

Speiseplan für die Woche vom

Montag, 11. Oktober 2021

bis

Freitag, 15. Oktober 2021

41. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung	
Montag, 11. Oktober 2021	Hackbällchen mit heller Sauce und Kartoffeln	S,1,1.1,3,6,7,9,10	Hähnchenschnitzel mit Kartoffelpüree und Möhrengemüse	G,1,1.1,3,7,9,10	Bunter Kartoffel-Gemüse Eintopf	V,7,9,10
	Obst		Obst		Obst	
Dienstag, 12. Oktober 2021	Krakauer mit Sauce, Sauerkraut und Kartoffeln	S, 1,1.1,7,9,10,12	Hähnchengeschnetzeltes in Champignon-Sahnesauce dazu Nudeln	G,1,1.1,7,9,10	Kartoffel - Lauch Auflauf	V,1,1.1,3,7,9,10
	Joghurt		Joghurt		Joghurt	
Mittwoch, 13. Oktober 2021	Käse-Lauch Suppe mit Partybrötchen	R,1,1.1,3,7,9	Seelachs mehlert mit Erbsen-Möhren Gemüse in heller Sauce, dazu Reis	V,1,1.1,3,7,9,10	Nudeln mit Tomatensauce	F,1,1.1,3,7,9,10
	Obst		Obst		Obst	
Donnerstag, 14. Oktober 2021	Rindergeschnetzeltes mit Zwiebeln, Paprika, Champignons und Reis	R,1,1.1,6,7,9,10	Hühner-Eintopf mit Gemüse, Eierstich dazu ein Partybrötchen	G,1,1.1,3,7,9,10	Nudelaufwurf mit Mais, Erbsen und Karotten	V,1,1.1,3,7,9
	Salat		Salat		Salat	
Freitag, 15. Oktober 2021	Gyrossuppe mit Zwiebeln, Mais, Kidneybohnen, Paprika und einem Partybrötchen	S, 1,1.1,3,6,7,9,10,	Backfisch mit Kartoffeln, Erbsen und Möhren in Rahm	F,1,1.1,3,7,8,9,10	Kartoffelrösti mit Waldpilzgemüse und Dipp	V,1,1.1,3,7,9,
	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 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 Walnüsse	8.7 Pistazien	
			g. gewachst	4. Fische oder daraus gewonnene Erzeugnisse		8.4 Kaschunüsse	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					



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

