

Speiseplan für die Woche vom

Montag, 16. September 2019

bis

Freitag, 20. September 2019

38. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung 		
Montag, 16. September 2019	vegetarischer Nudelauflauf mit Blattspinat und Zwiebelsahnesoße	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.		Frikadelle mit Kartoffel und Zwiebelsoße	Kcal . FE . Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . R.S.1,1.3.7.9	Hähnchenschnitzel mit Tomatenreis und Kräutersoße	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.
	Joghurt			Joghurt		Joghurt	
Dienstag, 17. September 2019	Nürnberger Rostbratwürstchen mit Kartoffelpüree und Erbsen	Kcal FE . Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . R.S.a.b.c.i.1,1.3.7.9.		Bandnudeln mit Hühnerfleisch in Paprikarahmsoße	Kcal . FE . Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . G.	Kartoffel - Brokkoli Auflauf mit Béchamelsoße	Kcal . FE Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . V.1,1.7.9.
	Salat			Salat		Salat	
Mittwoch, 18. September 2019	Schweinegulasch mit Nudeln	Kcal 117. FE 4,9. Kh 12,5. BE 1,04. Ei 5,71. Na 0,138. GZ 3,23. Feg 1,92. S.1,1.3.9.10		Kartoffel - Hähnchen Auflauf mit Gemüse	Kcal 95,9. FE 3,79. Kh 11,5. BE 0,957. Ei 3,54. Na 425. GZ 5,87. Feg 1,84. G.c.d.i.1,1.7.9.	Gemüsebratlinge mit Salzkartoffeln und heller Soße	Kcal 60,8. FE 0,903. Kh 11,4. BE 0,949. Ei 1,28. Na 43,8. GZ 5,72. Feg 0,338. V.9.
	Obst			Obst		Obst	
Donnerstag, 19. September 2019	Hähnchen Cordon Bleu mit Kartoffeln und Soße	Kcal . FE . Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . G.1,1,7,9		Frühlingsrolle mit süßsaurer Soße und Reis	Kcal 66,0. FE 3,57. Kh 6,54. BE 0,544. Ei 1,69. Na 265. GZ 2,7. Feg 1,28. V.1,1.3.5.6.11.	gebratener Fisch (unpaniert) mit Kartoffelpüree	Kcal 108. FE 4,69. Kh 11,1. BE 0,97. Ei 4,73. Na 0,201. GZ 1,55. Feg 1,18. F.3.4.7.
	Salat			Salat		Salat	
Freitag, 20. September 2019	Hähnchenkeule mit Djuwetsch Reis und Bratensauce	Kcal 121. FE 6,48. Kh 8,51. BE 0,706. Ei 6,95. Na 178. GZ 3,45. Feg 1,63. G.1,1,9,10		Fischfilet (natur) mit Sensauce und Kartoffeln	Kcal 129. FE 1,8. Kh 19,3. BE 0,966. Ei 8,44. Na 1570. GZ 2,66. Feg 0,662. F.1,1,4,7,9,10	Vegetarische Maultaschen mit Tomatensoße	Kcal . FE Kh . BE . Ei . Na . GZ . Feg . V.h.1,1.3.7.9.
	Obst			Obst		Obst	

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		d. mit Geschmacksverstärker	1.3 Gerste	1.6 Kamut	8.1 Mandeln	8.5 Pecannüsse
F = Fisch	Kh = Kohlenhydrate in Gramm	mg = Milligramm	e. geschwefelt	2. Krebstiere oder daraus hergestellte Erzeugnisse		8.2 Haselnüsse	8.6 Paranüsse
			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
			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				Änderungen vorbehalten



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