




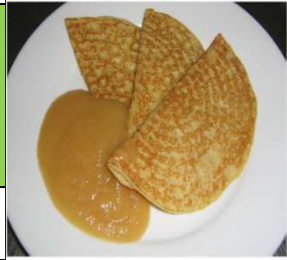




Speiseplan für die Woche vom

Montag, 9. September 2019

bis

Freitag, 13. September 2019

37. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 	
					Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung	
Montag, 9. September 2019	Hühnerfrikasse mit Reis Kcal . FE . Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . G.1.1.1.7.8.2,8.3.9.11		Nudeln mit Sojabolognese Kcal 104. FE 4,89. Kh 11,6. BE 0,861. Ei 3,19. Na 323. GZ 3,32. Feg 2,73. V.1.1.3.6.7.9.		Möhreneintopf mit Frikadelle Kcal 106. FE 4,61. Kh 10,9. BE 0,908. Ei 4,82. Na 149. GZ 5,04. Feg 2,04. R.S.1.1.3.6.9.10.11	
	Obst		Obst		Obst	
Dienstag, 10. September 2019	Rinderhacksteak mit Djuwetschreis und Tzaziki Kcal 79,4. FE 0,40. Kh 14,5. BE 1,21. Ei 2,7. Na 319. GZ 4,06. Feg 0,104. R.1.1.9.10		Wurstgulasch mit Nudeln Kcal 106. FE 4,2. Kh 11,4. BE 0,944. Ei 5,57. Na 0,238. GZ 2,56. Feg 1,73. S.1.1.3.7.9.		Rosenkohl in Bechamelsoße mit Kartoffeln Kcal 56,7. FE 0,238. Kh 10,9. BE 0,905. Ei 2,47. Na 734. GZ 2,09. Feg 0,0532. V.1.1,7,9.	
	Krautsalat		Krautsalat		Krautsalat	
Mittwoch, 11. September 2019	Hähnchenschnitzel mit Champignonsoße und Salzkartoffeln Kcal 128. FE 7,49. Kh 9,83. BE 0,816. Ei 5,31. Na 144. GZ 3,38. Feg 3,18. G.1.1.3.7.10.		Chili con Carne mit Reis Kcal 96,8. FE 4,04. Kh 8,9. BE 0,615. Ei 6,02. Na 1150. GZ 1,63. Feg 1,45. R.1.1.3.7,9		Nudelauf mit Ei, Mais, Erbsen, Zwiebeln und Käse überbacken Kcal 112. FE 3,67. Kh 14,2. BE 1,18. Ei 5,32. Na 0,572. GZ 3,63. Feg 1,91. V.1.1.3.7.8.2.8.3.9.11	
	Obst		Obst		Obst	
Donnerstag, 12. September 2019	Spare Ribs mit gebackenen Ofenkartoffeln mit rauchiger Sauce Kcal . FE . Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . S.1.1.7.9.10.		Pfannkuchen mit Apfelmus Kcal 97,1. FE 5,47. Kh 8,82. BE 0,995. Ei 3,02. Na 237. GZ 1,36. Feg 0,878. V.1.1.3.7		Rindergulasch mit Nudeln Kcal FE . Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . R.1.1.3.7.9.	
	Quarkspeise mit Früchten		Quarkspeise mit Früchten		Quarkspeise mit Früchten	
Freitag, 13. September 2019	Labskaus mit Spiegelei R.1.1.3.7.9.10.		Broccoliece mit Käsesoße und Salzkartoffeln Kcal 93,7. FE 4,33. Kh 9,46. BE 0,604. Ei 3,95. Na 0,26. GZ 2,02. Feg 2,26. V.1.1.3.7.9.10.		Fischfilet überbacken mit einer Kräuter-Röstauflage, Kartoffelpüree Kcal 117. FE 5,99. Kh 10,5. BE 0,655. Ei 5,13. Na 191. GZ 1,27. Feg 1,39. F.1.1.3.4.7.9.	
	Gurkensalat		Gurkensalat		Gurkensalat	

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. 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	mg = Milligramm	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 Parannüsse	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			



Registrierungsnummer: A1210011

DE
NI - 11496
EG

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