

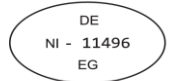


Speiseplan für die Woche vom **Montag, 18. Oktober 2021**

bis **Freitag, 22. Oktober 2021**

42. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung 	
Montag, 18. Oktober 2021	Hähnchenschnitzel mit Gemüserais und Rahmsauce	G,1,1,1,3,7,9	Steckrübenstampf mit Mettende	S,1,1,1,3,7,9	Kartoffelpüree mit Bayrisch Kraut dazu Laugenbrötchen	V,1,1,1,3,7,9
	Obst		Obst		Obst	
Dienstag, 19. Oktober 2021	Erbensuppe mit Wursteinlage	S,1,1,1,3,,7,9,10	Rinderbraten mit Meerrettichsauce und Kartoffeln	R,1,1,1,7,9,10	Cous Cous-Reispfanne mit Tomatengemüse Sauce	V,1,6,9
	Salat		Salat		Salat	
Mittwoch, 20. Oktober 2021	Rindergulasch mit mit Paprika und Zwiebel, dazu Nudeln	R,1,1,1,3,9	Fischfilet Bordelaise mit Gemüse und Kartoffelstampf	F,1,1,1,3,6,7,9,10	Gemüselasagne	V,1,1,1,3,7,9
	Joghurt		Joghurt		Joghurt	
Donnerstag, 21. Oktober 2021	Kasselerbraten mit dicken Bohnen, Kartoffeln und Zwiebelsauce	S,1,1,1,9,10	Hähnchengeschnetzeltes in fruchtiger Currysauce mit Gemüserais	G,1,1,1,7,9	Gemüsenuggets mit Paprika-Tomatensauce und Dipp	V,1,1,1,3,6,7,9,10
	Obst		Obst		Obst	
Freitag, 22. Oktober 2021	Torteloni mit Käse-Sahnesauce	V,1,1,1,3,7,9,10	Matjes mit Hausfrauensauce und Schmorkartoffeln	F,1,1,1,3,7,9,10	Kaiserschmarrn mit Kirschkompott	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					Änderungen vorbehalten



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