

Speiseplan für die Woche vom

Montag, 9. August 2021

bis

Freitag, 13. August 2021

32. Woche	Menü 1		Menü 2			
Montag, 9. August 2021	Currywurst mit Soße und Kartoffelpüree	S,1,1.1,6,7,9,10	Vegetarischer Möhrenstampf	V,1,1.1,6,7,9,10		
	Joghurt		Joghurt			
Dienstag, 10. August 2021	Hähnchenspieß mit Nudeln und Tomaten-Gemüse Soße	G,1,1.1,3,6,9,10	Kartoffelauflauf mit Gemüse und Käse überbacken	V,1,1.1,6,7,9,10		
	Salat		Salat			
Mittwoch, 11. August 2021	Schweinegulasch mit Paprika, Champignons und Nudeln	S,1,1.1,6,9,10	Gemüsebratling mit Kartoffeln und Hollandaise Sauce	V,1,1.1,6,7,9,10		
	Obst		Obst			
Donnerstag, 12. August 2021	Chilli con Carne mit Reis	R,1,1.1,6,7,9,10	Salzkartoffeln mit Rührei und Rahmspinat	V,1,1.1,6,7,9,10		
	Pudding		Pudding			
Freitag, 13. August 2021	Fischfilet gebraten mit Dill-Sahne Soße und Kartoffelpüree	F,1,1.1,4,6,7,9,10	Puffertjes mit vanille Birnen	V,1,1.1,3,7		
	Obst		Obst			

	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 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 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					



DE
NI - 11496
EG

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

