


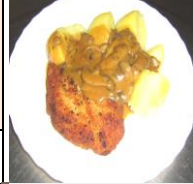


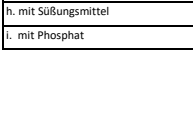


Speiseplan für die Woche vom

Montag, 5. November 2018

bis

Freitag, 9. November 2018

45. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung	
Montag, 5. November 2018	Hähnchendöner mit Joghurt Gurken Dipp, Reispfanne mit Gemüsestreifen <small>Kcal 150,0. FE 2,8. Kh 20,5. BE 1,71. Ei 10,4. Na 478. GZ 4,82. Feg 1,51. S.a.b.c.d.1.1.3.7.9.</small>		Broccolicremesuppe mit Vollkornbrötchen <small>Kcal 48,4. FE 0,321. Kh 9,26. BE 0,752. Ei 1,84. Na 0,497. GZ 3,27. Feg 0,338. V.1.1.1.2.1.3.6.8.8.2, 8.3,9,11,13</small>		Köttbullar mit Rahmsoße und Kartoffelpüree <small>Kcal 138. FE 5,49. Kh 14,1. BE 1,09. Ei 7,68. Na 0,345. GZ 3,59. Feg 2,39. R.a.b.c.d.e.i.1.3.7.9.10.</small>	
	Obst		Obst		Obst	
Dienstag, 6. November 2018	Linsensuppe mit Mettwurst <small>Kcal 101. FE 2,52. Kh 11,1. BE 0,924. Ei 8,19. Na 154. GZ 4,08. Feg 0,359. G.1,1,7.9.</small>		Rinder-Gemüsegulasch (Broccoli, gelbe und rote Karotten, Romanbohnen) mit Salzkartoffeln <small>Kcal . FE . Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . R.1,1,7.9.10.</small>		Milchreis mit Obstsalat, Zimt und braunem Zucker <small>Kcal 102. FE 1,13. Kh 20,2. BE 0,291. Ei 2,22. Na 29,1. GZ 3,47. Feg 0,691. V.1,1,7.</small>	
	Salat		Salat		Salat	
Mittwoch, 7. November 2018	Rindfleischsuppe mit Gemüse- und Nudleinlage <small>Kcal 116. FE 4,51. Kh 11,5. BE 0,956. Ei 7,00. Na 512. GZ 5,17. Feg 1,67. R.1,1,1,2,3,6.9.</small>		Gemüseschnitzel mit Zwiebelrahmsosse und Salzkartoffeln <small>Kcal 102. FE 1,13. Kh 20,2. BE 0,291. Ei 2,22. Na 29,1. GZ 3,47. Feg 0,691. V.1,1,7.</small>		Backfischstäbchen mit Kartoffelpüree und Balkangemüse <small>Kcal 94,7. FE 3,43. Kh 10,1. BE 0,836. Ei 5,55. Na 136. GZ 1,91. Feg 1,34. F.1,1,3.4.7.</small>	
	Joghurt		Joghurt		Joghurt	
Donnerstag, 8. November 2018	Schweineschnitzel mit Champignons und Salzkartoffeln <small>Kcal 113. FE 3,63. Kh 12,5. BE 1,04. Ei 7,15. Na 134. GZ 3,8. Feg 1,51. S.d.1,1,3.7.9.</small>		Chilli con Carne (Rinderhack, Zwiebeln, Paprika, Mais, Kidneybohnen) Vollkornbrötchen <small>Kcal 83,5. FE 3,42. Kh 7,86. BE 0,562. Ei 5,19. Na 279. GZ 3,17. Feg 1,68. R.1,1,1,3.9.</small>		Kartoffelpuffer mit Apfelmus <small>Kcal 146. FE 5,91. Kh 20,3. BE 1,69. Ei 2,5. Na 63. GZ 6,25. Feg 2,52. V.1,1,3.7.</small>	
	Obst		Obst		Obst	
Freitag, 9. November 2018	bunte Gnocchi - Gemüsepfanne <small>Kcal. 84,3. FE 3,82. Kh 8,77. BE 0,723. Ei 3,59. Na 71. GZ 1,19. Feg 1,62. V.1,1,3.7.9.</small>		Bratfisch mit Kartoffeln und heller Soße <small>Kcal 92,5. FE 3,99. Kh 8,97. BE 0,633. Ei 4,95. Na 287. GZ 1,31. Feg 1,44. F.1,1,3.4.7.9.</small>		gestampfte Bohnen mit frischer grobe Bratwurst <small>Kcal 107. FE 5,17. Kh 9,75. BE 0,881. Ei 5,03. Na 473. GZ 3,66. Feg 2,28. S.a.b.c.d.i.1.1.3.7.10.</small>	
	Salat		Salat		Salat	

	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	11. Sesamsamen 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	12. Schwefeldioxid/Sulphite von mehr als 10 mg/kg
<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

