

Speiseplan vom 10.12.2018 - 14.12.2018

Grundschule

Admiralstraße - Stader-Straße
 Oderstraße - Schule in der Vahr - Delfter Straße - Witzlebenstraße -
 Pastorenweg - Kitas - Landskronastraße - Am Weidedamm

Montag	Eierpfannkuchen ^{a,a1,c,g} Apfelmus ⁴ Obst ⁸	
	792 kcal, 3320 kJoule, 20 g Eiweiß, 24 g Fett, 118 g KH, 63 mg GsFs, 42 mg Salz, 17561 mg KMD	
Dienstag	Erbseintopf ⁱ Baguette ^{a,a1,a2,a3,a4,k} Rohkost	Erbseintopf ⁱ Geflügelbrust ^{2,4,9,p,g} Baguette ^{a,a1,a2,a3,a4,k} Rohkost
	381 kcal, 1600 kJoule, 17 g Eiweiß, 3 g Fett, 68 g KH, 638 mg GsFs, 2167 mg Salz, 8050 mg KMD	504 kcal, 2107 kJoule, 23 g Eiweiß, 14 g Fett, 69 g KH, 4538 mg GsFs, 3267 mg Salz, 8300 mg KMD
Mittwoch	Pizza Margherita ^{a,a1,g} Dessert	
	807 kcal, 3376 kJoule, 39 g Eiweiß, 40 g Fett, 68 g KH, 21649 mg GsFs, 5274 mg Salz, 12227 mg KMD	
Donnerstag	Bio Spiegeleier ^{4,c} Rahmspinat ^{p,g} Bio Salzkartoffeln ⁴ Obst ⁸	Fischfilet ^{4,d} Rahmspinat ^{p,g} Bio Salzkartoffeln ⁴ Obst ⁸
	313 kcal, 1313 kJoule, 14 g Eiweiß, 10 g Fett, 41 g KH, 2647 mg GsFs, 4149 mg Salz, 10198 mg KMD	391 kcal, 1640 kJoule, 23 g Eiweiß, 14 g Fett, 43 g KH, 5659 mg GsFs, 4960 mg Salz, 9706 mg KMD
Freitag	Griechische Kartoffelpfanne ^{4,7} Tzaziki ^{p,g} Rohkost	
	351 kcal, 1458 kJoule, 7 g Eiweiß, 21 g Fett, 30 g KH, 2625 mg GsFs, 7395 mg Salz, 9546 mg KMD	
<small>Zusatzstoffe: (2) mit Konservierungsstoff*; (4) mit Antioxidationsmittel*; (8) gewachst*; (7) geschwärzt*; (9) mit Phosphat* Allergene: (a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse; (a2) Roggen und Roggenerzeugnisse; (a3) Gerste und Gersteerzeugnisse; (a4) Hafer und Hafererzeugnisse; (p) Laktose; (c) Eier und -erzeugnisse; (d) Fisch und -erzeugnisse; (g) Milch und -erzeugnisse; (i) Sellerie und -erzeugnisse; (k) Sesamsamen und -erzeugnisse [* gesetzlich vorgegeben]</small>		