

| KW 2 Vegetarisch | | Vollwert | A |
|------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Montag | 06.01.20 | | |
| | | Vollkorn-Penne Gw Tomatensoße Gw,M,Mz Parmesan M | |
| | | Mandarine | |
| Dienstag | 07.01.20 | | |
| | | Selleriecremesuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr | |
| | | Germknödel mit Schokofüllung Gw,M,Mz,So,Nm und Vanillesoße M,Mz,1 | |
| Mittwoch | 08.01.20 | | |
| | | Kichererbsen- Gemüse-Ragout So Vollkorn-Reis | |
| | | Spitzkohl-Möhren-Rohkost | |
| | | | |
| Donnerstag | 09.01.20 | | |
| | | Linseneintopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr | |
| | | Grieß-Kokos-Dessert M,Mz Apfel-Orangen-Spiegel | |
| Freitag | 10.01.20 | | |
| | | vegetarisch gefüllte Paprikaschote (mit Couscous) Gw Paprikasoße Gw Zartweizen Gw | |
| | | Weißkohlrohkost | |

Süßkartoffel / Batate



Die zur Familie der Windengewächse gehörende Süßkartoffel ist mit der einheimischen Kartoffel nur entfernt verwandt. Sie zählt neben Kartoffel und Maniok zu den am häufigsten angebauten Wurzel- und Knollennahrungspflanzen. Die essbare Speicherwurzel kann durch die eingelagerten Carotinoide und Anthocyanine in der Farbe von weiß, über gelb, orange, rosa bis zu violett variieren. Sie hat einen hohen Anteil an Stärke und Zucker. Süßkartoffeln werden in den Küchen der Welt sehr vielseitig eingesetzt: So gehören sie z.B. gebacken zum Thanksgiving-Truthahn in den USA, in Korea werden Nudeln daraus hergestellt und in Japan finden sie als Zutat in Süßspeisen ihre Verwendung.

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 3 Vegetarisch | | Vollwert | B |
|------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | 13.01.20 | Steckrübe-Pastinakengemüse M,Mz Holländische Soße Gw,M,Mz,Ei Kartoffeln (mit frischen Kräutern) Kiwi | |
| Dienstag | 14.01.20 | Kürbissuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr Eierkuchen Gw,Ei,M,Mz Apfel-Anismus | |
| Mittwoch | 15.01.20 | Backfeta M,Mz,Gw Ratatouillegemüse (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote) Gemüse-Bulgur Gw Gemüsesticks | |
| Donnerstag | 16.01.20 | Tortellini mit Gemüsefüllung Gw,Ei,SI,M,Mz Gorgonzolasoße M,Mz,Gw Topping: Schnittlauch Rotkohlrohkost | Seelachsfilet im Backteig Fi,Gw,SF,M,Mz Dillsöße Gw,M,Mz Kartoffel-Steckrüben-Stampf M,Mz Rotkohlrohkost |
| Freitag | 17.01.20 | Mildes Gemüse-Kokos-Curry Couscous Gw Karamellpudding ,So | Putenragout in Tomatenpaprikasoße Gw,M,Mz Vollkorn-Nudeln Gw Karamellpudding ,So |

Maniok



Der zur Familie der Wolfsmilchgewächsen gehörende Maniok wird wegen der stärkehaltigen Wurzelknollen angebaut. Die rohe Knolle ist giftig, da die enthaltenen Glucoside in hohe Mengen Aceton und Blausäure zerfallen können. Daher wird Maniok gehackt, raspelt oder zu Mehl vermahlen und dann mit Wasser über mehrere Tage ausgewaschen oder lange gekocht. Nach weiteren Verarbeitungsschritten erhält man das Maniok- oder Tapiokamehl. Es kann dann als glutenfreies Mehl für die Herstellung von Broten oder als Kloßteig eingesetzt 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/Milchweiß) 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!

| KW 4 | | Vegetarisch | Vollwert | C |
|------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Montag | 20.01.20 | | Wirsingsuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr Maisgrießbrei M,Mz Apfel-Zimtkompott | |
| | | | | |
| Dienstag | 21.01.20 | Reis-Spinat-Bällchen Gw,Ei,M,Mz,Sl Kürbissoße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz Banane | | |
| | | | | |
| Mittwoch | 22.01.20 | Weißer-Bohnen-Curry-Topf M,Mz Vollkornbrötchen Gw,Gr gesüßter Naturjoghurt M,Mz mit gerösteten Kürbiskernen | Schweinegulasch Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln gesüßter Naturjoghurt M,Mz mit gerösteten Kürbiskernen | |
| | | | | |
| Donnerstag | 23.01.20 | Kartoffel-Wirsing-Auflauf Ei,M,Mz Feldsalat Joghurtdressing M,Mz | | |
| | | | | |
| Freitag | 24.01.20 | grüne Klöße Gw Rahmschwarzwurzeln M,Mz,Gw (Petersilie) Endiviensalat Orangendressing Sf | Gebratener Seehecht Fi,Ei,M,M,Gw Tomaten-Basilikum-Soße Gw,M,Mz Bulgur Gw Endiviensalat Orangendressing Sf | |
| | | | | |

Topinambur

Die Wurzelknolle der zur Familie der Korbblütler gehörenden Topinambur-Pflanze kann sowohl roh, als auch zubereitet gegessen werden. Sie ist stärkereich und enthält den Ballaststoff Inulin. Der leicht süßliche Geschmack erinnert an Artischockenböden. Aus der Knolle wird der fructosereiche Topinambursirup gewonnen der als alternatives Süßungsmittel verwendet wird. Daneben kann Topinambur vielseitig wie die Kartoffel zubereitet und eingesetzt 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)
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 5 | Vegetarisch | Vollwert | D |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Montag 27.01.20 | | Vollkorn-Spirelli Gw vegetarische Bolognese mit roten Linsen So Sharon | |
| Dienstag 28.01.20 | | Kartoffeltaschen(Frischkäse) Gw,M,Mz Schwarzwurzel- Möhrengemüse M,Mz fruchtige Currysoße Gw,M,Mz Mangolassi | |
| Mittwoch 29.01.20 | Tomaten-Bohnen-Lasagne Gw,M,Mz,Ei Spitzkohl -Rohkost | gebratenes Seelachsfilet in Maispanade Fi,Gw Petersiliensoße Gw,M,Mz Zartweizen Gw Spitzkohl - Rohkost | |
| Donnerstag 30.01.20 | Sojabratwurst So Bayrisch Kraut M,Mz,Gw Kartoffeln Mandarine | Hühnerbruststreifen in Zitronensoße Gw,M,Mz Möhrengemüse Vollkorn-Reis Mandarine | |
| Freitag 31.01.20 | | vegetarischer Klops Gw,So,Ei,Sl mit Gurken in Dillsoße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz Apfel | |

Süßkartoffel-Dessert

1 kg Süßkartoffeln, 850 ml Milch, etwas Ingwer, 1/2 Vanilleschote, etwas Zimt, 175 g Rohrzucker, 150 g Mandelblättchen
Süßkartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In einen großen Topf geben, mit 600 ml Milch, etwas geriebenem Ingwer,
1/2 ausgekratzten Vanilleschote und Zimt zum Kochen bringen.



ei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln sehr weich sind. Topf vom Herd nehmen, Vanilleschote entfernen und
den Inhalt sehr fein pürieren. Zucker und restliche Milch zugeben und gut verrühren.

Das Püree bei schwacher Hitze erneut köcheln lassen, bis es eine cremige Konsistenz hat.

In eine Schüssel geben und mit hellbraun angerösteten Mandelblättchen bestreuen.

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 = 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!