
















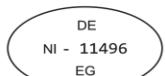


Speiseplan für die Woche vom Montag, 20. November 2017 bis Freitag, 24. November 2017

47. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung 				
Montag, 20. November 2017	Puten Cordon Bleu (mit Putenschinken) mit Reis und Buttergemüse dazu Joghurt	Kcal 121. FE 6,48. Kh 8,51. BE 0,706. Ei 6,95. Na 178. GZ 3,45. Feg 1,63. G.1.1.a.b.c.i.7.9.		Weißkohlauflauf mit Rinderhack und Kartoffelscheiben dazu Joghurt	Kcal 90,9. FE 4,61. Kh 6,61. BE 0,550. Ei 5,46. Na 62,1. GZ 2,81. Feg 2,07. R.1.1.7.9.		Vegetarische Käse-Lauchsuppe mit Vollkornbrötchen dazu Joghurt	Kcal 66,0. FE 3,57. Kh 6,54. BE 0,544. Ei 1,69. Na 265. GZ 2,7. Feg 1,28. V.1.1.3.7.a.b.	
Dienstag, 21. November 2017	Gemüsesuppe mit Würstchen und Brötchen dazu Salat	Kcal 94,8. FE 3,4. Kh 10,6. BE 0,884. Ei 4,99. Na 585. GZ 5,2. Feg 1,52. R.S.c.d.i.1.1.1.2.1.3.3.6.7.8.8.2.8.3.9.10.11.13		frische grobe Bratwurst mit Kohlrabi in heller Soße dazu Kartoffeln dazu Salat	Kcal 95,9. FE 3,79. Kh 11,5. BE 0,957. Ei 3,54. Na 425. GZ 5,87. Feg 1,84. S.c.d.i.1.1.1.7.9.		Kohlrabi-Kartoffelaufbau dazu Salat	Kcal 70. FE 2,25. Kh 10,3. BE 0,854. Ei 1,85. Na 365. GZ 4,79. Feg 1,27. V.1.1.3.7.	
Mittwoch, 22. November 2017	Grünkohl mit Kohlwurst und Salzkartoffeln, dazu Obst	Kcal 107. FE 5,09. Kh 9,39. BE 0,78. Ei 5,510. Na 475. GZ 3,80. Feg 1,98. S.b.c.d.i.1.4.7.9.		vegetarisches Chili con Carne mit Reis dazu Obst	Kcal 135,0. FE 4,02. Kh 21,5. BE 1,79. Ei 2,88. Na 629. GZ 5,46. Feg 1,56. V.h.1.1.9.		gestampfte Bohnen mit kleinen Rinderhacksteaks dazu Obst	Kcal 104,0. FE 5,32. Kh 9,84. BE 0,819. Ei 3,97. Na 438. GZ 3,83. Feg 2,17. R.c.d.i.1.1.7.	
Donnerstag, 23. November 2017	Rindergulasch mit Rotkohl und Nudeln, dazu Salat	Kcal 108. FE 4,03. Kh 10,8. BE 0,702. Ei 7,07. Na 0,305. GZ 3,59. Feg 1,62. R.a.b.c.1.1.3.9.10.		gefüllte Tortelloni mit Tomatensoße dazu Salat	Kcal 155,0. FE 3,34. Kh 25,0. BE 2,08. Ei 5,6. Na 252. GZ 9,13. Feg 1,83. V.1.1.3.7.9.		Bratfisch mit Kartoffelpüree dazu Salat	Kcal 108. FE 4,69. Kh 11,1. BE 0,97. Ei 4,73. Na 0,201. GZ 1,55. Feg 1,18. F.1.1.3.4.7.	
Freitag, 24. November 2017	Hähnchenkeule mit gemischtem Gemüse, Bratensoße und Kartoffeln dazu Obst	Kcal 121. FE 6,48. Kh 8,51. BE 0,706. Ei 6,95. Na 178. GZ 3,45. Feg 1,63. G.1.1.7.9.		Seelachswürfel süß - sauer mit Nudeln dazu Obst	Kcal 129. FE 1,8. Kh 19,3. BE 0,966. Ei 8,44. Na 1570. GZ 2,66. Feg 0,662. F.1.1.3.7.9.		Spinat - Käse Taler mit Salzkartoffeln und Zwiebel - Sahnesoße dazu Obst		

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	11. Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse				
R,S = Rind und Schweinefleisch	FE = Fett 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	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 Kaschnüsse	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	Änderungen vorbehalten							



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