

KW 10	Menu 1	Vollwert	I
Montag 02.03.20		Kürbiscrèmesüppchen Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr  Milchreis M,Mz,1 Apfel-Zimt-Kompott	
Dienstag 03.03.20	Pastinake-Steckrüben-Rösti Gw,Gh,Ei,Sl Käsesoße Gw,M,Mz Risi-Bisi  Rokohlrohkost	Lachswürfel in Ratatouille- Samt-Soße Fi,M,Mz,Gw (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote) Vollkorn-Penne Gw  Rokohlrohkost	
Mittwoch 04.03.20	Wirsinggemüse M,Mz & Maultaschen Gw  Möhren-Apfel-Rohkost	Rinderboulette Gw,Ei,So,Sf Braune Soße Gw,M,Mz,Sl,Sf Kartoffel-Pastinaken-Stampf M,Mz  Möhren-Apfel-Rohkost	
Donnerstag 05.03.20	Gelber Erbseneintopf Sl mit Geflügelwiener Vollkorn-Brot Gw,Gr  Vanillepudding M,Mz,1		
Freitag 06.03.20		Omelett Ei,M,Mz,Gw Spinat M,Mz,Gw Kartoffeln  Kiwi	

### Endlich wieder Spargelzeit



Der Spargel ist eine mehrjährige Staude, bei der nur der Wurzelstock (Rhizom) überwintert. Er befindet sich 35 cm tief unter der Erde und treibt im Frühjahr mehrere Sprosse aus, die als Spargel geerntet werden. Zu den bei uns bekannten Spargelsorten zählen der weiß- violette Bleichspargel und der Grünspargel. Die Spargelernte beginnt Ende April und dauert traditionell bis zum 24. Juni (Johanni).

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-Macadianuss)  
 Sl = Sellerie Sf = Senf Se = Sesamsamen Sw = Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l Lu = Lupinen

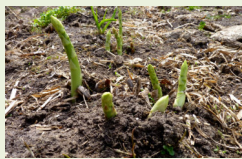
#### Nährwertkennzeichnung:

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 11		Vegetarisch	Vollwert	A
Montag	09.03.20		Vollkorn-Penne Gw Tomatensoße Gw,M,Mz Parmesan M	
			Mandarine	
Dienstag	10.03.20	Selleriecremesuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr		
		Germknödel mit Schokofüllung Gw,M,Mz,So,Nm und Vanillesoße M,Mz,1		
Mittwoch	11.03.20	Kichererbsen-Gemüse-Ragout So Vollkorn-Reis	Hähnchengeschnetzeltes in heller Soße Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln	
		Spitzkohl-Möhren-Rohkost	Spitzkohl-Möhren-Rohkost	
Donnerstag	12.03.20	Linseneintopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr		
		Grieß-Kokos-Dessert M,Mz Apfel-Orangen-Spiegel		
Freitag	13.03.20		pikanter Kartoffeltopf SI mit Geflügelwiener Vollkorn-Brot Gw,Gr	
			Orangenquark M,Mz	

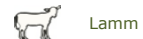


### Was der Spargel alles so kann

Er liefert Ballaststoffe, ist reich an Folaten, Kalium und B-Vitaminen & besitzt ein günstiges Calcium-Magnesium-Verhältnis. Daneben enthält er kaum Kalorien. Er soll die Entgiftungsaktivitäten des Körpers unterstützen und ist zudem wirksam gegen Pilzinfektionen.

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)  
 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 12	Vegetarisch	Vollwert	B
Montag 16.03.20		Steckrübe-Pastinakengemüse M,Mz Holländische Soße Gw,M,Mz,Ei Kartoffeln (mit frischen Kräutern)  Kiwi	
Dienstag 17.03.20		Kürbissuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr  Eierkuchen Gw,Ei,M,Mz Apfel-Anismus	
Mittwoch 18.03.20	Backfeta M,Mz,Gw Ratatouillegemüse (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote) Gemüse-Bulgur Gw  Gemüsesticks		
Donnerstag 19.03.20	Tortellini mit Gemüsefüllung Gw,Ei,SI,M,Mz Gorgonzolasoße M,Mz,Gw Topping: Schnittlauch  Rotkohlrohkost	Seelachsfilet im Backteig Fi,Gw,SF,M,Mz Dillsoße Gw,M,Mz Kartoffel-Steckrüben-Stampf M,Mz  Rotkohlrohkost	
Freitag 20.03.20	Mildes Gemüse-Kokos-Curry Couscous Gw  Karamellpudding ,So	Putenragout in Tomatenpaprikasoße Gw,M,Mz Vollkorn-Nudeln Gw  Karamellpudding ,So	

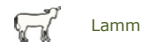
## Weißer und grüner Spargel



Während der weiße Spargel unter der Erde wächst, steckt der grüne Spargel sein Köpfchen aus und enthält deshalb mehr Vitamin C und Carotin. Grünen Spargel muss man nicht schälen und auch seine Garzeit ist wesentlich kürzer. Er schmeckt etwas herzhafter als der weiße Spargel.

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 = 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 13	Vegetarisch	Vollwert	C
Montag 23.03.20		Wirsingsuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr  Maisgrießbrei M,Mz Apfel-Zimtkompott	
Dienstag 24.03.20	Reis-Spinat-Bällchen Gw,Ei,M,Mz,Sl Kürbissoße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz  Banane		
Mittwoch 25.03.20	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 26.03.20		Eierragout Ei,Gw,M,Mz,Sf Erbsen Vollkorn-Reis  Mandarinen	
Freitag 27.03.20	grüne Klöße Gw Rahmschwarzwurzeln M,Mz,Gw (Petersilie)  Spitzkohl-Möhren-Rohkost	Gebratener Seehecht Fi,Ei,M,M,Gw Tomaten-Basilikum-Soße Gw,M,Mz Bulgur Gw  Spitzkohl-Möhren-Rohkost	



### Der Frischetest

So erkennen Sie frischen Spargel: Frischer Spargel hat geschlossene Köpfe und einen saftigen Anschnitt. Die Frische ist auch an der Festigkeit der Stangen zu erkennen: Reiben Sie zwei Stangen aneinander- wenn Sie einen hellen quietschenden Ton hören ist der Spargel frisch.

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!

KW 14 Vegetarisch		Vollwert	D
Montag 30.03.20	Blumenkohlcurry M,Mz Vollkorn-Reis		
	Banane		
Dienstag 31.03.20		Kartoffeltaschen mit Frischkäse Gw,M,Mz Brokkoli M,Mz fruchtige Currysoße Gw,M,Mz	
		Himbeerlassi M,Mz	
Mittwoch 01.04.20			
Donnerstag 02.04.20			
Freitag 03.04.20			

### Grüner-Spargel-Tomaten-Salat



100 g grünen Spargel, 300 g Kirschtomaten, 3 EL Apfelessig, 2 EL Apfelsaft, Salz, weißer Pfeffer, 5 EL Olivenöl  
Spargel evtl. im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden, längs halbieren und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.

Essig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer verrühren, nach und nach 3 EL Olivenöl unterrühren.

2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Min. braten.

Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten halbieren und zusammen mit der Vinaigrette unter den warmen Spargel heben.

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!