

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



**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:  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  
 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 41	Vegetarisch	Vollwert	H
Montag 07.10.19		Vollkorn-Nudeln Gw Gorgonzolasoße Gw,M,Mz Erbsen M,Mz  Pflaume	
Dienstag 08.10.19	Falaffelbagel Gw Currysoße Gw,M,Mz Möhren-Vollkorn-Reis  grüne Bohnensalat	Geflügelbratwurst Braune Soße Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln  grüne Bohnensalat	
Mittwoch 09.10.19	Brokkoli-Suppe Sl,Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr  Kartoffelpuffer mit Apfel-Quittenmus		
Donnerstag 10.10.19	Grillkäse M,Mz,Gw,Gr,Gg Paprikasoße Gw,M,Mz Vollkorn-Spirellis  Zucchinirohkost	mediteranes Fischfilet Fi Möhren-Orangensoße Gw,M,Mz Gemüsebulgur mit Kidneybohnen Gw  Zucchinirohkost	
Freitag 11.10.19		Rote-Linsen-Gemüse-Eintopf Sl Vollkornbrötchen Gw,Gr  Schokopudding M,Mz	

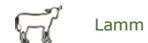


### Für die Alltagsküche

Auch für die Alltagsküche lassen sich einige Kniffe abschauen und am Ende liefert es uns neue Speisekreationen und ist gut fürs Portemonnaie. Denn schließlich wurden auch die Teile der Pflanze bezahlt, die sonst nicht verwendet wird. Gut geeignet sind vor allem das Grün von Knollen- und Wurzelgemüse wie beispielsweise von Möhre, Radieschen, Rote Bete oder Kohlrabi.

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)  
 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 42	Vegetarisch	Vollwert	I
<b>Montag</b> 14.10.19		Kürbiscremesuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr  Milchreis M,Mz,1 Pflaumenkompott	
<b>Dienstag</b> 15.10.19	Pastinake-Steckrüben-Rösti Gw,Ei,3 Käsesoße Gw,M,Mz Risi-Bisi Kohlrabirohkost	Lachswürfel in Ratatouille-Samt-Soße Fi,M,Mz,Gw (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote, Tomate) Vollkorn-Nudeln Gw  Kohlrabirohkost	
<b>Mittwoch</b> 16.10.19	Blumenkohl M,Mz & Maultaschen (Gemüsefüllung) Gw,Ei,M,Mz,SI  Birne	Rinderboulette Gw,Ei,So,Sf Braune Soße Gw,M,Mz,SI,Sf Kartoffel-Pastinaken-Stampf M,Mz  Birne	
<b>Donnerstag</b> 17.10.19	Gelber Erbseneintopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr  Vanillepudding M,Mz,1		
<b>Freitag</b> 18.10.19		Omelett Ei,M,Mz,Gw Spinat M,Mz,Gw Kartoffeln  Banane	



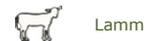
### Wertvolles Knollengrün

Häufig enthält das Grün sogar noch mehr der wertvollen Nährstoffe als die Knolle an sich.  
Beispielsweise enthalten die Kohlrabiblätter doppelt soviel Vitamin C wie die Knolle.

Kauft man das Gemüse mit Strunk und Wurzel bleibt es auch länger frisch, denn in ihnen wird natürlicherweise Wasser gespeichert.

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  
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		
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.)



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  
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			

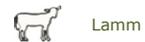
### Nicht alles ist gesund!



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.)



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:

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!