
















Speiseplan für die Woche vom Montag, 15. Oktober 2018 bis Freitag, 19. Oktober 2018

42. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3				
					Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung 				
Montag, 15. Oktober 2018	Reitersuppe mit Rinderhackfleisch und Champignons Vollkornbrötchen dazu Pudding	Kcal 156. FE 8,31. Kh 6,75. BE 0,562. Ei 13,6. Na 753. GZ 1,44. Feg 3,78. R.a.b.1,1,1,2,1,3,3,6,7,8,8,2,8,3,9,11,13		vegetarisches Chili con Carne mit Reis, dazu Pudding	Kcal. FE. Kh. BE. Ei. Na. GZ. Feg. V.1,1,3,6,7,9.		Hähnchennuggets mit mediterranem Nudelsalat, dazu Pudding	Kcal. FE. Kh. BE. Ei. Na. GZ. Feg. G.b.h.1,1,6,9.	
Dienstag, 16. Oktober 2018	Rindercevapci mit Balkansauce mit Gemüsereis dazu Salat	Kcal 104. FE 4,23. Kh 11,1. BE 0,789. Ei 5,01. Na 367. GZ 3,49. Feg 2,06. R,a,b,c,d,i,1,1,3,7,9,10.		Gemüsenugets mit Cocktailsöße und Gemüsereis dazu Salat	Kcal 140. FE 5,82. Kh 19,1. BE 1,11. Ei 2,62. Na 550. GZ 4,08. Feg 1,97. V,1,1,3,7,9.		Möhreneintopf mit grober Bratwurst dazu Salat	Kcal 102. FE 5,6. Kh 9,48. BE 0,785. Ei 3,43. Na 392. GZ 5,38. Feg 2,28. R.S.c.d.i.7.	
Mittwoch, 17. Oktober 2018	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.		vegetarische Käselaschsuppe mit Vollkornbrötchen dazu Obst	Kcal 96,8. FE 4,04. Kh 8,9. BE 0,615. Ei 6,02. Na 1150. GZ 1,63. Feg 1,45. SV,1,1,1,2,1,3,3,6,7,8,8,2,8,3,9,11,13.		Seelachsfilet "Müllerin" mit Schwenkartoffeln Gurkensalat und Remoulade dazu Obst	Kcal 76,6. FE 2,07. Kh 6,86. BE 0,572. Ei 7,25. Na 347. GZ 0,849. Feg 0,686. F.4,7,9.	
Donnerstag, 18. Oktober 2018	Hühnerfrikassee mit Reis dazu Joghurt	Kcal 154. FE 5,65. Kh 19,0. BE 1,58. Ei 6,39. Na 300. GZ 4,35. Feg 2,12. G,1,1,7,9.		Rinderhackfleisch nach Döner Kebap Art mit Reis, Tzaziki und Krautsalat dazu Joghurt	Kcal 180. FE 7,82. Kh 16,8. BE 1,40. Ei 10,3. Na 567. GZ 3,65. Feg 3,14. R.b.c.h,1,1,7,9.		Nudel - Gemüsepfanne mit Tomatensoße dazu Joghurt	Kcal 154,0. FE 3,46. Kh 25,0. BE 2,09. Ei 5,18. Na 642. GZ 8,18. Feg 1,91. V,1,1,3,7.	
Freitag, 19. Oktober 2018	Backschinken mit Soße, und Kartoffeln dazu Salat	Kcal 97,1. FE 4,32. Kh 6,94. BE 0,577. Ei 4,87. Na 348. GZ 2,51. Feg 1,68. S,1,1,7,9.		Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt, dazu Tzaziki Salat	Kcal 138. FE 6,37. Kh 16,6. BE 0,293. Ei 3,31. Na 944. GZ 3,24. Feg 2,97. V.b.h,1,1,3,7.		Rührei mit Spinat und Kartoffeln dazu Obst	Kcal 68,8. FE 2,43. Kh 8,21. BE 0,684. Ei 3,13. Na 87,5. GZ 4,3. Feg 0,812. V,1,1,3,7,9.	

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 Broteinheiten	Ei = Eiweiß in Gramm	b. mit Konservierungsstoff	1.1 Weizen	1.4 Hafer	7. Milch oder daraus gewonnene Erzeugnisse incl. Laktose				11. Sesamkörner 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. geschwärzt	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	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		