

| KW 9                   | Vegetarisch                                                                                                                                           | Vollwert                                                                                                                                                                                                          | C                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag<br>25.02.19     |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |
| Dienstag<br>26.02.19   |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |
| Mittwoch<br>27.02.19   |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |
| Donnerstag<br>28.02.19 |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |
| Freitag<br>01.03.19    | grüne Klöße <small>Gw</small><br>Rahmschwarzwurzeln <small>M,Mz,Gw</small><br>(mit Petersilie)<br>Endiviensalat mit Orangendressing <small>Sf</small> | Gebratener Seelachs in Zitronen-Kräuter-Panade <small>Fi,Gw,M,Mz</small><br>Tomaten-Basilikum-Soße <small>Gw,M,Mz</small><br>grüne Klöße <small>Gw</small><br>Endiviensalat mit Orangendressing <small>Sf</small> |  |



## Salz

Salz wird auch das weiße Gold genannt.

Dies verdeutlicht die besondere Bedeutung des Salzes schon zu frühen Zeiten der menschlichen Kultur.

Es diente als Zahlungsmittel und wurde nicht nur als Geschmacksbringer verwendet, sondern auch zum Konservieren von Lebensmitteln.  
Fleisch, Fisch und Kohl wurden mit Hilfe von Salz gepökelt und damit lange haltbar gemacht.

Wir behalten uns Änderungen am Speiseplan vor!

Wir verwenden BIO-Produkte (DE-ÖKO-070 Kontrollstelle) bei Sättigungsbeilagen außer Zartweizen, bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan.  
Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Schweinefleisch



Rindfleisch



Heide-Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm

zusätzlich kennzeichnen wir:



Speck/Schinken



Fisch



vegane Rezeptur

### Kennzeichnung gem. EU-Lebensmittelinformations-Verordnung 1169/2011 (LMIV)

G = Glutenhaltiges Getreide (Gw-Weizen, Gr-Roggen, Gg-Gerste, Gh-Hafer, Gd-Dinkel, Gk-Kamut oder Hybridstämme davon) K = Krebstiere Ei = Eier Fi = Fisch  
En = Erdnüsse So = Soja M = Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß) Mz = Milchzucker, Laktose W = Weichtiere  
N = Schalenfrüchte (Nm-Mandel, Nh-Haselnuss, Nw-Walnuss, Nc-Cashew, Npe-Pecannuss, Npa-Paranuss, Npi-Pistazie, Nmc-Macadamianuss)  
Sl = Sellerie Sf = Senf Se = Sesamsamen Sw = Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l Lu = Lupinen

### Nährwertkennzeichnung:

Energiemenge pro Portion in kcal Fett (F) in Gramm gesättigte Fettsäuren (gFs) in Gramm Kohlenhydrate (KH) in Gramm Zucker (Zu) in Gramm  
Proteinheiten in BE (12 g KH entspricht 1 BE) Eiweiß/Protein (EW) in Gramm Salz (S) in Gramm Wir verwenden jodiertes Speisesalz!

### Kennzeichnung gem. Zusatzstoff-Zulassungsordnung vom 29.1.1998:

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärker  
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat  
(+) mit Gelatine (\*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!

| KW 10                  | Vegetarisch                                                                                                         | Vollwert                                                                                                                                     | D |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Montag<br>04.03.19     |                                                                                                                     | Vollkorn-Spirelli <small>Gw</small><br>vegetarische Bolognese mit roten Linsen <small>So</small><br><br>Banane                               |   |
| Dienstag<br>05.03.19   | Faschingsbüffet                                                                                                     | Faschingsbüffet                                                                                                                              |   |
| Mittwoch<br>06.03.19   | Tomaten-Bohnen-Lasagne <small>Gw,M,Mz,Ei</small><br><br>Spitzkohl-Rohkost                                           | gebratenes Seelachsfilet in Maispanade <small>Fi,Gw</small><br>Petersiliensoße <small>Gw,M,Mz</small><br>Kartoffeln<br><br>Spitzkohl-Rohkost |   |
| Donnerstag<br>07.03.19 | vegetarische Bratwurst <small>Gw,Ei</small><br>Bayrisch Kraut <small>M,Mz,Gw</small><br>Kartoffeln<br><br>Mandarine | Hühnerbruststreifen<br>in Zitronensoße <small>Gw,M,Mz</small><br>Möhrengemüse <small>M,Mz</small><br>Kartoffeln<br><br>Mandarine             |   |
| Freitag<br>08.03.19    |                                  | Feiertag                                                                                                                                     |   |

Im Bereich der Küche verstehen wir unter dem Begriff Salz, Koch- oder Speisesalz.  
Es besteht zum allergrößten Teil aus Natriumchlorid und wird je nach Gewinnungsort unterschieden in Steinsalz oder Meersalz.  
Der größte Anteil der weltweiten Salzgewinnung macht dabei das Steinsalz aus.  
Man findet inzwischen sehr viele unterschiedliche Spezsalsze, schwarzes, grünes, rötliches aus allen Regionen der Erde.  
Im Geschmack unterscheiden sie sich allerdings vor allem anhand der Kristallgröße.



Wir behalten uns Änderungen am Speiseplan vor!

Wir verwenden BIO-Produkte (DE-ÖKO-070 Kontrollstelle) bei Sättigungsbeilagen außer Zartweizen, bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan.  
Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Schweinefleisch



Rindfleisch



Heide-Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm

zusätzlich kennzeichnen wir:



Speck/Schinken



Fisch



vegane Rezeptur

## Kennzeichnung gem. EU-Lebensmittelinformations-Verordnung 1169/2011 (LMIV)

G = Glutenhaltiges Getreide (Gw-Weizen, Gr-Roggen, Gg-Gerste, Gh-Hafer, Gd-Dinkel, Gk-Kamut oder Hybridstämme davon) K = Krebstiere Ei = Eier Fi = Fisch  
En= Erdnüsse So = Soja M = Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß) Mz = Milchezucker, Laktose W = Weichtiere  
N = Schalenfrüchte (Nm-Mandel, Nh-Haselnuss, Nw-Walnuss, Nc-Cashew, Npe-Pecannuss, Npa-Paranuss, Npi-Pistazie, Nmc-Macadamianuss)  
Sl = Sellerie Sf = Senf Se = Sesamsamen Sw = Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l Lu = Lupinen

## Nährwertkennzeichnung:

Energiemenge pro Portion in kcal Fett (F) in Gramm gesättigte Fettsäuren (gFs) in Gramm Kohlenhydrate (KH) in Gramm Zucker (Zu) in Gramm  
Proteinheiten in BE (12 g KH entspricht 1 BE) Eiweiß/Protein (EW) in Gramm Salz (S) in Gramm Wir verwenden jodiertes Speisesalz!

## Kennzeichnung gem. Zusatzstoff-Zulassungsordnung vom 29.1.1998:

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärker  
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat  
(+) mit Gelatine (\*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!

| KW 11                  | Vegetarisch                                                                                                                                        | Vollwert                                                                                                                                                | E                                                                                     |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag<br>11.03.19     |                                                                                                                                                    | Möhreneintopf mit Grünkernschrot <small>Gd,Sl,M,Mz</small><br>Topping: Petersilie<br>Vollkornbrötchen <small>Gw,Gr</small><br><br>Apfel                 |                                                                                       |
| Dienstag<br>12.03.19   | Spitzkohl-Kürbisrahmgemüse <small>Gw,M,Mz</small><br>Kartoffeln<br><br>Lollo Bionda-Salat (Chicoree & Apfel)<br>Zitronendressing <small>Sf</small> | Hähnchenbrust<br>Braune Soße <small>Sl,Gw,M,Mz</small><br>Kartoffeln<br><br>Lollo Bionda-Salat (Chicoree & Apfel)<br>Zitronendressing <small>Sf</small> |    |
| Mittwoch<br>13.03.19   |                                                                                                                                                    | Penne <small>Gw</small><br>Kürbis-Kokossoße <small>Gw,M,Mz</small><br>Topping: Kürbiskerne<br><br>Apfel-Dickmilchdessert <small>M,Mz</small>            |                                                                                       |
| Donnerstag<br>14.03.19 | Weißer Bohnen-Eintopf <small>Sl</small><br>Vollkorn-Brot <small>Gw,Gr</small><br><br>feine Zucchinirohkost                                         | Rote Seelachs Soße <small>Fi,Gw,M,Mz</small><br>Vollkorn-Reis<br><br>feine Zucchinirohkost                                                              |  |
| Freitag<br>15.03.19    | Rosenkohl-Kartoffel-Gratin <small>Gw,M,Mz,Ei</small><br><br>Möhrenrohkost mit Sesamsaat <small>Se</small>                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                       |



Ganz ohne Salz können wir uns nicht ernähren, aber Zuviel des Guten sollte es auch nicht sein.  
Mehr als 6 Gramm Kochsalz pro Tag empfiehlt sich nicht über das Essen aufzunehmen.  
Tatsächlich liegt die Menge bei den meisten Menschen weit da drüber.  
Auf eine moderate Salzzufuhr zu achten kann eventuell vor einigen Gesundheitsrisiken  
wie Magenkrebs, Nierensteine und Osteoporose schützen.

Wir behalten uns Änderungen am Speiseplan vor!

Wir verwenden BIO-Produkte (DE-ÖKO-070 Kontrollstelle) bei Sättigungsbeilagen außer Zartweizen, bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan.  
Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Schweinefleisch



Rindfleisch



Heide-Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm

zusätzlich kennzeichnen wir:



Speck/Schinken



Fisch



vegane Rezeptur

## Kennzeichnung gem. EU-Lebensmittelinformations-Verordnung 1169/2011 (LMIV)

G = Glutenhaltiges Getreide (Gw-Weizen, Gr-Roggen, Gg-Gerste, Gh-Hafer, Gd-Dinkel, Gk-Kamut oder Hybridstämme davon) K = Krebstiere Ei = Eier Fi = Fisch  
En= Erdnüsse So = Soja M = Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß) Mz = Milchezucker, Laktose W = Weichtiere  
N = Schalenfrüchte (Nm-Mandel, Nh-Haselnuss, Nw-Walnuss, Nc-Cashew, Npe-Pecannuss, Npa-Paranuss, Npi-Pistazie, Nmc-Macadamianuss)  
Sl = Sellerie Sf = Senf Se = Sesamsamen Sw = Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l Lu = Lupinen

## Nährwertkennzeichnung:

Energiemenge pro Portion in kcal Fett (F) in Gramm gesättigte Fettsäuren (gFs) in Gramm Kohlenhydrate (KH) in Gramm Zucker (Zu) in Gramm  
Proteinheiten in BE (12 g KH entspricht 1 BE) Eiweiß/Protein (EW) in Gramm Salz (S) in Gramm Wir verwenden jodiertes Speisesalz!

## Kennzeichnung gem. Zusatzstoff-Zulassungsordnung vom 29.1.1998:

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärker  
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat  
(+) mit Gelatine (\*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!

| KW 12                  | Vegetarisch                                                                                                                                                | Vollwert                                                                                                                                                      | F                                                                                   |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag<br>18.03.19     |                                                                                                                                                            | Tricolor-Nudeln <small>Gw</small><br>Pastinake-Frischkäse-Soße <small>Gw,M,Mz</small><br>Topping: Sonnenblumenkerne<br><br>Banane                             |                                                                                     |
| Dienstag<br>19.03.19   | Kichererbseneintopf <small>Sl</small><br>Vollkorn-Brot <small>Gw,Gr</small><br><br>Ananas-Joghurt <small>M,Mz</small>                                      | Paprikaschote mit Puten-Hack-Füllung <small>Gw,Ei,Sl</small><br>Tomatensoße <small>Gw,M,Mz</small><br>Vollkorn-Reis<br><br>Ananas-Joghurt <small>M,Mz</small> |  |
| Mittwoch<br>20.03.19   | Sesam-Karotten-Stick <small>Gw,Se,Sl,So</small><br>Zwiebel-Kräutersoße <small>Gw,M,Mz</small><br>Kartoffelstampf <small>M,Mz</small><br><br>Möhren-Rohkost | Knusper-Seelachsfilet mit Spinatfüllung <small>Fi,Gw,M,Mz</small><br>Currysoße <small>Gw</small><br>Kartoffelstampf <small>M,Mz</small><br><br>Möhren-Rohkost |  |
| Donnerstag<br>21.03.19 | Gemüselasagne <small>Gw,M,Mz,Ei,Sl</small><br>(Möhre, Sellerie, Lauch)<br><br>Mandarine                                                                    |                                                                                                                                                               |                                                                                     |
| Freitag<br>22.03.19    |                                                                                                                                                            | Kräuterquark mit Leinöl <small>M,Mz</small><br>Kartoffeln<br><br>Gurkensalat                                                                                  |                                                                                     |



Die Hauptquellen unserer täglichen Salzzufuhr sind verarbeitete Lebensmittel.  
Dabei enthalten vor allem Brot- und Backwaren, Käse und Wurst viel Salz.  
Außerdem sind auch Fertigprodukte häufig die Lebensmittel, über welche wir sehr viel Salz aufnehmen.  
In hoch verarbeiteten Produkten dient Salz vor allem als preisgünstiger Geschmacksträger.

Wir behalten uns Änderungen am Speiseplan vor!

Wir verwenden BIO-Produkte (DE-ÖKO-070 Kontrollstelle) bei Sättigungsbeilagen außer Zartweizen, bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan.  
Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Schweinefleisch



Rindfleisch



Heide-Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm

zusätzlich kennzeichnen wir:



Speck/Schinken



Fisch



vegane Rezeptur

## Kennzeichnung gem. EU-Lebensmittelinformations-Verordnung 1169/2011 (LMIV)

G = Glutenhaltiges Getreide (Gw-Weizen, Gr-Roggen, Gg-Gerste, Gh-Hafer, Gd-Dinkel, Gk-Kamut oder Hybridstämme davon) K = Krebstiere Ei = Eier Fi = Fisch  
En= Erdnüsse So = Soja M = Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß) Mz = Milchezucker, Laktose W = Weichtiere  
N = Schalenfrüchte (Nm-Mandel, Nh-Haselnuss, Nw-Walnuss, Nc-Cashew, Npe-Pecannuss, Npa-Paranuss, Npi-Pistazie, Nmc-Macadamianuss)  
Sl = Sellerie Sf = Senf Se = Sesamsamen Sw = Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l Lu = Lupinen

## Nährwertkennzeichnung:

Energiemenge pro Portion in kcal Fett (F) in Gramm gesättigte Fettsäuren (gFs) in Gramm Kohlenhydrate (KH) in Gramm Zucker (Zu) in Gramm  
Proteinheiten in BE (12 g KH entspricht 1 BE) Eiweiß/Protein (EW) in Gramm Salz (S) in Gramm Wir verwenden jodiertes Speisesalz!

## Kennzeichnung gem. Zusatzstoff-Zulassungsordnung vom 29.1.1998:

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärker  
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat  
(+) mit Gelatine (\*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!

| KW 13                  | Vegetarisch                                                                                  | Vollwert                                                                                                                                          | G                                                                                     |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag<br>25.03.19     |                                                                                              | Tomatencremesüppchen <small>Gw,M,Mz</small><br>Vollkorn-Brot <small>Gw,Gr</small><br>Süßer Couscous <small>Gw,M,Mz</small><br>Birnen-Zimt-Kompott |                                                                                       |
| Dienstag<br>26.03.19   |                                                                                              | gekochtes Ei <small>Ei</small><br>in milder Senfsoße <small>Gw,M,Mz,Sf</small><br>Kartoffelstampf <small>M,Mz</small><br>Rote Bete-Apfel-Rohkost  |                                                                                       |
| Mittwoch<br>27.03.19   |                                                                                              | Vollkornspirellis <small>Gw</small><br>Brokkoli <small>M,Mz</small><br>Frischkäsesoße <small>Gw,M,Mz</small><br>Mandarine                         |                                                                                       |
| Donnerstag<br>28.03.19 | Kürbis-Chiasamen-Taler<br>Tomatensoße <small>Gw,M,Mz</small><br>Kartoffeln<br>Rotkohlrohkost | Hähnchenkeule<br>Paprikasoße <small>Gw,M,Mz</small><br>Kartoffeln<br>Rotkohlrohkost                                                               |  |
| Freitag<br>29.03.19    |                                                                                              | Seelachswürfel in pikanter Möhren-Currysoße <small>Fi,Gw,M,Mz</small><br>Vollkorn-Reis<br>Chinakohl-Orangen-Rohkost                               |  |

Um Salz einzusparen lautet die Devise: **Würzen statt Salzen.**

Mit verschiedenen Kräutern kann man sehr einfach Geschmack an das Essen bringen.

Unsere Salzverwendung hat viel mit Gewohnheit zu tun.

Die gute Nachricht ist, dass wir unsere Geschmacksschwelle für Salz wieder senken können, indem wir einfach die Salzmenge reduzieren, schmecken wir das Salz nach ein paar Wochen wieder intensiver und wir kommen mit geringeren Mengen aus.



Wir behalten uns Änderungen am Speiseplan vor!

Wir verwenden BIO-Produkte (DE-ÖKO-070 Kontrollstelle) bei Sättigungsbeilagen außer Zartweizen, bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan. Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Schweinefleisch



Rindfleisch



Heide-Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm

zusätzlich kennzeichnen wir:



Speck/Schinken



Fisch



vegane Rezeptur

## Kennzeichnung gem. EU-Lebensmittelinformations-Verordnung 1169/2011 (LMIV)

G = Glutenhaltiges Getreide (Gw-Weizen, Gr-Roggen, Gg-Gerste, Gh-Hafer, Gd-Dinkel, Gk-Kamut oder Hybridstämme davon) K = Krebstiere Ei = Eier Fi = Fisch  
 En= Erdnüsse So = Soja M = Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß) Mz = Milchzucker, Laktose W = Weichtiere  
 N = Schalenfrüchte (Nm-Mandel, Nh-Haselnuss, Nw-Walnuss, Nc-Cashew, Npe-Pecannuss, Npa-Paranuss, Npi-Pistazie, Nmc-Macadamianuss)  
 Sl = Sellerie Sf = Senf Se = Sesamsamen Sw = Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l Lu = Lupinen

## Nährwertkennzeichnung:

Energiemenge pro Portion in kcal Fett (F) in Gramm gesättigte Fettsäuren (gFs) in Gramm Kohlenhydrate (KH) in Gramm Zucker (Zu) in Gramm  
 Proteinheiten in BE (12 g KH entspricht 1 BE) Eiweiß/Protein (EW) in Gramm Salz (S) in Gramm Wir verwenden jodiertes Speisesalz!

## Kennzeichnung gem. Zusatzstoff-Zulassungsordnung vom 29.1.1998:

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärker  
 5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat  
 (+) mit Gelatine (\*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!