














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

43. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3	
					Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung 	
Montag, 22. Oktober 2018	Nudelaufbau mit Brokoli, Zwiebeln, Mais und Kochschinken 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,i,1,1,3,7,9		Gemüseschnitzel mit Kräutersoße und Kartoffeln 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.		Frikadelle mit Zwiebelsoße, Erbsen und Möhren dazu Kartoffeln 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.	
	Naturjoghurt mit Früchten		Naturjoghurt mit Früchten		Naturjoghurt mit Früchten	
Dienstag, 23. Oktober 2018	Erbsensuppe mit Schinkenwürfel und Bockwurst Kcal 106. FE 3,53. Kh 9,72. BE 0,809. Ei 8,43. Na 681. GZ 5,93. Feg 1,61. S,R,a,b,c,i,1,1,2,1,3,6,7,8,8,2,8,3,9,11,13		Hähnchenbrust natur mit fruchtiger Currysoße (Pfirsich und Lauch) Reis Kcal 133. FE 3,47. Kh 19,4. BE 1,62. Ei 5,74. Na 214. GZ 3,07. Feg 1,2. G,1,1,9.		Kartoffel-Kürbis Gratin mit Birnen 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.	
	Obst		Obst		Obst	
Mittwoch, 24. Oktober 2018	Hähnchenschnitzel mit Reis und Tomaten-Gemüse Soße (Paprika, Zwiebeln, Tomaten und Zucchini) 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.		Kartoffel- Kürbis Eintopf 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.		Fisch (unpaniert) mit Buttergemüse und Kartoffeln und helle Soße 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.	
	Salat		Salat		Salat	
Donnerstag, 25. Oktober 2018	Gabelspaghetti mit Rinderhackfleischsoße 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.		Steckrübeneintopf mit Kassler Kcal 118. FE 6,89. Kh 7,82. BE 0,647. Ei 5,96. Na 293. GZ 2,71. Feg 3,09. S,a,b,c,d,i,7.		Pfannkuchen mit Apfelmus 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.	
	Obst		Obst		Obst	
Freitag, 26. Oktober 2018	Wiener Würstchen mit Nudelsalat Kcal . FE . Kh . BE . Ei 7,23. Na 173. GZ 0,987. Feg 3,47. R,S,a,b,c,d,i,1,1,7,9,10		Backfisch mit Remoulade und Bratkartoffeln (mit Speck und Zwiebeln) Kcal 163. FE 11,9. Kh 7,86. BE 0,665. Ei 6,34. Na 136. GZ 1,03. Feg 2,58. F,S,1,1,3,4,7,9.		Rahmkohlravi mit Salzkartoffeln 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.	
	Gurkensalat		Gurkensalat		Gurkensalat	

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 Walnüsse 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			
			i. mit Phosphat					

