


KW 40	Vegetarisch	Vollwert	G
Montag			
31.09.2019			
Dienstag	Kürbis-Chiasamen-Taler Tomatensoße Gw,M,Mz Couscous Gw  Banane	Hähnchenkeule Paprikasoße Gw Kartoffeln  Banane	
01.10.19			
Mittwoch	Vollkornspirellis Gw Brokkoli M,Mz Frischkäsesoße Gw,M,Mz  Birne		
02.10.19			
Donnerstag	Tag der Deutschen Einheit		
03.10.19			
Freitag	Schulferien		
04.10.19			



**Vom Blatt zur Wurzel - Zu gut für den Kompost**  
 Bei Spitzenkochen ist es derzeit regelrecht Inn, Teile von Pflanzen zu verwenden,  
 die bisher höchstens gut genug für den Kompost waren.  
 Für sie eröffnen sich durch die Verwendung der ganzen Pflanze neue Aromen- und Geschmackswelten.

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  
 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 43		Vegetarisch	Vollwert	A
Montag	21.10.19		Vollkorn-Penne Gw Tomatensoße Gw,M,Mz Parmesan M  Pflaume	
Dienstag	22.10.19	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  Birnen- Sanndorn-Sago	
Mittwoch	23.10.19	Kichererbsen-Gemüse-Ragout So Vollkorn-Reis  Tomatensalat	Hähnchengeschnetzeltes in heller Soße Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln  Tomatensalat	
Donnerstag	24.10.19	Linseneintopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr  Grieß-Kokos-Dessert M,Mz Pflaumenspiegel		
Freitag	25.10.19		pikanter Kartoffeltopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr  Apfel-Quitten-Quark M,Mz	

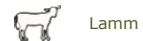


### Verwendung

Aus Möhren- und Radieschengrün lässt sich verfeinert mit Knoblauch und Nüssen ein leckeres Pesto herstellen.  
Kohlrabiblätter ergeben eine leckere Suppe.  
Die Blätter der roten Bete können wie Mangold oder Spinat als Gemüsebeilage zubereitet 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 = 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 44	Vegetarisch	Vollwert	B
Montag 28.10.19		Blumenkohl M,Mz Holländische Soße Gw,M,Mz,Ei Kartoffeln (mit frischen Kräutern)  Birne	
Dienstag 29.10.19		Brokkolisuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr  Eierkuchen Gw,Ei,M,Mz Apfelmus	
Mittwoch 30.10.19	Backfeta M, Mz, Gw, Gr, Gg Ratatouillegemüse (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote) Gemüse-Bulgur Gw  Gemüsesticks		
Donnerstag 31.10.19	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	
Freitag 01.11.19			

### Nicht alles ist gesund!



Nicht bei allen Pflanzen können bedenkenlos alle Teile mitgegessen werden!  
Bei der Paprika beispielsweise enthält das Grün das giftige Solanin.  
Obstkerne werden zur Zeit mit Gesundheitsversprechen beworben,  
deren positive Wirkung allerdings nicht bewiesen sind  
und der enthaltene Blausäuregehalt gefährlich werden kann.

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 = 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:

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!