


















Speiseplan für die Woche vom

Montag, 25. März 2019

bis

Freitag, 29. März 2019

13. Woche	Menü 1		Menü 2			Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung 		
Montag, 25. März 2019	Nudelaufbau mit Brokoli, Zwiebeln, Mais und Kochschinken <small>Kcal 144. FE 5,7. Kh 13,9. BE 1,16. Ei 8,94. Na 623. GZ 3,45. Feg 2,58. S,a,b,c,i,1,1,1,3,7,9</small>		Gemüseschnitzel mit Kartoffeln und Kräutersoße <small>Kcal 119. FE 5,02. Kh 15,5. BE 1,29. Ei 2,66. Na 353. GZ 6,85. Feg 2,02. V,1,1,3,7,9.</small>		Frikadelle mit Zwiebelsoße, Erbsen und Möhren dazu Kartoffeln <small>Kcal 108. FE 5,25. Kh 10,5. BE 0,879. Ei 4,46. Na 132. GZ 4,7. Feg 2,25. R.S.c.d.i,1,1,7.</small>		Obst	
	Obst		Obst		Obst			
Dienstag, 26. März 2019	Erbsensuppe mit Schinkenwürfel und Bockwurst <small>Kcal 106. FE 3,53. Kh 9,72. BE 0,809. Ei 8,43. Na 681. GZ 5,93. Feg 1,61. R.S.b.c,i,1,1,7,9,10</small>		Hähnchenbrust natur mit fruchtiger Currysoße (Pfirsich und Lauch) Reis <small>Kcal 133. FE 3,47. Kh 19,4. BE 1,62. Ei 5,74. Na 214. GZ 3,07. Feg 1,2. G,1,1,9.</small>		Kartoffel-Gemüse Gratin <small>Kcal 74,7. FE 2,99. Kh 7,94. BE 0,658. Ei 3,74. Na 111. GZ 1,92. Feg 1,54. V,1,1,3,7,a,b.</small>		Joghurt mit Müsli	
	Joghurt mit Müsli		Joghurt mit Müsli		Joghurt mit Müsli			
Mittwoch, 27. März 2019	Hähnchenschnitzel mit Reis und Tomaten-Gemüse Soße (Paprika, Zwiebeln, Tomaten und Zucchini) <small>Kcal 126. FE 3,78. Kh 17,6. BE 1,33. Ei 4,99. Na 538. GZ 1,57. Feg 1,4. G,1,1,7,9,10.</small>		Kartoffel-Gemüse Eintopf <small>Kcal 60,6. FE 0,819. Kh 10,9. BE 0,897. Ei 1,97. Na 815. GZ 5,38. Feg 0,263. V,1,1,9.</small>		Fisch (unpaniert) und Kartoffeln und helle Soße <small>Kcal 132. FE 11,5. Kh 22,7. BE 1,89. Ei 9,34. Na 132. GZ 3,67. Feg 1,7. F,1,1,3,4,7,9.</small>		Salat	
	Salat		Salat		Salat			
Donnerstag, 28. März 2019	Gabelspaghetti mit Rinderhackfleischsoße <small>Kcal 176. FE 6,95. Kh 18,3. BE 1,52. Ei 9,81. Na 109. GZ 7,09. Feg 3,05. R,1,1,3,9.</small>		Spießbraten mit Sauce, Erbsen und Möhren, dazu Kartoffeln <small>Kcal 98. FE 5,89. Kh 6,80. BE 0,647. Ei 6,96. Na 353. GZ 2,71. Feg 3,09. S,a,b,c,d,i,7.</small>		Pfannkuchen mit Apfelmus <small>Kcal 74,9. FE 5,14. Kh 11,9. BE 0,996. Ei 2,89. Na 35. GZ 11,5. Feg 1,27. V,1,1,3,7.</small>		Obst	
	Obst		Obst		Obst			
Freitag, 29. März 2019	Wurstgulasch mit Nudeln <small>Kcal. FE. Kh. BE. Ei 7,23. Na 173. GZ 0,987. Feg 3,47. R,S,b,c,d,i,1,1,7,9,10</small>		Backfisch mit Remoulade und Kartoffelpüree <small>Kcal 163. FE 11,9. Kh 7,86. BE 0,665. Ei 6,34. Na 136. GZ 1,03. Feg 2,58. F,1,1,3,4,7,9,10</small>		Rahmkohlrabi mit Salzkartoffeln <small>Kcal 58,6. FE 1,31. Kh 9,76. BE 0,815. Ei 1,53. Na 42,0. GZ 4,64. Feg 0,637. V,1,1,7,9.</small>		Gurkensalat	
	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	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				
		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							



Registrierungsnummer: A1210011



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

