

KW 18	Vegetarisch	Vollwert	C
Montag 29.04.19			
Dienstag 30.04.19			
Mittwoch 01.05.19	<b>Feiertag</b>		
Donnerstag 02.05.19		Eierragout Ei,Gw,M,Mz,Sf Erbsen M,Mz Vollkorn-Reis  Tomatensalat	
Freitag 03.05.19	grüne Klöße Gw Mangoldrahm M,Mz,Gw (mit Petersilie)  Endiviensalat mit Kräuterdressing sf	gebratener Seehecht Fi,Gw,M,Mz,Sf Tomaten-Basilikum-Soße Gw,M,Mz Bulgur Gw  Endiviensalat mit Kräuterdressing sf	

## Beeren



Als Beere gilt eine aus einem einzigen Fruchtknoten hervorgegangene Schließfrucht, bei der die komplette Fruchtwand auch noch bei der Reife saftig oder mindestens fleischig ist. Die Beere ist oft rundlich und kräftig gefärbt. Meist ist sie vielsamig, enthält also mehr als einen Samen. Ist die Außenschicht hart, wie bei Kürbis oder Gurke, spricht man von einer Panzerbeere. Besitzt die Blüte mehrere Fruchtknoten, von denen jeder eine beerenartige Frucht ausbildet, so entsteht eine Sammelbeere.

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 = 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  
 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 19	Vegetarisch	Vollwert	D
Montag 06.05.19		Vollkorn-Spirelli <small>Gw</small> vegetarische Bolognese mit roten Linsen <small>So</small>  Banane	
Dienstag 07.05.19	Arabischer Linseneintopf Vollkorn-Brot <small>Gw,Gr</small>  Mhalabia - orientalischer Pudding <small>M,Mz</small>		
Mittwoch 08.05.19	Tomaten-Bohnen-Lasagne <small>Gw,M,Mz,Ei</small>  Gurkensalat	gebratenes Seelachsfilet in Maispanade <small>Fi,Gw</small> Petersiliensoße <small>Gw,M,Mz</small> Kartoffeln  Gurkensalat	
Donnerstag 09.05.19	vegetarische Bratwurst <small>Gw,Ei</small> Bayrisch Kraut <small>M,Mz,Gw</small> Kartoffeln  Kiwi	Hühnerbruststreifen in Zitronensoße <small>Gw,M,Mz</small> Möhrengemüse <small>M,Mz</small> Kartoffeln  Kiwi	
Freitag 10.05.19	Sellerieschnitzel <small>Si,Ei,Gw</small> Tomaten-Ricotta-Soße <small>Gw,M,Mz</small> Spätzle <small>Gw</small>  Lollo Rosso Salat Sauerrahmdressing <small>M,Mz</small>		



Zu den Beeren zählen unter anderen Bananen, Zitrusfrüchte (Zitrone, Orange), Datteln, Melonen, Kiwis, Papayas, die Früchte vieler Nachtschattengewächse (Paprika, Tomate, Aubergine) und Avocados.  
Die Rote Johannisbeere ist im Gegensatz zur „Erdbeere“ eine echte Beere.  
Nicht zu den Beeren zählen die Erdbeere (Sammelnussfrucht) sowie Himbeere und Brombeere (Sammelsteinfrüchte).

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.)



### 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 20	Vegetarisch	Vollwert	E
Montag 13.05.19		Möhreneintopf mit Grünkernschrot <sup>Gd,Sl,M,Mz</sup> Topping: Petersilie Vollkornbrötchen <sup>Gw,Gr</sup>  Apfel	
Dienstag 14.05.19	Mangold-Rahm-Wurzelgemüse <sup>Gw,M,Mz</sup> Kartoffeln  Bauernsalat	Hähnchenbrust Braune Soße <sup>Sl,Gw,M,Mz</sup> Kartoffeln  Bauernsalat	
Mittwoch 15.05.19		Penne <sup>Gw</sup> Möhren-Kokossoße <sup>Gw,M,Mz</sup> Topping: Kürbiskerne  Blattsalat mit Mango-Joghurtdressing <sup>Sf,M,Mz</sup>	
Donnerstag 16.05.19	Weißer Bohnen-Eintopf <sup>Sl</sup> Vollkorn-Brot <sup>Gw,Gr</sup>  feine Zucchinirohkost	Rote Seelachs Soße <sup>Fi,Gw,M,Mz</sup> Vollkorn-Reis  feine Zucchinirohkost	
Freitag 17.05.19	Brokkoli-Kartoffel-Gratin <sup>Gw,M,Mz,Ei</sup>  Möhrenrohkost mit Sesamsaat <sup>Se</sup>		



### Beeren-Smoothie

100 g Heidelbeeren, 100g Himbeeren, 100 g Erdbeeren, 100 g Brombeeren, 50 g Johannisbeeren, 300 ml Apfelsaft, etwas Minze und Limettensaft

Die Beeren zusammen mit Apfelsaft, Minzblättchen und Limettensaft pürieren, bis die Masse cremig ist.  
Einige Eiswürfel in Gläser geben und das Beeren-Smoothie hineinfüllen und sofort servieren.

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.)



#### 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 21	Vegetarisch	Vollwert	F
Montag 20.05.19		Tricolor-Nudeln <small>Gw</small> Pastinake-Frischkäse-Soße <small>Gw,M,Mz</small> Topping: Sonnenblumenkerne  Banane	
Dienstag 21.05.19			
Mittwoch 22.05.19	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	
Donnerstag 23.05.19	Gemüselasagne <small>Gw,M,Mz,Ei,Sl</small> (Möhre, Sellerie, Lauch)  Vanillepudding <small>M,Mz</small>		
Freitag 24.05.19		Kräuterquark mit Leinöl <small>M,Mz</small> Kartoffeln  Gurkensalat	



### Beerendrink

150 g Beeren nach Wahl (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren ...), 2 Bananen, 5 EL Orangensaft, 1 EL Ahornsirup, 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure  
 Beeren waschen und von Grünteilen befreien. Bananen schälen und grob teilen. Beeren, Bananen, Orangensaft und Sirup gemeinsam pürieren. Alles mit Mineralwasser auffüllen und mixen. In Gläser abfüllen und mit einem Trinkhalm servieren.

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  
 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 22	Vegetarisch	Vollwert	G
Montag 27.05.19		Tomatencremesüppchen <small>Gw,M,Mz</small> Vollkorn-Brot <small>Gw,Gr</small> Süßer Couscous <small>Gw,M,Mz</small> Apfel-Kompott	
Dienstag 28.05.19		gekochtes Ei <small>Ei</small> in milder Senfsoße <small>Gw,M,Mz,Sf</small> Kartoffelstampf <small>M,Mz</small> Rote Bete-Apfel-Rohkost	
Mittwoch 29.05.19		Vollkornspirellis <small>Gw</small> Brokkoli <small>M,Mz</small> Frischkäsesoße <small>Gw,M,Mz</small> Tomatensalat	
Donnerstag 30.05.19	<b>Feiertag</b>		
Freitag 31.05.19			



### Beeren – Shake

100 g Heidelbeeren, 100 g Erdbeeren, 50 g Brombeeren, 50 g Himbeeren, 1 Pck. Vanillezucker, Saft und Schale einer ½ Limette, 3 EL Puderzucker  
 250 ml Vanille-Sojadrink oder Kokosmilch oder Dickmilch  
 Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen. Sofort als Shake genießen.

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:   |   |  Fisch                             |  vegane Rezeptur |
|  Speck/Schinken |   |   |   |

#### 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!