

Speiseplan für die Woche vom

Montag, 4. Oktober 2021

bis

Freitag, 8. Oktober 2021

| 40. Woche | Menü 1 | | Menü 2 | | Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung  | |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Montag, 4. Oktober 2021 | Hähnchenbrust (natur) mit Champignon-Lauch Gemüse in Rahm und Reis <small>G,1,1,1,6,7,9,10</small> | | Fleischpflanzerl(Frikadelle) mit Kartoffelpüree und Gemüse <small>S,1,1,1,3,6,7,8,9,10</small> | | Nudel mit Linsenbolognese <small>V,1,1,1,3,6,8,9,10</small> | |
| | Obst | | Obst | | Obst | |
| Dienstag, 5. Oktober 2021 | Lasagne Bolognese <small>R,1,1,1,3,6,7,9,10</small> | | Zwiebelschmorbraten vom Schwein mit Sauce, Blaukraut und Kartoffeln <small>S,1,1,1,3,6,7,8,9,10</small> | | Vegetarische Bohnenstumpf <small>V,1,1,1,6,9,10</small> | |
| | Salat | | Salat | | Salat | |
| Mittwoch, 6. Oktober 2021 | Nudelauflauf mit Möhren,Blumenkohl und Broccoli in einer hellen Sauce <small>V,,,1,1,3,6,7,9,10</small> | | vegetarische Frühlingsrolle mit Reis und Süß-sauresauce <small>V,1,1,1,3,6,7,9,10</small> | | Wiesn Händl(Schenkel ohne Knochen)mit Kartoffeln,Gemüse und Sauce <small>G,1,1,1,3,7,9,10</small> | |
| | Quarkspeise | | Quarkspeise | | Quarkspeise | |
| Donnerstag, 7. Oktober 2021 | Leberkäse mit Bayrisch Kraut (Sauerkraut,Zwiebeln,Speck,Kümmel) und Kartoffelstumpf <small>S,1,1,1,3,6,7,9,10</small> | | Gemüsefrikadelle mit Salzkartoffeln und Kräutersauce <small>V,1,1,1,3,6,7,9,10</small> | | Kartoffel Broccoli Auflauf <small>V,1,1,1,3,6,7,9,10</small> | |
| | Obst | | Obst | | Obst | |
| Freitag, 8. Oktober 2021 | Seelachsfilet mehliert mit Bratkartoffeln (ohne Speck) und Mischgemüse <small>F,1,1,1,3,4,6,7,9,10</small> | | Kartoffeltaschen mit Tzatziki <small>V,1,1,1,3,6,7,9,10</small> | | Rindfleischsuppe mit Einlage dazu ein Partybrötchen <small>R,1,1,1,3,6,7,9,10</small> | |
| | Gurkensalat | | Gurkensalat | | Gurkensalat | |

| | Nährwertangaben pro 100 Gramm | | Zusatzstoffe | | Stoffe die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------|-----------------------------|--|---|--|----------------|--|
| V = vegetarisch | | | | | | | | |
| 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 | | 14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse |
| | | | f. geschwärzt | 3. Eier oder daraus gewonnene Erzeugnisse | | 8.3 Walnüsse | | |
| | | | g. gewachst | 4. Fische oder daraus gewonnene Erzeugnisse | | 8.4 Kaschunüsse | | |
| | | | 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 | | | | | |



DE
NI - 11496
EG

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

Registriernummer: A1210011

Änderungen vorbehalten

