


















**Speiseplan für die Woche vom Montag, 8. Oktober 2018 bis Freitag, 12. Oktober 2018**

41. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung 	
Montag, 8. Oktober 2018	gefüllte Tortelloni mit Tomatensoße dazu Joghurt <small>Kcal 155,0. FE 3,34. Kh 25,0. BE 2,08. Ei 5,6. Na 252. GZ 9,13. Feg 1,83. V.1,1,3,7,9.</small>		Puffertje mit Milch - Vanillebirne, dazu Joghurt <small>Kcal 157. FE 4,36. Kh 24,6. BE 2,05. Ei 4,45. Na 38,9. GZ 10,8. Feg 1,78. V.1,1,3,7.</small>		Hähnchen - Spinat Tasche mit Reis und Buttergemüse dazu Joghurt <small>Kcal 121. FE 6,48. Kh 8,51. BE 0,706. Ei 6,95. Na 178. GZ 3,45. Feg 1,63. G.1,1,a,b,c.1,7,9.</small>	
Dienstag, 9. Oktober 2018	bunte Frühlingssuppe mit Brötchen dazu Salat <small>Kcal 84,8. FE 3,4. Kh 10,6. BE 0,884. Ei 1,99. Na 285. GZ 5,2. Feg 0,8. V.1,1,3,7,9</small>		Gemüseauflauf mit Rinderhack und Kartoffelscheiben dazu Salat <small>Kcal 90,9. FE 4,61. Kh 6,61. BE 0,550. Ei 5,46. Na 62,1. GZ 2,81. Feg 2,07. R.1,1,7,9.</small>		vegetarische Gemüsepfanne mit buntem Reis, dazu Salat <small>Kcal . FE Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . V.h.1,1,9.</small>	
Mittwoch, 10. Oktober 2018	Thunfischauflauf mit Penne - Nudeln und Gemüse dazu Obst <small>Kcal 117. FE 4,9. Kh 12,5. BE 1,04. Ei 5,71. Na 0,138. GZ 3,23. Feg 1,92. F.3,4,7,9.</small>		frische grobe Bratwurst mit Kohlrabi + Erbsen dazu Kartoffeln und Obst <small>Kcal 95,9. FE 3,79. Kh 11,5. BE 0,957. Ei 3,54. Na 425. GZ 5,87. Feg 1,84. S.c.d.i.1,1,7,9.</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>	
Donnerstag, 11. Oktober 2018	Rindergulasch mit Rotkohl und Salzkartoffeln, dazu Salat <small>Kcal 108. FE 4,03. Kh 10,8. BE 0,702. Ei 7,07. Na 0,305. GZ 3,59. Feg 1,62. R.a.b.c.1,1,3,9,10.</small>		Vegetarische Käse-Lauchsuppe mit Vollkornbrötchen dazu Salat <small>Kcal 66,0. FE 3,57. Kh 6,54. BE 0,544. Ei 1,69. Na 265. GZ 2,7. Feg 1,28. V.1,1,3,7,a,b.</small>		Bratfisch mit Kartoffelpüree dazu Salat <small>Kcal 108. FE 4,69. Kh 11,1. BE 0,97. Ei 4,73. Na 0,201. GZ 1,55. Feg 1,18. F.1,1,3,4,7.</small>	
Freitag, 12. Oktober 2018	Hähnchenkeule mit gemischtem Gemüse, Bratensoße und Kartoffeln dazu Obst <small>Kcal 121. FE 6,48. Kh 8,51. BE 0,706. Ei 6,95. Na 178. GZ 3,45. Feg 1,63. G.1,1,7,9.</small>		Fischfrikadelle mit Gemüse - Reis und Remoulade, dazu Obst <small>Kcal 129. FE 1,8. Kh 19,3. BE 0,966. Ei 8,44. Na 1570. GZ 2,66. Feg 0,662. F.1,1,3,7,9.</small>		Spinat - Käse Taler mit Salzkartoffeln und Zwiebel - Sahnesoße dazu Obst <small>Kcal . FE Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . V.h.1,1,9.</small>	

V = vegetarisch	Nährwertangaben pro 100 Gramm	Zusatzstoffe	Stoffe die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können			
<b>R = Rindfleisch</b>	Kcal = Menge an Kilokalorien	a. mit Farbstoff	1. Glutenhaltiges Getreidesowie daraus hergestellte Erz.			
<b>S = Schweinefleisch</b>	BE = Menge an Broteinheiten	b. mit Konservierungsstoff	1.1 Weizen	1.4 Hafer	7. Milch oder daraus gewonnene Erzeugnisse incl. Laktose	10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
<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	11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
<b>G = Geflügel</b>	Feg = gesättigte Fettsäuren mg	d. mit Geschmacksverstärker	1.3 Gerste	1.6 Kamut	8.1 Mandeln	12. Schwefeldioxid/Sulphite von mehr als 10 mg/kg
<b>F = Fisch</b>	Kh = Kohlenhydrate in Gramm	e. geschwefelt	2. Krebstiere oder daraus hergestellte Erzeugnisse		8.5 Pecannüsse	13. Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
	mg = Milligramm	f. geschwärzt	3. Eier oder daraus gewonnene Erzeugnisse		8.6 Paranüsse	14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
		g. gewachst	4. Fische oder daraus gewonnene Erzeugnisse		8.7 Pistazien	
		h. mit Süßungsmittel	5. Erdnüsse oder daraus gewonnene Erzeugnisse		8.4 Kaschunüsse	8.8 Macadamia/Queenland
		i. mit Phosphat			9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse	Empfehlung einer ausgeglichenen Ernährung nach den D-A-CH Referenzwerten 



DE  
NI - 11496  
EG

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