







Speiseplan für die Woche vom

Montag, 1. April 2019

bis

Freitag, 5. April 2019

14. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung ★					
Montag, 1. April 2019	Nudeln mit Sauce Carbonara	Kcal 170. FE 2,49. Kh 29,3. BE 2,5. Ei 7,04. Na 61,9. GZ 5,56. Feg 1,03. S.b.c.d.1,1.7.9.		Möhreneintopf mit Geflügelfrikadelle	Kcal 111. FE 4,62. Kh 10,9. BE 0,903. Ei 6,07. Na 415. GZ 3,24. Feg 2,03. G.c.d.i.1.3.7.9.10.		Gemüsefrikadelle mit Sauce Hollandaise und Spätzle	Kcal 137. FE 7,55. Kh 12,4. BE 0,958. Ei 4,75. Na 496. GZ 3,12. Feg 4,63. V.1,1.3.6.7.9.		
	Obst			Obst			Obst			
Dienstag, 2. April 2019	Rinderroulade mit Bratensoße, Rotkohl und Kartoffeln	Kcal 77,9. FE 2,66. Kh 9,74. BE 0,812. Ei 3,48. Na 171. GZ 4,01. Feg 1,14. R.S.1,1.7.9.10		Putengeschnetzeltes in Sahnesoße mit frischen Campignons und Nudeln	Kcal 106. FE 3,66. Kh 9,67. BE 0,645. Ei 8,27. Na 496. GZ 3,75. Feg 1,9. G.1,1.7.9.		Lauch-Möhren-Auflauf mit Kartoffeln	Kcal 70. FE 2,25. Kh 10,3. BE 0,854. Ei 1,85. Na 365. GZ 4,79. Feg 1,27. V.1,1.3.7.		
	Natur Joghurt mit Früchten			Natur Joghurt mit Früchten			Natur Joghurt mit Früchten			
Mittwoch, 3. April 2019	Frikadelle mit Feta gefüllt, Kartoffelspalten aus dem Ofen und Kräuter - Quark	Kcal 70. FE 3,59. Kh 9,29. BE 0,97. Ei 6,44. Na 231. GZ 3,61. Feg 0,191. R.S.c.d.i.1,1.3.7.9.10.		vegetarischer Bohnenstampf	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.7.9.		Schweinerückensteaks mit Kartoffelpüree und Bratensoße und Leipziger Allerlei	Kcal 96,9. FE 5,01. Kh 9,19. BE 0,763. Ei 3,54. Na 247. GZ 3,68. Feg 2,09. S.1,1.7,9,10		
	Obst			Obst			Obst			
Donnerstag, 4. April 2019	Hähnchenschnitzel mit Gemüsecous-cous (mit Tomaten, Erbsen, Mais) und Tomatensoße	Kcal 142. FE 6,66. Kh 13,9. BE 1,13. Ei 6,7. Na 127. GZ 21,56. Feg 2,95. G.1,1.3.7.9.		Kartoffel-Lauchauflauf mit Rindergehacktes	Kcal 130.FE 6,64.Kh 11,2.BE 0,845. Ei 6,19. Na 0,265. GZ 3,68. Feg 3,31. R.1,1.3.7.9.		Vollkornnudeln mit Blattspinat in Rahm und Blumenkohl-Käsemedaillon	Kcal 113. FE 6,57. Kh 8,56. BE 0,712. Ei 4,81. Na 0,115. GZ 1,09. Feg 4,33. V.a.b.1,1.3.7.9.		
	Salat			Salat			Salat			
Freitag, 5. April 2019	Hähnchengyros mit Reis und Tzaziki	Kcal 129. FE 7,19. Kh 14,9. BE 1,24. Ei 8,47. Na 462. GZ 3,34. Feg 2,76. G.h.1,1.7.9.		Butternudeln mit Tomatensoße	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.		Seelachsfilet mit Sauce, gemischtem Gemüse und kleinen Kartoffeln	Kcal 110. FE 6,64. Kh 11,2. BE 0,845. Ei 4,19. Na 0,265. GZ 3,68. Feg 3,31. F.1,1.4.7.9.		
	Krautsalat			Salat			Salat			
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 Proteineinheiten	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 Kaschnüsse	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			



DE
NI - 11496
EG

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