

KW 9	Vegetarisch	Vollwert	C
Montag 25.02.19			
Dienstag 26.02.19			
Mittwoch 27.02.19			
Donnerstag 28.02.19			
Freitag 01.03.19	grüne Klöße <small>Gw</small> Rahmschwarzwurzeln <small>M,Mz,Gw</small> (mit Petersilie) Endiviensalat mit Orangendressing <small>Sf</small>	Gebratener Seelachs in Zitronen-Kräuter-Panade <small>Fi,Gw,M,Mz</small> Tomaten-Basilikum-Soße <small>Gw,M,Mz</small> grüne Klöße <small>Gw</small> 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
 Broteinheiten 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 04.03.19	Wirsingcurry <small>M,Mz</small> Vollkorn-Reis Banane	Vollkorn-Spirelli <small>Gw</small> vegetarische Bolognese mit roten Linsen <small>So</small> Banane	
Dienstag 05.03.19	Faschingsbüffet		
Mittwoch 06.03.19	Tomaten-Bohnen-Lasagne <small>Gw,M,Mz,Ei</small> Spitzkohl-Rohkost	gebratenes Seelachsfilet in Maispanade <small>Fi,Gw</small> Petersiliensoße <small>Gw,M,Mz</small> Kartoffeln Spitzkohl-Rohkost	
Donnerstag 07.03.19	vegetarische Bratwurst <small>Gw,Ei</small> Bayrisch Kraut <small>M,Mz,Gw</small> Kartoffeln Mandarine	Hühnerbruststreifen in Zitronensoße <small>Gw,M,Mz</small> Möhrengemüse <small>M,Mz</small> Kartoffeln Mandarine	
Freitag 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 |

Kennlichmachung 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-Macadianianuss)
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!

Kennlichmachung 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 11.03.19	Soja-Weißkohl-Pfanne <small>So</small> mit Tomatensoße <small>Gw,M,Mz</small> Vollkorn-Reis Apfel	Möhreneintopf mit Grünkernschrot <small>Gd,Sl,M,Mz</small> Topping: Petersilie Vollkornbrötchen <small>Gw,Gr</small> Apfel	
	Spitzkohl-Kürbisrahmgemüse <small>Gw,M,Mz</small> Kartoffeln Lollo Bionda-Salat (Chicoree & Apfel) Zitronendressing <small>Sf</small>	Hähnchenbrust Braune Soße <small>Sl,Gw,M,Mz</small> Kartoffeln Lollo Bionda-Salat (Chicoree & Apfel) Zitronendressing <small>Sf</small>	
Mittwoch 13.03.19	Spinat-Dinkel-Plätzchen <small>Gw,Ei,M,Mz</small> Paprikasoße <small>M,Mz,Gw</small> Bulgur <small>Gw</small> Blattsalat mit Mango-Joghurdressing <small>Sf,M,Mz</small>	Penne <small>Gw</small> Kürbis-Kokossoße <small>Gw,M,Mz</small> Topping: Kürbiskerne Apfel-Dickmilchdessert <small>M,Mz</small>	
	Weißer Bohnen-Eintopf <small>Sl</small> Vollkorn-Brot <small>Gw,Gr</small> feine Zucchinirohkost	Rote Seelachs Soße <small>Fi,Gw,M,Mz</small> Vollkorn-Reis feine Zucchinirohkost	
Freitag 15.03.19	Rosenkohl-Kartoffel-Gratin <small>Gw,M,Mz,Ei</small> Möhrenrohkost mit Sesamsaat <small>Se</small>	Gemüsefrikadelle (Erbse, Möhre, Mais) <small>Gw,Ei</small> Wurzelgemüsesoße <small>Gw,M,Mz,Sl</small> (Möhre, Porree, Sellerie) Zartweizen <small>Gw</small> Kiwi	



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-Macadianuss)
 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
 Proteineinheiten 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 18.03.19	Bulgurpfanne mit Gemüse & Kidneybohnen <small>Gw,M,Mz</small> (Möhre, Blumenkohl, Brokkoli) Kräuter-Joghurt-Dip <small>M,Mz</small> Banane	Tricolor-Nudeln <small>Gw</small> Pastinake-Frischkäse-Soße <small>Gw,M,Mz</small> Topping: Sonnenblumenkerne Banane	
	Kichererbseneintopf <small>Sl</small> Vollkorn-Brot <small>Gw,Gr</small> Ananas-Joghurt <small>M,Mz</small>	Paprikaschote mit Puten-Hack-Füllung <small>Gw,Ei,Sl</small> Tomatensoße <small>Gw,M,Mz</small> Vollkorn-Reis Ananas-Joghurt <small>M,Mz</small>	
Mittwoch 20.03.19	Sesam-Karotten-Stick <small>Gw,Se,Sl,So</small> Zwiebel-Kräutersoße <small>Gw,M,Mz</small> Kartoffelstampf <small>M,Mz</small> Möhren-Rohkost	Knusper-Seelachsfilet mit Spinatfüllung <small>Fi,Gw,M,Mz</small> Currysoße <small>Gw</small> Kartoffelstampf <small>M,Mz</small> Möhren-Rohkost	
	Gemüselasagne <small>Gw,M,Mz,Ei,Sl</small> (Möhre, Sellerie, Lauch) Mandarine	Wurzelgemüse-Eintopf mit Hirse <small>Sl</small> Vollkornbrötchen <small>Gw,Gr</small> Vanillepudding <small>M,Mz</small>	
Freitag 22.03.19	Grünkern-Spinat-Schnitte <small>Gw,Gd,Ei</small> Rote-Bete-Samtsoße <small>M,Mz,Gw</small> Vollkorn-Reis Bunter Blattsalat mit Schnittlauchdressing <small>Sf</small>	Kräuterquark mit Leinöl <small>M,Mz</small> Kartoffeln 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-Macadianuss)
 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
 Proteineinheiten 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 25.03.19	Kürbis-Kokos-rote Linsen-Eintopf Topping: Kürbiskerne Vollkorn-Brot <i>Gw,Gr</i> Apfel	Tomatencremesüppchen <i>Gw,M,Mz</i> Vollkorn-Brot <i>Gw,Gr</i> Süßer Couscous <i>Gw,M,Mz</i> Birnen-Zimt-Kompott	
	Spätzle <i>Gw</i> Spinat-Hirtenkäse-Soße <i>Gw,M,Mz</i> Zitrusfruchtsago	gekochtes Ei <i>Ei</i> in milder Senfsoße <i>Gw,M,Mz,Sf</i> Kartoffelstampf <i>M,Mz</i> Rote Bete-Apfel-Rohkost	
Mittwoch 27.03.19	vegetarische Klöße <i>Gw,So,Ei,Sl</i> in Kapernsoße <i>Gw,M,Mz</i> Reis Lollo Rosso mit Kürbiskernen & Limettendressing <i>Sf</i>	Vollkornspirellis <i>Gw</i> Brokkoli <i>M,Mz</i> Frischkäsesoße <i>Gw,M,Mz</i> Mandarine	
	Kürbis-Chiasamen-Taler Tomatensoße <i>Gw,M,Mz</i> Kartoffeln Rotkohlrohkost	Hähnchenkeule Paprikasoße <i>Gw,M,Mz</i> Kartoffeln Rotkohlrohkost	
Freitag 29.03.19	Bunter Vollkornnudelauflauf <i>Gw,Ei,M,Mz</i> (Möhren, Bohnen, Erbsen) Chinakohl-Orangen-Rohkost	Seelachswürfel in pikanter Möhren-Currysoße <i>Fi,Gw,M,Mz</i> Vollkorn-Reis Chinakohl-Orangen-Rohkost	

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

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

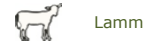
Unsere Salzverwendung hat viel mit Gewohnheit zu tun.

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.)



zusätzlich kennzeichnen wir:



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
 Broteinheiten 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!