


















Speiseplan für die Woche vom Montag, 18. September 2017

bis Freitag, 22. September 2017

38. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 				
					Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung				
Montag, 18. September 2017	Kohlroulade mit Bratensoße und Kartoffeln dazu Obst	Kcal 77,9. FE 2,66. Kh 9,74. BE 0,812. Ei 3,48. Na 171. GZ 4,01. Feg 1,14. R,S,c,d,1,1,1,3,7,9,10		Möhreneintopf mit Bratwurst dazu Obst	Kcal 111. FE 4,62. Kh 10,9. BE 0,903. Ei 6,07. Na 415. GZ 3,24. Feg 2,03. R,S,c,d,1,1,1,3,7,9,10.		Steckrübeneintopf dazu Obst	Kcal 60,8. FE 0,903. Kh 11,4. BE 0,949. Ei 1,28. NA 43,8. GZ 5,72. Feg 0,338. V,9.	
Dienstag, 19. September 2017	Rinderbraten mit Soße, Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln dazu Joghurt	Kcal 72,8. FE 2,05. Kh 9,2. BE 0,766. Ei 4,05. Na 0,11. GZ 4,00. Feg 1,03. R,1,1,3,7,9,10.		Putengeschnetzeltes in Sahnesoße mit frischen Champignons dazu Spätzle dazu Joghurt	Kcal 106. FE 3,66. Kh 9,67. BE 0,645. Ei 8,27. Na 496. GZ 3,75. Feg 1,9. G,1,1,7,9.		Gemüsefrikadelle mit Sauce Hollandaise und Vollkornspätzle mit Tomatenwürfeln dazu Joghurt	Kcal 137. FE 7,55. Kh 12,4. BE 0,958. Ei 4,75. Na 496. GZ 3,12. Feg 4,63. V,1,1,3,6,7,9.	
Mittwoch, 20. September 2017	Hähnchenschnitzel mit Champignonrahm- soße und Kartoffeln dazu Obst	Kcal 142. FE 6,66. Kh 13,9. BE 1,13. Ei 6,7. Na 127. GZ 21,56. Feg 2,95. G,1,1,3,7,9.		Puffertjes mit Milch - Vanillebirnen dazu Obst	Kcal 157. FE 4,36. Kh 24,6. BE 2,05. Ei 4,45. Na 38,9. GZ 10,8. Feg 1,78. V,1,1,3,7.		Bratwurst mit Kartoffelpüree und Erbsen und Möhren, dazu Obst	Kcal 96,9. FE 5,01. Kh 9,19. BE 0,763. 3,54. Na 247. GZ 3,68. Feg 2,09. S,a,b,c,d,1,1,1,3,7,9,10.	
Donnerstag, 21. September 2017	Weißer Bohnensuppe mit Fleischinlage dazu Obstsalat	Kcal 70. FE 0,592. Kh 9,29. BE 0,774. Ei 6,44. Na 231. GZ 3,61. Feg 1,191. R,S,c,d,1,1,1,3,7,9,10.		Kartoffel-Lauchauflauf mit Rindergehacktes dazu Obstsalat	Kcal 130. FE 6,64. Kh 11,2. BE 0,845. Ei 6,19. Na 0,265. GZ 3,68. Feg 3,31. R,1,1,3,7,9.		Spinatnudeln mit Gemüsebratling dazu Obstsalat	Kcal 113. FE 6,57. Kh 8,56. BE 0,712. Ei 4,81. Na 0,115. GZ 2,09. Feg 4,33. V,a,b,1,1,3,7,9.	
Freitag, 22. September 2017	Gyros mit Reis, Tzaziki und Krautsalat	Kcal 159. FE 7,19. Kh 14,9. BE 1,24. Ei 8,47. Na 462. GZ 3,34. Feg 2,76. S,b,h,1,1,7,9.		Butternudeln mit Tomatensoße dazu Salat	Kcal 164. FE 2,28. Kh 30,6. BE 2,55. Ei 4,64. Na 98,6. GZ 6,56. Feg 1,22. V,1,1,3,7,9.		Lachsfilet mit Rahmwirsing und Kartoffeln dazu Salat	Kcal 130. FE 6,64. Kh 11,2. BE 0,845. Ei 6,19. Na 0,265. GZ 3,68. Feg 3,31. F,1,1,4,7,9.	

V = vegetarisch	Nährwertangaben pro 100 Gramm	Zusatzstoffe	Stoffe die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können		
R = Rindfleisch	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
S = Schweinefleisch	BE = Menge an Broteinheiten	b. mit Konservierungsstoff	1,1 Weizen	1,4 Hafer	7. Milch oder daraus gewonnene Erzeugnisse incl. Laktose
R,S = Rind und Schweinefleisch	Ei = Eiweiß in Gramm	c. mit Antioxidationsmittel	1,2 Roggen	1,5 Dinkel	8. Schalenfrüchte oder daraus gewonnene Erzeugnisse
G = Geflügel	FE = Fett in mg	d. mit Geschmacksverstärker	1,3 Gerste	1,6 Kamut	8,1 Mandeln
F = Fisch	Feg = gesättigte Fettsäuren mg	e. geschwefelt	2. Krebstiere oder daraus hergestellte Erzeugnisse	8,2 Haselnüsse	8,5 Pecannüsse
	Kh = Kohlenhydrate in Gramm	f. geschwärzt	3. Eier oder daraus gewonnene Erzeugnisse	8,3 Walnüsse	8,6 Paranüsse
		g. gewachst	4. Fische oder daraus gewonnene Erzeugnisse	8,4 Kaschunüsse	8,7 Pistazien
		h. mit Süßungsmittel	5. Erdnüsse oder daraus gewonnene Erzeugnisse	9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse	8,8 Macadamia/Queenland
		i. mit Phosphat			
			Änderungen vorbehalten		
					Empfehlung einer ausgeglichener Ernährung nach den D-A-CH Referenzwerten 



DE
NI - 11496
EG

Bankverbindung:
Sparkasse Leer/Wittmund
IBAN: DE23 2855 0000 0000 8047 57
Swift-BIC: BRLADE21LER