

Speiseplan für die Woche vom

Montag, 26. Juli 2021

bis

Freitag, 30. Juli 2021

30. Woche	Menü 1		Menü 2		Menü 3 Empfehlungslinie Schul- und Kindertagesstättenversorgung ★	
Montag, 26. Juli 2021	Schweineschnitzel mit Nudeln und Tomatenpaprikasauce	S,1,1,1,3,7,9,10	Vegetarisches Chilli mit Mais und Kidneybohnen dazu Reis	V,1,1,1,6,7,8,9,10		
	Obst		Obst			
Dienstag, 27. Juli 2021	Rindergeschnetzeltes mit Champignons und Reis	R,1,1,1,3,7,9,10	Kartoffeln mit Gemüseschnitzel und Rahmkohlrabi	V,1,1,1,3,7,9,10		
	Salat		Salat			
Mittwoch, 28. Juli 2021	Pfannenfrikadelle mit Kartoffeln, Gemüse und Bratensauce	S,1,1,1,3,7,9,10	Pfannkuchen mit Apfelmuss	V,1,1,1,3,7		
	Quarkspeise		Quarkspeise			
Donnerstag, 29. Juli 2021	Hähnchen Gyros mit Kräuterreis und Tzaziki	G,3,7,9,10	Vegetarische Käselauch Suppe	V,1,1,1,3,7,9,10		
	Salat		Salat			
Freitag, 30. Juli 2021	Backfisch mit Rahmspinat und Kartoffelstampf	F,1,1,1,4,7,9,10	Kartoffel-Gemüseauflauf	V,1,1,1,3,7,9,10		
	Pudding		Pudding			

	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		
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		
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		
G = Geflügel	Feg = gesättigte Fettsäuren mg		d. mit Geschmacksverstärker	1.3 Gerste	1.6 Kamut	8.1 Mandeln	8.5 Pecannüsse	
F = Fisch	Kh = Kohlenhydrate in Gramm	mg = Milligramm	e. geschwefelt	2. Krebstiere oder daraus hergestellte Erzeugnisse		8.2 Haselnüsse	8.6 Paranüsse	
			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		
			i. mit Phosphat			Änderungen vorbehalten		
							Empfehlung einer ausgeglichenen Ernährung nach den D-A-CH Referenzwerten	★



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