

KW 36	Vegetarisch	Vollwert	C
Montag 02.09.19		Mangoldsuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr Maisgrießbrei M,Mz Beerenkompott	
Dienstag 03.09.19	Reis-Spinat-Bällchen Gw,Ei,M,Mz,Sl Möhren- Petersiliensoße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz Wassermelone		
Mittwoch 04.09.19	Weißer-Bohnen- Curry-Topf M,Mz Vollkornbrötchen Gw,Gr Rotkohlrohkost	Schweinegulasch Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln Rotkohlrohkost	
Donnerstag 05.09.19	Kartoffel-Wirsing-Auflauf Ei,M,Mz Tomatensalat	Eierragout Ei,Gw,M,Mz,Sf Erbsen Vollkorn-Reis Tomatensalat	
Freitag 06.09.19		Gebratener Seehecht Fi,Ei,M,M,Gw Tomaten-Basilikum-Soße Gw,M,Mz Bulgur Gw Zucchinirohkost	

Milchalternativen - Pflanzendrinks



Wer aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen teilweise oder ganz auf Milch verzichten möchte, findet inzwischen fast in jedem Supermarkt ein größeres Angebot verschiedener Milchalternativen in Form von Pflanzendrinks. Sie werden aus Getreide, Hülsenfrüchten oder Nüssen hergestellt. Es sind inzwischen auch viele schmackhafte Mischungen wie beispielsweise Reis-Kokos erhältlich.

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
 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 37	Vegetarisch	Vollwert	D
Montag 09.09.19		Vollkorn-Spirelli Gw vegetarische Bolognese mit roten Linsen So Äpfel	
Dienstag 10.09.19	Arabischer Linseneintopf Vollkorn-Brot Gw,Gr Mhalabia - orientalischer Pudding M,Mz		
Mittwoch 11.09.19	Tomaten-Bohnen-Lasagne Gw,M,Mz,Ei Gurkensalat	gebratenes Seelachsfilet in Maispanade Fi,Gw Petersiliensoße Gw,M,Mz Zartweizen Gw Gurkensalat	
Donnerstag 12.09.19	Sojabratwurst So Bayrisch Kraut M,Mz,Gw Kartoffeln Banane	Hühnerbruststreifen in Zitronensoße Gw,M,Mz Möhrengemüse Vollkorn-Reis Banane	
Freitag 13.09.19		vegetarischer Klops Gw,So,Ei,Sl mit Gurken in Dillsoße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz Wassermelone	



Beim Kauf darauf achten: wenn ein Pflanzendrink als Ersatz für Milch verwendet wird, sollten Sorten, die mit Calcium angereichert sind benutzt werden.
Für Vegetarier und Veganer ist auch der angereicherte Drink mit Vitamin B12 sinnvoll.
Es gibt außerdem einige Drinks denen beispielsweise Zucker oder Verdickungsmittel zugesetzt werden.
Wer darauf verzichten möchte sollte die Zutatenliste beachten.

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 38	Vegetarisch	Vollwert	E
Montag 16.09.19		Möhreneintopf mit Grünkernschrot Gd,SI,M,Mz Topping: Petersilie Vollkornbrötchen Gw,Gr Nektarine	
Dienstag 17.09.19	Wurzelgemüse- Spitzkohlrahmgemüse Gw Zartweizen Gw Bauernsalat	Hähnchenbrust Braune Soße SI,Gw,M,Mz Kartoffeln Bauernsalat	
Mittwoch 18.09.19		Penne Gw Möhre Kokossoße Gw,M,Mz Topping: Kürbiskerne Brombeerdickmilchdessert M,Mz	
Donnerstag 19.09.19	Weißer Bohnen-Eintopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr Zucchinirohkost	Rote Lachs Soße Fi,Gw,M,Mz Vollkorn-Reis Zucchinirohkost	
Freitag 20.09.19	Brokkoli-Kartoffel-Gratin Gw,M,Mz,Ei Möhrenrohkost mit Sesamsaat		

Abwechslung für die Küche



Durch die unterschiedlichen Zusammensetzungen bieten die Pflanzendrinks eine große geschmackliche und küchentechnische Abwechslung im Kochalltag und der Kreativität für die Verwendung ist keine Grenzen gesetzt.
Haben Sie beispielsweise schon mal Ihren Kaffee mit einem Dinkel-Mandeldrink probiert?

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 39	Vegetarisch	Vollwert	F
Montag 23.09.19		Tricolor-Nudeln Gw Kohlrabi-Frischkäse-Soße Gw,M,Mz Topping: Sonnenblumenkerne Honigmelone	
Dienstag 24.09.19	Kichererbseneintopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr Himbeer-Joghurt M,Mz	gefüllte Paprikaschote mit Puten-Hack Ei,Gw,SI Tomatensoße Gw,M,Mz Vollkorn-Reis Himbeer-Joghurt M,Mz	
Mittwoch 25.09.19	Sesam-Karotten-Stick Gw,Se,SI,So Zwiebel-Kräutersoße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz Möhre-Fenchel Rohkost	Knusper-Seelachs mit Spinatfüllung Fi,Gw,M,Mz Currysoße Gw,M,Mz Zartweizen Gw Möhre-Fenchel Rohkost	
Donnerstag 26.09.19	Gemüselasagne Gw,M,Mz,Ei,So (Möhre, Sellerie, Lauch) Nektarine		
Freitag 27.09.19		Kräuterquark M,Mz Leinöl Kartoffeln Gurkensalat	



Sie dürfen nicht "Milch" heißen

Die Milchalternative darf übrigens laut einer europäischen Verordnung nicht offiziell als „Milch“ auf der Verpackung ausgelobt werden, sondern nur „Drink“ genannt werden. Ausnahme ist Kokosmilch, diese hatte bereits ihren Namen, bevor die Verordnung in Kraft trat.

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:  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)
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
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 40	Vegetarisch	Vollwert	G
Montag 30.09.19		Tomatencremesüppchen Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr Süßer Couscous Gw,M,Mz Heidelbeerkompott	
Dienstag 01.10.19			
Mittwoch 02.10.19			
Donnerstag 03.10.19			
Freitag 04.10.19			

Haferdrink-Rezept



90 g Haferflocken mit 6 Eiswürfeln und 1 l kaltem Wasser (und wer mag etwas Salz und Zucker) im Standmixer ca eine Minute mixen.

Die Masse durch ein Baumwolltuch oder ein engmaschiges Sieb abseihen. Anschließend in eine Gefäß füllen und kühl aufbewahren.

Vor der Verwendung gut schütteln. Sie hält etwa zwei Tage lang im Kühlschrank.

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!