3,55. Kh 11,7. BE 0,972. Ei 6,02. Na 0,107. GZ 1,44. Feg 1,28. G.1.1.3.7.9.10.		Ei in Senfsoße mit Salzkartoffeln, dazu Salat	Kcal 93,7. FE 4,33. Kh 9,46. BE 0,604. Ei 3,95. Na 0,26. GZ 2,02. Feg 2,26. V.1.1.3.7.9.10.		Fischfilet überbacken mit einer Kräuter-Röstauflage, Kartoffelpüree dazu Salat	Kcal 117. FE 5,99. Kh 10,5. BE 0,655. Ei 5,13. Na 191. GZ 1,27. Feg 1,39. F.1.1.3.4.7.9.	

	Nährwertangaben pro 100 Gramm	Zusatzstoffe	Stoffe die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können			
<b>V = vegetarisch</b>						
<b>R = Rindfleisch</b>	Kcal = Menge an Kilokalorien	a. mit Farbstoff	1. Glutenhaltiges Getreidesowie daraus hergestellte Erz.	6. Sojabohnen oder daraus gewonnene Erzeugnisse	10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse	
<b>S = Schweinefleisch</b>	BE = Menge an Proteinheiten	b. mit Konservierungsstoff	1.1 Weizen	1.4 Hafer	7. Milch oder daraus gewonnene Erzeugnisse incl. Laktose	
<b>R,S = Rind und Schweinefleisch</b>	FE = Fett in mg	c. mit Antioxidationsmittel	1.2 Roggen	1.5 Dinkel	8. Schalenfrüchte oder daraus gewonnene Erzeugnisse	
<b>G = Geflügel</b>	Feg = gesättigte Fettsäuren mg	d. mit Geschmacksverstärker	1.3 Gerste	1.6 Kamut	8.1 Mandeln	8.5 Pecannüsse
<b>F = Fisch</b>	Kh = Kohlenhydrate in Gramm	e. geschwefelt	2. Krebstiere oder daraus hergestellte Erzeugnisse		8.2 Haselnüsse	8.6 Paranüsse
		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
		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				



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