

| KW 6 | Vegetarisch | Vollwert | E |
|------------------------|---|---|---|
| Montag 03.02.20 | | Möhreneintopf mit Grünkernschrot Gd,SI,M,Mz Topping: Petersilie Vollkornbrötchen Gw,Gr Mandarine | |
| Dienstag 04.02.20 | Wurzelgemüse- Spitzkohlrahmgemüse Gw Zartweizen Gw Banane | Hähnchenbrust Braune Soße SI,Gw,M,Mz Kartoffeln Banane | |
| Mittwoch 05.02.20 | | Penne Gw Kürbis-Kokossoße Gw,M,Mz Topping: Kürbiskerne Apfel-Anis- Dickmilchdessert M,Mz | |
| Donnerstag 06.02.20 | Weißer Bohnen-Eintopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr Zitronenquark M,Mz | Rote Lachs Soße Fi,Gw,M,Mz Vollkorn-Reis Zitronenquark M,Mz | |
| Freitag 07.02.20 | Rosenkohl-Kartoffel-Gratin Gw,M,Mz,Ei Möhrenrohkost mit Sesamsaat | | |

Fasching

Aschermittwoch ist der erste Tag der Fastenzeit, die bis Ostern andauert.
Ursprünglich war es nur der Abend vor Aschermittwoch, die "Fastnacht", die mit einem großen Festessen begangen wurde.
"Fasching" ist abgeleitet aus dem mittelhochdeutschen "Vastschanc" und steht für den Ausschank des Fastentrunks.

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 7 | Vegetarisch | Vollwert | F |
|------------------------|--|--|---|
| Montag 10.02.20 | | Tricolor-Nudeln Gw Pastinake-Frischkäse-Soße Gw,M,Mz Topping: Sonnenblumenkerne Banane | |
| Dienstag 11.02.20 | Kichererbseneintopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr Apfel | gefüllte Paprikaschote mit Puten-Hack Gw, Ei, M,Mz Tomatensoße Gw,M,Mz Vollkorn-Reis Apfel | |
| Mittwoch 12.02.20 | Sesam-Karotten-Stick Gw,Se,SI,So Zwiebel-Kräutersoße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz Möhrenrohkost | Knusper-Seelachs mit Spinatfüllung Fi,Gw,M,Mz Currysoße Gw Kartoffelstampf M,Mz Möhrenrohkost | |
| Donnerstag 13.02.20 | Gemüselasagne Gw,M,Mz,Ei,So (Möhre, Sellerie, Lauch) Apfel | | |
| Freitag 14.02.20 | | Kräuterquark M,Mz mit Leinöl Kartoffeln Feldsalat mit Gerösteten Sonnenblumenkernen Balsamicodressing Sf | |

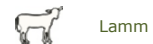


Karneval

Karneval leitet sich von den Begriffen "Carne" (Fleisch) und "Levare" (Weglassen) her. Traditionell umfasste der Begriff Fleisch alle tierischen Produkte, besonders Eier, Schmalz und Butter. Kurz vor Beginn der 6-wöchigen Fastenzeit, waren besonders jene Gerichte gefragt, deren Zutaten in den darauf folgenden Wochen nicht gegessen werden sollten.

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
 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 8 | Vegetarisch | Vollwert | G |
|------------------------|--|---|---|
| Montag 17.02.20 | | Tomatencremesüppchen Gw, M, Mz Vollkorn-Brot Gw, Gr Süßer Couscous Gw, M, Mz Birnen-Zimtkompott | |
| Dienstag 18.02.20 | | gekochtes Ei Ei in milder Senfsoße Gw,M,Mz,Sf Kartoffelstampf M,Mz Rote Bete-Apfel-Rohkost | |
| Mittwoch 19.02.20 | vegetarische Klöße Gw, So, Ei, SI in Kapernsoße Gw, M, Mz Reis Feldsalat mit Kürbiskernen Balsamicodressing Sf | | |
| Donnerstag 20.02.20 | Kürbis-Chiasamen-Taler Tomatensoße Gw, M, Mz Couscous Gw Rotkohlrohkost | Hähnchenkeule Paprikasoße Gw Kartoffeln Rotkohlrohkost |  |
| Freitag 21.02.20 | Bunter Vollkornnudelauf Gw, Ei, M, Mz (Möhren, Bohnen, Blumenkohl) Blattsalat mit Limettendressing | Seelachswürfel in Pikanter Möhren-Currysoße Vollkorn-Reis Blattsalat mit Limettendressing |  |

Süßes Schmalzgebäck zum Fasching

Dieser Brauch führt bis ins Mittelalter zurück: Am „fetten“ oder „schmutzigen“ Donnerstag wurde das letzte Mal vor Beginn der Fastenzeit geschlachtet. Damit das gewonnene Fett nicht verdarb, kochten die Menschen besonders fetthaltige Mahlzeiten oder nutzten das Fett für die Zubereitung von Gebäck. Der Faschingssamstag trug den Namen „Schmalzsamstag“, da an diesem Tag eierreiche Teige in Schmalz ausgebacken wurden.

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 9 | Vegetarisch | Vollwert | H |
|------------------------|---|--|---|
| Montag 24.02.20 | | Vollkorn-Nudeln Gw Gorgonzolasoße Gw, M, Mz Wirsing M, Mz Mandarinen | |
| Dienstag 25.02.20 | | | |
| Mittwoch 26.02.20 | Gemüsecremesüppchen Sl, Gw, M, Mz (Erbse, Möhre, Blumenkohl, Bohne) Vollkorn-Brot Gw, Gr Kartoffelpuffer mit Apfel-Zimt-Mus | | |
| Donnerstag 27.02.20 | Grillkäse M, Mz, Gw, Gr, Gg Paprikasoße Gw, M, Mz Vollkorn-Spirellis Hirse-Zitrus Dessert M, Mz | mediterranes Fischfilet Fi Möhren-Orangensoße Gw, M, Mz Gemüsebulgur mit Kidneybohnen Gw Hirse-Zitrus Dessert M, Mz | |
| Freitag 28.02.20 | Wirsing-Kürbiskern-Kartoffel-Gratin Ei, Gw, M, Mz Feldsalat Balsamicodressing Sf | | |

Berliner Pfannkuchen



Einer populären Legende nach wurden Berliner Pfannkuchen im Jahr 1756 von einem Berliner Zuckerbäcker "erfunden", der als Kanonier unter Friedrich dem Großen dienen wollte. Er blieb als Feldbäcker beim Regiment und schuf die ersten runden Hefeteigstücke die an Kanonenkugeln erinnern. Diese wurden, da kein Backofen zur Verfügung stand, über offenem Feuer in mit heißem Fett gefüllten Pfannen gebacken. Die heutigen Füllungen des Berliner Pfannkuchens sind regional unterschiedlich. Neben Konfitüre (im Norden aus roten Früchten, in Süddeutschland aus Marillen) wird in Ostdeutschland vorwiegend Pflaumenmus, in Baden, Schwaben und Franken Hagebuttenmark verwendet.

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!