










Speiseplan für die Woche vom

Montag, 12. November 2018

bis

Freitag, 16. November 2018

46. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 ★		
					Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung		
Montag, 12. November 2018	Currywurst mit Kartoffelpüree und Tomatencurrysoße <small>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.</small>		Vegetarisches Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) <small>Kcal 104. FE 4,89. Kh 11,6. BE 0,861. Ei 3,19. Nas 323. GZ 3,32. Feg 2,73. V.1,1,3.7.9.</small>		Möhreneintopf mit Frikadelle <small>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.</small>		
	Obst		Obst		Obst		
Dienstag, 13. November 2018	Rinderhacksteak mit Fetafüllung, Djuwetschreis und Tzaziki <small>Kcal 79,4. FE 0,40. Kh 14,5. BE 1,21. Ei 2,7. Na 319. GZ 4,06. Feg 0,104. R.1,1,3.9.10</small>		Sahnegeschnetzeltes mit Schweinefleisch dazu Nudeln <small>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.</small>		Gebratene Kartoffelpfanne mit Gemüse und Kräutern der Provence <small>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.</small>		
	Krautsalat		Krautsalat		Krautsalat		
Mittwoch, 14. November 2018	vegetarische Linsensuppe mit Vollkornbrötchen <small>Kcal 67,1. FE 0,327. Kh 12,3. BE 1,02. Ei 3,4. Na 222. GZ 3,1. Feg 0,598. V.1,1,1,2,1,3.9.</small>		Westernpfanne (Rindfleisch, Kartoffeln, grüne Bohnen) mit Sauerrahmdip <small>Kcal. FE. Kh. BE. Ei. Na. GZ. Feg. R.1,1,3.7.9.</small>		Makkaroniaufbau mit Ei, Mais, Erbsen Zwiebeln und Käse überbacken <small>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.</small>		
	Quarkspeise mit Früchten		Quarkspeise mit Früchten		Quarkspeise mit Früchten		
Donnerstag, 15. November 2018	Snirtje mit Rotkohl, Salzkartoffeln und Bratensoße <small>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.</small>		Spinatlasagne <small>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.</small>		Szegediner Gulasch (mit Rindfleisch und Sauerkraut) mit Spätzle <small>Kcal FE. Kh. BE. Ei. Na. GZ. Feg. R.1,1,3.7.9.</small>		
	Pudding		Pudding		Pudding		
Freitag, 16. November 2018	Schweinerückensteak mit Erbsen-Möhrengemüse, Bratensoße und Kartoffeln <small>Kcal 103. FE 3,55. Kh 11,7. BE 0,972. Ei 6,02. Na 0,107. GZ 1,44. Feg 1,28. S.1,1,3.7.9.10.</small>		Ei in Senfsoße mit Salzkartoffeln <small>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.</small>		Fischfilet überbacken mit einer Kräuter-Röstauflage, Kartoffelpüree <small>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.</small>		
	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. Sesam 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. geschwärtzt	3. Eier oder daraus gewonnene Erzeugnisse	8.3 Wallnüsse 8.7 Pistazien					
			g. gewachst	4. Fische oder daraus gewonnene Erzeugnisse	8.4 Kaschnüsse 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				Änderungen vorbehalten			



DE
NI - 11496
EG

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