


















Speiseplan für die Woche vom Montag, 13. November 2017 bis Freitag, 17. November 2017

46. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 				
					Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung				
Montag, 13. November 2017	Krakauer mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse dazu Pudding	Kcal 104. FE 4,9. Kh 10,2. BE 0,847. Ei 4,58. Na 149. GZ 3,49. Feg 2,14. 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. Nas 323. GZ 3,32. Feg 2,73. V.1,1,3.7.9.		Möhreneintopf 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, 14. November 2017	Hähnchenschnitzel mit Erbsen und Möhren, Bratensoße und Kartoffeln dazu Salat	Kcal 122. FE 4,28. Kh 15,5. BE 1,27. Ei 4,98. Na 288. GZ 3,94. Feg 1,73. G.1,1,7.9.		Sahnegeschnetzeltes 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.		vegetarische Linsensuppe mit Vollkornbrötchen dazu Salat	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.	
Mittwoch, 15. November 2017	Erbsensuppe mit Fleischeinlage und Würstchen dazu Joghurt	Kcal 76,2. FE 4,18. Kh 4,59. BE 0,383. Ei 4,87. Na 413. GZ 1,5. Feg 1,83. R.S.a.b.c.d.i.1,1,3.7.9.10		Rinderhackauflauf mit Tomaten und Kartoffelscheiben dazu Joghurt	Kcal 119. FE 4,87. Kh 10,7. BE 0,696. Ei 7,7. Na 529. GZ 2,14. Feg 2,45. R.1,1,7.9.		Makkaroniauflauf mit Gemüse, Ei und Käse dazu Joghurt	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, 16. November 2017	Snirtje mit Bratensoße, gemischtem Gemüse und Salzkartoffeln 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.		Rindergulasch mit Nudeln dazu Obst	Kcal 108. FE 4,03. Kh 10,8. BE 0,702. Ei 7,07. Na 0,305. GZ 0,731. Feg 1,62. R.1,1,3.7.9.	
Freitag, 17. November 2017	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.		Nudeln mit Sojabolognese dazu Salat	Kcal 101. FE 0,838. Kh 19,1. BE 1,52. Ei 3,95. Na 355. GZ 2,03. Feg 0,156. V.1,1,6.7.9.		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.	

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 Wallnüsse	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						



DE
NI - 11496
EG

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