















Speiseplan für die Woche vom Montag, 11. Juni 2018 bis Freitag, 15. Juni 2018

24. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 	
	Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung					
Montag, 11. Juni 2018	Putengeschnetzeltes in fruchtiger Currysahnesoße dazu Reis und Obst <small>Kcal 150,0. FE 2,8. Kh 20,5. BE 1,71. Ei 10,4. Na 478. GZ 4,82. Feg 1,51. G.1.3.7.9.</small>		Gemüsesuppe mit Vollkornbrötchen dazu Obst <small>Kcal 48,4. FE 0,321. Kh 9,26. BE 0,752. Ei 1,84. Na 0,497. GZ 3,27. Feg 0,338. V.1.1.1.2.1.3.6.8.8.2, 8.3.9.11.13</small>		Kalbsfleisch- frikadelle mit Kartoffelpüree dazu Obst <small>Kcal 138. FE 5,49. Kh 14,1. BE 1,09. Ei 7,68. Na 0,345. GZ 3,59. Feg 2,39. R.S.a.b.c.d.e.i.1.3.7.9.10.</small>	
Dienstag, 12. Juni 2018	Hähnchengeschnetzeltes nach Gyros Art mit Tzaziki Krautsalat und Reis <small>Kcal 101. FE 2,52. Kh 11,1. BE 0,924. Ei 8,19. Na 154. GZ 4,08. Feg 0,359. G.b.h.1.1.7.9.</small>		Rindergemüsegulasch mit Röstitaler dazu Salat <small>Kcal . FE . Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . R.1.1.7.9.10.</small>		Stangenspargel mit Salzkartoffeln und Sauce Hollandaise dazu Salat <small>Kcal 98,7. FE 5,76. Kh 8,47. BE 0,565. Ei 3,11. Na 0,393. GZ 1,28. Feg 3,04. V.1.1.3.7.9.</small>	
Mittwoch, 13. Juni 2018	Hühnersuppe mit Gemüse und Roggenbrötchen dazu Joghurt <small>Kcal 116. FE 4,51. Kh 11,5. BE 0,956. Ei 7,00. Na 512. GZ 5,17. Feg 1,67. G.1.1.1.2.3.6.9.</small>		Milchreis mit heißen Kirschen dazu Joghurt <small>Kcal 102. FE 1,13. Kh 20,2. BE 0,291. Ei 2,22. Na 29,1. GZ 3,47. Feg 0,691. V.1.1.7.</small>		Backfischstäbchen mit Kartoffelpüree und Balkangemüse dazu Joghurt <small>Kcal 94,7. FE 3,43. Kh 10,1. BE 0,836. Ei 5,55. Na 136. GZ 1,91. Feg 1,34. F.1.1.3.4.7.</small>	
Donnerstag, 14. Juni 2018	Schnitzel mit Champignons und Kartoffeln dazu Salat <small>Kcal 113. FE 3,63. Kh 12,5. BE 1,04. Ei 7,15. Na 134. GZ 3,8. Feg 1,51. S.1.1.3.7.9.</small>		Nudelauf nach Bolognese Art dazu Obst <small>Kcal 83,5. FE 3,42. Kh 7,86. BE 0,562. Ei 5,19. Na 279. GZ 3,17. Feg 1,68. R.1.1.1.3.9.</small>		Kartoffelpuffer mit Apfelmus dazu Obst <small>Kcal 146. FE 5,91. Kh 20,3. BE 1,69. Ei 2,5. Na 63. GZ 6,25. Feg 2,52. V.1.1.3.7.</small>	
Freitag, 15. Juni 2018	bunte Gnocchi - Gemüsepfanne dazu Salat <small>Kcal. 84,3. FE 3,82. Kh 8,77. BE 0,723. Ei 3,59. Na 71. GZ 1,19. Feg 1,62. V.1.1.3.7.9.</small>		Bratfisch mit Kartoffeln und heller Soße dazu Salat <small>Kcal 92,5. FE 3,99. Kh 8,97. BE 0,633. Ei 4,95. Na 287. GZ 1,31. Feg 1,44. F.1.1.3.4.7.9.</small>		gestampfte Bohnen mit frischer grobe Bratwurst dazu Salat <small>Kcal 107. FE 5,17. Kh 9,75. BE 0,881. Ei 5,03. Na 473. GZ 3,66. Feg 2,28. S.a.b.c.d.i.1.1.3.7.10.</small>	

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	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. 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			



DE
NI - 11496
EG

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