

| KW 23 | Vegetarisch | Vollwert | H |
|-------------------------------|---|---|---|
| Montag 03.06.19 | | Vollkorn-Nudeln Gw Gorgonzolasoße Gw,M,Mz Erbsen M,Mz Apfel | |
| Dienstag 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 | |
| Mittwoch 05.06.19 | Grillbuffet | | |
| Donnerstag 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 | |
| Freitag 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 | Pfingstmontag | | |
| Dienstag 11.06.19 | Ferien | | |
| Mittwoch 12.06.19 | Fortbildung | | |
| 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 |
|-------------------------------|--|--|---|
| Montag 17.06.19 | | Vollkorn-Penne Gw Tomatensoße Gw,M,Mz Parmesan M Wassermelone | |
| Dienstag 18.06.19 | Kohlrabicremesuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr Germknödel mit Schokofüllung Gw,M,Mz,So,Nm und Vanillesoße M,Mz,1 | Lachs-Gurken-Ragout Fi,Gw,M,Mz Vollkorn-Reis Kirschsago | |
| Mittwoch 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 | |
| Donnerstag 20.06.19 | | | |
| Freitag 21.06.19 | | | |



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.)



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
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!