




KW 34	Frühstück	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	D
Montag 20.08.18	Krunchy pur Hafer ^{Gh,Gg} & Milch ^{M,Mz} Roggenvollkorn-Knäcke ^{Gr,Gg} Pflanzenmargarine Kinderstreich mit Apfelsüße Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Spirelli ^{Gw} vegetarische Bolognese ^{So} Pflaume	Schusterjunge ^{Gw,Gr} Pflanzenmargarine Gouda ^M Birnen-Klax Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 21.08.18	Leinsamenbrot ^{Gw,Gr} Pflanzenmargarine Zwergenwiese Bärlauch-Tomate süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Kartoffeltaschen (Frischkäse) ^{M,Mz} Brokkoli ^{M,Mz} fruchtige Currysoße ^{Gw,M,Mz} Himbeerlassi ^{M,Mz}	Mohnbrot ^{Gw,M,Mz,So} Pflanzenmargarine Brie ^{M,Mz} Heidelbeer-Butter ^{M,Mz} Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 22.08.18	Turnierbrot ^{Gw,Gr,Gh,Se} Pflanzenmargarine Eibutter ^{Ei,M,Mz} Zimt-Frischkäse ^{M,Mz} Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet  gebratenes Seelachsfilet ^{Fi,Gw,Gr} Petersiliensoße ^{Gw,M,Mz} Zartweizen ^{Gw}	Dinkel-Beeren-Dessert ^{Gd,M,Mz} Kürbiskernbrot ^{Gw,Gr} Pflanzenmargarine Kräuter-Butter ^{M,Mz} Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 23.08.18	Roggenbrot ^{Gw,Gr} Pflanzenmargarine Kokos-Butter ^{M,Mz} Kürbis-Zucchini-Frischkäse ^{M,Mz} Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet  Buntes Hühnerfrikassee ^{Gw,M,Mz} mit Möhren Reis Wassermelone	Sonnenblumenkernbrot ^{Gw,Gr} Pflanzenmargarine Kichererbsenaufstrich süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 24.08.18	Landbrot ^{Gw,Gr} Pflanzenmargarine Gemüse-Butter ^{M,Mz} süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet vegetarischer Klops ^{Gw,So,Ei,Sl} Gurken in Dillsoße ^{Gw,M,Mz} Kartoffelstampf ^{M,Mz} Pfirsich-Quark ^{M,Mz}	Zwiebelbrot ^{Gw,Gr} Pflanzenmargarine Geflügelwurst ^{Sl} Frischkäse natur ^{M,Mz} Obst-/ Gemüsebuffet 	

Tomatenlagerung



Am geschmackvollsten bleiben Tomaten, wenn sie luftig bei Zimmertemperatur gelagert werden.
Im Kühlschrank ist es ihnen zu kalt und die Tomaten verlieren an Aroma.
Auch Tomaten verströmen ein Reifegas.
Sie lassen Birnen und Äpfel in der Nähe gelagert schneller alt aussehen.

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 35	Frühstück	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	E
Montag 27.08.18	Filinen <i>Gw,M,Mz</i> Pflanzenmargarine Emmentaler <i>M</i> süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet	Salatbuffet Soja-Grüne Bohnen-Pfanne <i>So</i> mit Tomatensoße <i>Gw</i> Vollkornreis Honigmelone		Haferflockenbrot <i>Gw,Gr,Gh</i> Pflanzenmargarine Wildblütenhonig * <i>Kleinkinder: Dattel Klax</i> Zwergenwiese Sonnentomate Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 28.08.18	Buchweizenbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Zwergenwiese Schnittlauchstreich Edamer <i>M</i> Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Hähnchenbrust Braune Soße <i>Sl,Gw,M,Mz</i> Kartoffeln Zitronenquark <i>M,Mz</i>	Krustenbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Rote-Linsen-Aufstrich Himbeer-Quark <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 29.08.18	Schrotbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Radieschen-Butter <i>M,Mz</i> Zimt-Frischkäse <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Penne <i>Gw</i> Kürbis-Kokossoße <i>Gw,M,Mz</i> Topping: Kürbiskerne Wassermelone	Käsekuchen <i>Gw, Ei, M, Mz</i> & Kakao <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 30.08.18	Buchweizen Cornflakes * Naturjoghurt <i>M,Mz</i> Roggenbrot <i>Gr,Gw</i> Pflanzenmargarine Orangen-Butter <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Rote Lachs Soße <i>Fi,Gw,M,Mz</i> Reis	Mehrkornbrot <i>Gw,Gr,Gh,Se</i> Pflanzenmargarine Tomaten-Grünkern-Aufstrich <i>Gd</i> Vanille-Frischkäse <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 31.08.18	Quarkbrot <i>Gr,Gw,M,Mz</i> Pflanzenmargarine Geflügelwurst <i>Sl</i> süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Gemüsefrikadelle <i>Gw,Ei</i> Blumenkohlsoße <i>Gw,M,Mz</i> Zartweizen <i>Gw</i> Topping: Petersilie	Kürbiskernbrötchen <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Camembert <i>M,Mz</i> Minze-Butter <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	

Gesunde Farbstoffe

Auf viele Nährstoffe hat das Erhitzen generell einen eher ungünstigen Einfluss. Anders sieht es bei dem sekundären Pflanzenstoff Lykopin aus, welcher der Tomate seine schöne Farbe verleiht. Lykopin hat viele positive Effekte für die Gesundheit und wird beim Kochen nicht zerstört. Der Farbstoff ist durch das Erhitzen sogar besser für den Körper verfügbar. Aus diesem Grund empfiehlt es sich Tomaten auch in verarbeiteter Form zu essen. Ein Beispiel dafür sind passierte Tomaten als Basis für Tomatensoße oder Suppe.



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!