

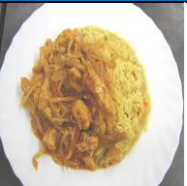

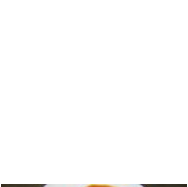


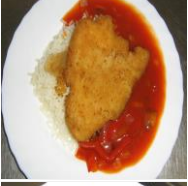










Speiseplan für die Woche vom Montag, 28. Mai 2018 bis Freitag, 1. Juni 2018

22. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 				
					Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung				
Montag, 28. Mai 2018	Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen dazu Obst	Kcal 106. FE 3,53. Kh 9,72. BE 0,809. Ei 8,43. Na 681. GZ 5,93. Feg 1,61. R.1,1.1,2,1,3,6,7,8,8,2,8,9,11,13		Curryreis Pfanne mit Gemüse und Hähnchenbrust dazu Obst	Kcal 133. FE 3,47. Kh 19,4. BE 1,62. Ei 5,74. Na 214. GZ 3,07. Feg 1,2. G.b.h.1,1,9.		mediterrane Kartoffelauflauf dazu Obst	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.	
Dienstag, 29. Mai 2018	Nudelaufwurf "Klassisch" mit viel Gemüse, dazu Salat	Kcal 144. FE 5,7. Kh 13,9. BE 1,16. Ei 8,94. Na 623. GZ 3,45. Feg 2,58. V		Gemüseschnitzel mit Kräutersoße und Kartoffeln dazu Salat	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 und Salat	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.	
Mittwoch, 30. Mai 2018	Putenschnitzel mit Tomatensoße und Gemüseris dazu Joghurt	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.		Bunte Kartoffelsuppe dazu Joghurt	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, dazu Joghurt	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.	
Donnerstag, 31. Mai 2018	Gabelspaghetti mit Rinderhackfleischsoße dazu Obst	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.		frische grobe Bratwurst mit Steckrübeneintopf dazu Obst	Kcal 118. FE 6,89. Kh 7,82. BE 0,647. Ei 5,96. Na 293. GZ 2,71. Feg 3,09. S.c.d.i.7.		Pfannkuchen mit Apfelmus dazu Obst	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.	
Freitag, 1. Juni 2018	Jägertopf (Hackfleischbällchen mit Champignons in Rahmsoße) dazu Spätzle und Salat	Kcal 140. FE 8,31. Kh 9,02. BE 0,75. Ei 7,23. Na 173. GZ 0,987. Feg 3,47. S.1,1,7,9.		Backfisch mit Remoulade und Salzkartoffeln dazu Salat	Kcal 163. FE 11,9. Kh 7,86. BE 0,665. Ei 6,34. Na 136. GZ 1,03. Feg 2,58. F.1,1,3,4,7,9.		Spargelgemüse, dazu Kartoffeln und weiße Sauce	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.	

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 Proteinheiten	Ei = Eiweiß in Gramm	b. mit Konservierungsstoff	1.1 Weizen	1.4 Hafer	7. Milch oder daraus gewonnene Erzeugnisse incl. Laktose
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
G = Geflügel	Feg = gesättigte Fettsäuren mg		d. mit Geschmacksverstärker	1.3 Gerste	1.6 Kamut	8.1 Mandeln
F = Fisch	Kh = Kohlenhydrate in Gramm	mg = Milligramm	e. geschwefelt	2. Krebstiere oder daraus hergestellte Erzeugnisse		8.5 Pecannüsse
			f. geschwärzt	3. Eier oder daraus gewonnene Erzeugnisse		8.6 Paranüsse
			g. gewachst	4. Fische oder daraus gewonnene Erzeugnisse	8.2 Haselnüsse	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

Zertifiziert nach AZAV

 DE
 NI - 11496
 EG

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

