

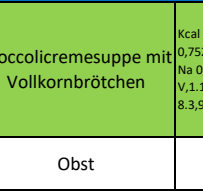


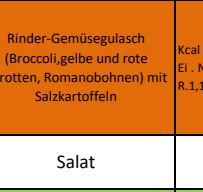


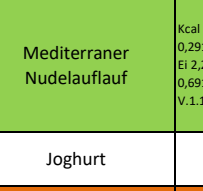
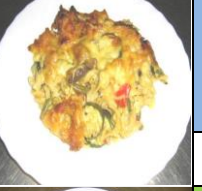
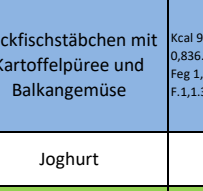
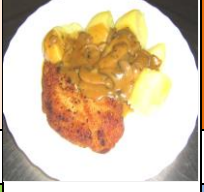
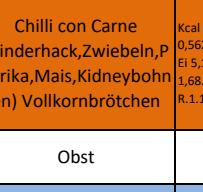

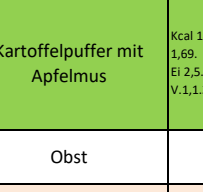

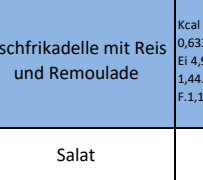

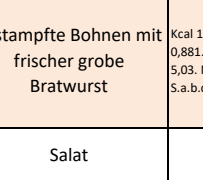



Speiseplan für die Woche vom

Montag, 18. Februar 2019

bis

Freitag, 22. Februar 2019

| 08. Woche                    | Menü 1   |   | Menü 2  |   | Menü 3<br>Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung  |  |   |  |   |         |   |
|------------------------------|--|---|---|---|--|--|---|--|---|---------|---|
| Montag, 18. Februar 2019     | Hähnchenbrustfilet<br>Hawai mit Reis und<br>fruchtiger Currysoße | Kcal 150,0. FE 2,8. Kh 20,5. BE<br>1,71.<br>Ei 10,4. Na 478. GZ 4,82. Feg<br>1,51.<br>G,1,1,7,9             |    | Broccolicremesuppe mit<br>Vollkornbrötchen  | Kcal 48,4. FE 0,321. Kh 9,26. BE<br>0,752. Ei 1,84.<br>Na 0,497. GZ 3,27. Feg 0,338.<br>V,1,1,1,2,1,3,1,5,8,2,<br>8,3,9,11,13                          |    | Hackbällchen mit Heller<br>Soße und Kartoffeln              | Kcal 138. FE 5,49. Kh 14,1. BE<br>1,09.<br>Ei 7,68. Na 0,345. GZ 3,59. Feg<br>2,39.<br>S.d.i.3.7.9.10.     |    | Obst    | Obst  |
| Dienstag, 19. Februar 2019   | Linsensuppe mit<br>Mettwurst                                     | Kcal 101. FE 2,52. Kh 11,1. BE<br>0,924.<br>Ei 8,19. Na 154. GZ 4,08. Feg<br>0,359.<br>S.b,c,d,i,1,1.7.9.10 |    | Rinder-Gemüsegulasch<br>(Broccoli,gelbe und rote<br>Karotten, Romanobohnen) mit<br>Salzkartoffeln | Kcal . FE . Kh . BE .<br>Ei . Na . GZ . Feg .<br>R.1,1,7,9   |    | Milchreis mit Zimt -<br>Zucker und<br>Fruchtkompott         | Kcal 122. FE 1,13. Kh 20,2. BE<br>0,291.<br>Ei 2,22. Na 29,1. GZ 3,47. Feg<br>0,691.<br>V,1,1,7.           |    | Salat   | Salat   |
| Mittwoch, 20. Februar 2019   | Rindfleischsuppe mit<br>Gemüse- und<br>Nudeleinlage              | Kcal 106. FE 4,51. Kh 11,5. BE<br>0,956. Ei<br>7,00. Na 512. GZ 5,17. Feg 1,67.<br>R.1,1,3,7,9.             |    | Mediterraner<br>Nudelaufauf   | Kcal 102. FE 1,13. Kh 20,2. BE<br>0,291.<br>Ei 2,22. Na 29,1. GZ 3,47. Feg<br>0,691.<br>V.1,1,1,5,7,9  |    | Backfischstäbchen mit<br>Kartoffelpüree und<br>Balkangemüse | Kcal 94,7. FE 3,43. Kh 10,1. BE<br>0,836. Ei 5,55. Na 136. GZ 1,91.<br>Feg 1,34.<br>F,1,1,3,4,7.           |    | Joghurt |    |
| Donnerstag, 21. Februar 2019 | Cordon Bleu mit<br>Bratensoße und<br>Salzkartoffeln              | Kcal 113. FE 3,63. Kh 12,5. BE<br>1,04.<br>Ei 7,15. Na 134. GZ 3,8. Feg<br>1,51.<br>S,1,1,3,7,9.            |   | Chilli con Carne<br>(Rinderhack,Zwiebeln,P<br>aprika,Mais,Kidneyboh<br>nen) Vollkornbrötchen      | Kcal 83,5. FE 3,42. Kh 7,86. BE<br>0,562.<br>Ei 5,19. Na 279. GZ 3,17. Feg<br>1,68.<br>R.1,1,1,3,9.  |   | Kartoffelpuffer mit<br>Apfelmus                             | Kcal 146. FE 5,91. Kh 20,3. BE<br>1,69.<br>Ei 2,5. Na 63. GZ 6,25. Feg 2,52.<br>V,1,1,3,7.                 |   | Obst    |   |
| Freitag, 22. Februar 2019    | Gemüsestrudel mit<br>heller Soße und<br>Kartoffeln               | Kcal. 84,3. FE 3,82. Kh 8,77. BE<br>0,723.<br>Ei 3,59. Na 71. GZ 1,19. Feg<br>1,62.<br>V,1,1,3,7,9.         |  | Fischfrikadelle mit Reis<br>und Remoulade   | Kcal 92,5. FE 3,99. Kh 8,97. BE<br>0,633.<br>Ei 4,95. Na 287. GZ 1,31. Feg<br>1,44.<br>F,1,1,3,4,7,9.  |  | gestampfte Bohnen mit<br>frischer grobe<br>Bratwurst        | Kcal 107. FE 5,17. Kh 9,75. BE<br>0,881. Ei<br>5,03. Na 473. GZ 3,66. Feg 2,28.<br>S.a.b.c.d.i.1,1,3,7,10. |  | 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   | 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  |
| <b>S = Schweinefleisch</b>            | BE = Menge an Proteinheiten    | Ei = Eiweiß in Gramm | b. mit Konservierungsstoff                                    | 1.1 Weizen   | 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                | Na = Salz in mg      | c. mit Antioxidationsmittel                                   | 1.2 Roggen   | 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   | 8.1 Mandeln  | 8.5 Pecannüsse   |
| <b>F = Fisch</b>                      | Kh = Kohlenhydrate in Gramm    | mg = Milligramm      | e. geschwefelt  | 2. Kerbstiere 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   |  |  |  |

Zertifiziert nach AZAV  
  
 DE  
 NI - 11496  
 EG

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