
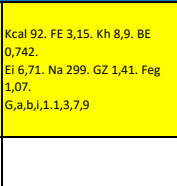
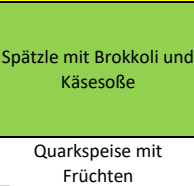

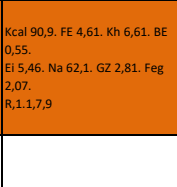
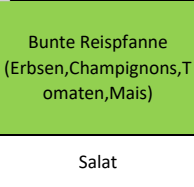

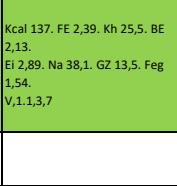
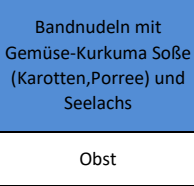

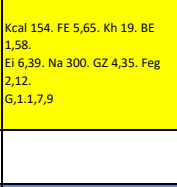
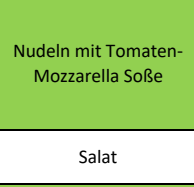

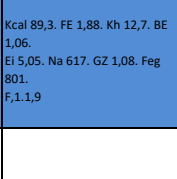
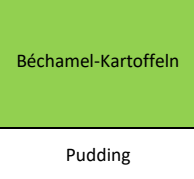


Speiseplan für die Woche vom

Montag, 3. Dezember 2018

bis

Freitag, 7. Dezember 2018

49. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung	
Montag, 3. Dezember 2018	Grünkohl mit Kohlwurst und Salzkartoffeln <small>Kcal 104. FE 4,23. Kh 11,1. BE 0,789. Ei 5,01. Na 367. GZ 3,49. Feg 2,06. R,S,a,b,c,d,i,1,1,3,7,9,10</small>		Geflügelbratwurst mit Spitzkohl und Kartoffelpüree <small>Kcal 92. FE 3,15. Kh 8,9. BE 0,742. Ei 6,71. Na 299. GZ 1,41. Feg 1,07. G,a,b,i,1,1,3,7,9</small>		Spätzle mit Brokkoli und Käsesoße <small>Kcal 69,2. FE 2,45. Kh 7,43. BE 0,62. Ei 4,21. Na 97,3. GZ 1,99. Feg 1,37. V,7</small>	
	Quarkspeise mit Früchten		Quarkspeise mit Früchten		Quarkspeise mit Früchten	
Dienstag, 4. Dezember 2018	Möhreneintopf mit Hähnchenschnitzel <small>Kcal 99,7. FE 5,27. Kh 9,45. BE 0,782. Ei 3,52. Na 34,4. GZ 1,91. Feg 1,78. G,3,9</small>		Buñkohlentopf (Weißkohl, Rinderhack Eintopf) <small>Kcal 90,9. FE 4,61. Kh 6,61. BE 0,55. Ei 5,46. Na 62,1. GZ 2,81. Feg 2,07. R,1,1,7,9</small>		Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais) <small>Kcal 113. FE 4,14. Kh 16,2. BE 1,35. Ei 2,58. Na 23,1. GZ 586. Feg 1,6. V.</small>	
	Salat		Salat		Salat	
Mittwoch, 5. Dezember 2018	Schweinebraten mit Brokkoligemüse, Salzkartoffeln und Bratensoße <small>Kcal 77,1. FE 2,41. Kh 6,52. BE 0,54. Ei 7,01. Na 56,8. GZ 1,93. Feg 0,824. S,i,1,1,7,9,10</small>		Milchreis mit Kirschen <small>Kcal 137. FE 2,39. Kh 25,5. BE 2,13. Ei 2,89. Na 38,1. GZ 13,5. Feg 1,54. V,1,1,3,7</small>		Bandnudeln mit Gemüse-Kurkuma Soße (Karotten, Porree) und Seelachs <small>Kcal. FE. Kh. BE. Ei. Na. GZ. Feg. F.</small>	
	Obst		Obst		Obst	
Donnerstag, 6. Dezember 2018	Frikadelle mit Blumenkohl-Kartoffelpüree und Rahmsoße <small>Kcal 89,8. FE 3,48. Kh 10,0. BE 0,834. Ei 4,28. Na 413. GZ 3,99. Feg 1,42. R,S,1,1,3,7,9,10</small>		Hähnchencurry mit Kaisergemüse (Karotten, Brokkoli, Blumenkohl) und Reis <small>Kcal 154. FE 5,65. Kh 19. BE 1,58. Ei 6,39. Na 300. GZ 4,35. Feg 2,12. G,1,1,7,9</small>		Nudeln mit Tomaten-Mozzarella Soße <small>Kcal 164. FE 2,28. Kh 30,6. BE 2,55. Ei 4,64. Na 98,6. GZ 6,56. Feg 1,22. V,1,1,3,7,9</small>	
	Salat		Salat		Salat	
Freitag, 7. Dezember 2018	Weißer Bohnensuppe mit Mettwurst <small>Kcal 147. FE 6,09. Kh 14,2. BE 1,18. Ei 8,65. Na 513. GZ 5,08. Feg 2,46. S,a,b,c,d,i,9,10</small>		Seelachs-Spinat-Nudelaufbau <small>Kcal 89,3. FE 1,88. Kh 12,7. BE 1,06. Ei 5,05. Na 617. GZ 1,08. Feg 801. F,1,1,9</small>		Béchamel-Kartoffeln <small>Kcal 99. FE 3,48. Kh 14. BE 1,16. Ei 2,63. Na 860. GZ 1,55. Feg 2,02. V,1,1,7</small>	
	Pudding		Pudding		Pudding	

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
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
G = Geflügel	Feg = gesättigte Fettsäuren mg		d. mit Geschmacksverstärker	1.3 Gerste	1.6 Kamut	8.5 Pecannüsse
F = Fisch	Kh = Kohlenhydrate in Gramm	mg = Milligramm	e. geschwefelt	2. Krebstiere oder daraus hergestellte Erzeugnisse	8.1 Mandeln	8.5 Pecannüsse
			f. geschwärtzt	3. Eier oder daraus gewonnene Erzeugnisse	8.2 Haselnüsse	8.6 Paranüsse
			g. gewachst	4. Fische oder daraus gewonnene Erzeugnisse	8.3 Wallnüsse	8.7 Pistazien
			h. mit Süßungsmittel	5. Erdnüsse oder daraus gewonnene Erzeugnisse	8.4 Kaschunüsse	8.8 Macadamia/Queenland
			i. mit Phosphat		9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse	Empfehlung einer ausgeglichenen Ernährung nach den D-A-CH Referenzwerten



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

