

KW 23	Vegetarisch	Vollwert	H
<b>Montag</b> 03.06.19		Vollkorn-Nudeln Gw Gorgonzolasoße Gw,M,Mz Erbsen M,Mz  Apfel	
<b>Dienstag</b> 04.06.19	Falaffelbagel Gw Currysoße Gw,M,Mz Kartoffeln  gemischter Blattsalat mit Schnittlauch-Vinaigrette	Geflügelbratwurst Braune Soße Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln  gemischter Blattsalat mit Schnittlauch-Vinaigrette	
<b>Mittwoch</b> 05.06.19	Gemüsecremesüppchen Gw,M,Mz (Erbse, Möhre, Blumenkohl, Bohne) Vollkorn-Brot Gw,Gr  Kartoffelpuffer mit Apfelmus		
<b>Donnerstag</b> 06.06.19	Grillkäse M,Mz,Gw,Gr,Gg Paprikasoße Gw,M,Mz Vollkorn-Spirellis Gw  feine Zucchinirohkost	mediteranes Fischfilet Fi Möhrensoße Gw,M,Mz Vollkorn-Spirellis Gw  feine Zucchinirohkost	
<b>Freitag</b> 07.06.19		Braune-Linsen-Gemüse-Eintopf SI Vollkornbrötchen Gw,Gr  Schokopudding M,Mz	

## Brokkoli



Kohl hat nicht den besten Ruf, das liegt wohl am Geruch und an den möglicherweise entstehenden Darmgasen. Brokkoli hingegen wird von den meisten Menschen als eine angenehmere Kohlvariante wahrgenommen. Er hat einen mild/würzigen Geschmack und ist vielseitig in der Küche verwendbar. Als Suppe, in der Quiche, als Gemüsebeilage oder roh im Salat, er schmeckt wohl Allen.

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.)



### Kenntlichmachung 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)  
 SI = 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!

### Kenntlichmachung 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 24	Vegetarisch	Vollwert	I
Montag 10.06.19	<b>Pfingstmontag</b>		
Dienstag 11.06.19	<b>Ferien</b>		
Mittwoch 12.06.19	<b>Fortbildung</b>		
Donnerstag 13.06.19	Wirsinggemüse M,Mz & Maultaschen (grüne Gemüsefüllung) Gw  Tomatensalat	Rinderboulette Gw,Ei,So,Sf Braune Soße Gw,M,Mz,Sl,Sf Kartoffel-Stampf M,Mz  Tomatensalat	
Freitag 14.06.19	Gelber Erbseneintopf Sl Vollkorn-Brot Gw,Gr  Vanillepudding M,Mz,1		



### Schonende Zubereitung

Der Brokkoli enthält viele wertvolle Nährstoffe wie Vitamin C, E und Beta-Carotin sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen und Magnesium. Zudem ist er reich an Ballaststoffen und wichtigen sekundären Pflanzenstoffen.

Damit die Nährstoffe möglichst erhalten bleiben ist eine schonende Zubereitung zentral. Es reicht aus ihn 5-10 Minuten in wenig Wasser zu dünsten.

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 25	Vegetarisch	Vollwert	A
<b>Montag</b> 17.06.19		Vollkorn-Penne Gw Tomatensoße Gw,M,Mz Parmesan M  Wassermelone	
<b>Dienstag</b> 18.06.19	Kohlrabicremesuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr  Germknödel mit Schokofüllung Gw,M,Mz,So,Nm und Vanillesoße M,Mz,1		
<b>Mittwoch</b> 19.06.19	Kichererbsen- Gemüse-Ragout So Kartoffeln  Blattsalat mit Limettendressing Sf & Sesamtopping Se	Hähnchengeschnetzeltes in heller Soße Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln  Blattsalat mit Limettendressing Sf & Sesamtopping Se	
<b>Donnerstag</b> 20.06.19	Linseneintopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr  Rote Bete Rohkost		
<b>Freitag</b> 21.06.19		pikanter Kartoffeltopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr  Weißkohlrhokost	



### Nicht wegschmeißen

Nicht nur die kleinen Brokkolisöschen sind für den Verzehr geeignet, auch die Stiele.  
Sie erinnern im Geschmack leicht an Spargel.  
Zur Zubereitung können sie vor dem Garen geschält und kreuzweise eingeschnitten werden.

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)  
SI = 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 26	Vegetarisch	Vollwert	B
<b>Montag</b> 24.06.19		Blumenkohl M,Mz Holländische Soße Gw,M,Mz,Ei Kartoffeln (mit frischen Kräutern)  Äpfel	
<b>Dienstag</b> 25.06.19		Brokkolisuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr  Eierkuchen Gw,Ei,M,Mz Heidelbeersoße	
<b>Mittwoch</b> 26.06.19	Backfeta Gw,M,Mz Ratatouillegemüse (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote) M,Mz Gemüse-Bulgur Gw  Johannisbeergrütze & Vanillesoße M,Mz,1		
<b>Donnerstag</b> 27.06.19	Tortellini mit Gemüsefüllung Gw,Ei,SI,M,Mz Gorgonzolasoße M,Mz,Gw Topping: Schnittlauch  Gurkensalat	Seelachsfilet im Backteig Fi,Gw,SF,M,Mz Dillsoße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz  Gurkensalat	
<b>Freitag</b> 28.06.19	Mildes Gemüse-Kokos-Curry Vollkorn-Nudeln Gw  Möhren-Fenchel Rohkost	Putenragout in Tomatenpaprikasoße Gw,M,Mz Vollkorn-Nudeln Gw  Möhren-Fenchel Rohkost	



### Abschrecken

Damit die schöne grüne Farbe des Brokkolis erhalten bleibt, kann dem Gemüse während des Kochens ein Schuss Essig hinzugegeben werden. Auch ein guter Trick ist es, ihn nach dem Garprozess in Eiswasser abzuschrecken.

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/Milchweiß) Mz = Milchzucker, 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:

Energie 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!