


KW 48	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vollkost	C
Montag 27.11.17					
Dienstag 28.11.17					
Mittwoch 29.11.17					
Donnerstag 30.11.17					
Freitag 01.12.17		Die Kantine bleibt wegen einer	Weiterbildungsveranstaltung	geschlossen!	

### Honig

Menschen kennen Honig seit Urzeiten.

Waren es früher Wildbienen, von denen sie lernten den süßen Stoff zu gewinnen wird heute die systematische Imkerei dazu benutzt. Für die Produktion von 500 g Honig fliegt eine Biene für das Sammeln des Honiggrundstoffs den Blütennektar, soweit als würde sie drei mal die Erde umrunden.

Bei uns ist der Honig sehr beliebt, wir gehören mit 1kg pro Jahr mit zu Meistverzeichern.

Um diese große Nachfrage zu bedienen bezieht Deutschland seinen Honig hauptsächlich aus Argentinien, Mexiko, Chile und China.



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:

Energienmenge 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 49	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vollkost
<b>Montag</b> 04.12.17	Salatvariationen Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Blumenkohlcurry <small>Sl,Nm</small> Vollkornreis	Spirelli <small>Gw</small> vegetarische Bolognese <small>So</small>	Grünkohl mit Knacker <small>Gw,M,Mz,Sl,Sf,So,1,2,3,4,8</small> Kartoffeln
<b>Dienstag</b> 05.12.17	Salatvariationen Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Arabischer Linseneintopf Brot <small>Gw,Gr</small>	Kartoffeltaschen (Frischkäse) <small>Gw,M,Mz</small> Brokkoli <small>M,Mz</small> fruchtige Currysoße <small>Gw,M,Mz</small>	geschmorter Schweinenacken <small>Sl,Sf</small> Bratensoße <small>Gw,M,Mz,Sf</small> rustikale Möhrensticks <small>M,Mz</small> und Semmelknödel <small>Gw,Ei,M,Mz</small>
<b>Mittwoch</b> 06.12.17	Salatvariationen Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Tomaten-Bohnen-Mais-Lasagne mit Käsesoße <small>Gw,M,Mz,Ei</small>	gebratenes Seelachsfilet <small>Fi,Gw</small> Petersiliensoße <small>Gw,M,Mz</small> Zartweizen <small>Gw</small> kleiner Gurkensalat	Quinoa-Paprikapfanne <small>M,Mz</small> mit Kräuter-Joghurt <small>M,Mz</small> & Schweden-Brot <small>Gw,Gr,Gg</small>
<b>Donnerstag</b> 07.12.17	Salatvariationen Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Sojabratwurst <small>So</small> Bayrisch Kraut <small>M,Mz,Gw</small> Kartoffeln	Buntes Hühnerfrikassee <small>Gw,M,Mz</small> Reis kleine Weißkohlrhokost	Seehechtfilet <small>Fi,M,Mz;Gw</small> mit Nussbuttersoße <small>M,Mz</small> Petersilienpüree <small>M,Mz</small> Mandel-Caponata <small>Sl,Nm,6</small>
<b>Freitag</b> 08.12.17	Salatvariationen Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Sellerieschnitzel <small>Sl,Ei,Gw</small> Tomaten-Ricotta-Soße <small>Gw,M,Mz</small> Spätzle <small>Gw</small>	Schmorgurken <small>Gw,M,Mz</small> Kartoffelstampf <small>M,Mz</small>	Gefülltes Putenröllchen <small>Gw,Ei,M,Mz</small> Pflaumenchutney <small>Gw</small> und Hirse kleine Spitzkohlrhokost



**Verschiedene Sorten:** Die Honigvielfalt ist enorm und wird in Konsistenz, Farbe und Aroma unterschieden.

Zur Orientierung gilt: Helle Sorten sind meist milder und etwas süßlicher als die kräftigeren braunen.

Bei reinem Sortenhonig wie Akazienhonig oder Sonnenblumenhonig

muss der Honig der angegebenen botanischen Herkunft entstammen. Grundlage dafür ist, das Bienen Blütenstetig sind, das heißt sie besuchen, wenn es das Angebot hergibt gerne nur die Blüten einer Pflanzenart.

Bei Honig von unterschiedlichen Pflanzenarten spricht man beispielsweise von Blütenhonig oder Sommertrachthonig.

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:



### Kennlichmachung 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:

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!

### Kennlichmachung 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 50	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vollkost	E
<b>Montag</b> 11.12.17	Salatvariationen Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Soja-Grüne Bohnen-Pfanne <sup>So</sup> mit Tomatensoße <sup>Gw</sup> Vollkornreis	Möhreneintopf mit Grünkernschrot <sup>Gd,Sl,M,Mz</sup> Topping: Petersilie Sesambrotchen <sup>Gw,M,M,So,Se</sup>	Szegediner Gulasch <sup>Sl,Gw,M,Mz</sup> mit Schmand <sup>M,Mz</sup> Semmelknödel <sup>Gw,Ei,M,Mz</sup>  kleine Radicchio-Rucola-Mix mit Orangendressing <sup>Sf</sup>	
<b>Dienstag</b> 12.12.17	Salatvariationen Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Spitzkohl-Kürbisrahmgemüse <sup>Gw</sup> Zartweizen <sup>Gw</sup>	Hähnchenbrust Braune Soße <sup>Sl,Gw,M,Mz</sup> Kartoffeln  kleiner Bauernsalat	Rosenkohlcurry mit Chiasamen <sup>Sl,Nm</sup> Spätzle <sup>Gw</sup>	
<b>Mittwoch</b> 13.12.17	Salatvariationen Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Brokkoli-Kartoffel-Gratin <sup>Gw,M,Mz,Ei</sup>	Penne <sup>Gw</sup> Kürbis-Kokossoße <sup>Gw,M,Mz</sup> Topping: Kürbiskerne	gebackenes Schollenfilet <sup>Fi,Ei,Gw</sup> Ratatouillegemüse Reis	
<b>Donnerstag</b> 14.12.17	Salatvariationen Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Pastinake-Steckrüben-Rösti <sup>Gw,Ei,3</sup> Paprikasoße <sup>M,Mz</sup> Bulgur <sup>Gw</sup>	Rote Lachs Soße <sup>Fi,Gw,M,Mz</sup> Reis  kleine Zucchinirohkost	Wurzel-Linsen-Eintopf mit Hackbällchen <sup>Gw,Sf,Sl,M,Mz</sup> Brot <sup>Gw,Gr</sup>	
<b>Freitag</b> 15.12.17	Salatvariationen Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Weißer Bohnen-Eintopf <sup>Sl</sup> Brot <sup>Gw,Gr</sup>	Gemüsefrikadelle <sup>Gw,Ei</sup> Blumenkohlsoße <sup>Gw,M,Mz</sup> Zartweizen	paniertes Schnitzel <sup>Gw,Ei,M,Mz</sup> Schwarzwurzelrahmgemüse <sup>Gw,M,Mz</sup> Kartoffeln	



### Fest oder flüssig

Darüber, ob eine Honigsorte eine feste oder flüssige Konsistenz hat entscheidet der Traubenzuckergehalt im Honig und dieser ist wiederum abhängig von den enthaltenen Pflanzenarten.

Rapshonig hat zum Beispiel einen hohen Traubenzuckeranteil und ist deswegen fest.

Beim Waldhonig ist der Anteil gering und er bleibt über lange Zeit flüssig.

Vitamine und Mineralstoffe enthält Honig nur in nicht nennenswerten Mengen und er ist ähnlich kariogen wie Haushaltszucker.

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:

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 51	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vollkost	F
<b>Montag</b> 18.12.17	Salatvariationen Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Gemüse-Bulgurpfanne <i>Gw,M,Mz</i> Kräuter-Joghurt-Dip <i>M,Mz</i>	Tricolor-Nudeln <i>Gw</i> Pastinake-Frischkäse-Soße <i>Gw,M,Mz</i> Topping: Sonnenblumenkerne	Soljanka <i>Si,Gw,2,9</i> mit Sauerrahm <i>M,Mz</i> Brot <i>Gw,Gr</i>  Passionsfrucht-Dessert <i>M,Mz</i>	
<b>Dienstag</b> 19.12.17	Salatvariationen Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Sesam-Karotten-Stick <i>Gw,Se,SI,So</i> Zwiebel-Kräutersoße <i>Gw,M,Mz</i> Kartoffelstampf <i>M,Mz</i>  kleine Blumenkohlrohkost	gefüllte Paprikaschote mit Hack <i>Ei</i> Tomatensoße <i>Gw,M,Mz</i> Vollkornreis	Wurzelgemüse mit Granatapfeldressing Herzoginkartoffeln <i>M,Mz,Ei</i>	
<b>Mittwoch</b> 20.12.17	Salatvariationen Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Gemüselasagne <i>Gw,M,Mz,Ei,So</i> (Möhre, Sellerie, Lauch)	Kräuterquark <i>M,Mz</i> Kartoffeln  kleiner Gurkensalat	Geflügelleberragout "Berliner Art" <i>Gw,M,Mz</i> Kartoffelpüree <i>M,Mz</i>  kleiner Eisbergsalat mit Kräuterjoghurtdressing <i>M,Mz</i>	
<b>Donnerstag</b> 21.12.17	Salatvariationen Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Brühe mit Gemüseeeinlage <i>Si</i> & Gemüse-Teigtaschen <i>Gw</i> Brot <i>Gw,Gr</i>	Seelachsroulade mit Spinatfüllung <i>Fi,M,Mz</i> Currysoße <i>Gw</i> Zartweizen <i>Gw</i>  kleine Fenchel-Möhrenrohkost	Couscous-Salat mit Minze <i>Gw</i> gebratener Crunchy-Tofu <i>So,Gw,Ei</i> pikanter Dip <i>M,Mz</i>	
<b>Freitag</b> 22.12.17		Die Kantine bleibt geschlossen!	Wir wünschen besinnliche Feiertage	& einen gesunden Start 2018!	



### Küchenverwendung:

Honig kann anstatt Zucker in vielen Speisen verwendet werden.

Er hat eine höhere Süßkraft wie Zucker und der Wassergehalt muss berücksichtigt werden.

Beim Backen sollte die Backpulvermenge etwas erhöht werden, da der Teig oft schwerer ist.

Er ist nicht geeignet für Speisen mit Speisestärke wie Pudding, da durch eine Reaktion die Speise verflüssigt wird.

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:



### Kennlichmachung 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:

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!

### Kennlichmachung 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 9 = Süßungsmittel  
 (+) mit Gelatine (\*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!