

KW 49	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	A
Montag 03.12.18		Penne <i>Gw</i> Tomatensoße <i>Gw,M,Mz</i> Parmesan <i>M</i> Mandarine	Vesperbüffet <i>Gw,M,Mz</i> Obst-/ Gemüse	
Dienstag 04.12.18	Räuchertofu-Gurken-Ragout <i>So,Gw</i>	Lachs-Gurken-Ragout <i>Fi,Gw,M,Mz</i> Reis feines Pflaumen-Zimt-Sago	Sonnenblumenkernbrötchen <i>Gw,Gg,M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 05.12.18	Falafelbällchen <i>Gw</i>	Kochklops in Kapernsoße <i>Gw,M,Mz,Ei,Sf,So</i> Kartoffeln Tomatensalat	Dinkelkekse <i>Gd,M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 06.12.18	Linseneintopf <i>si</i> Brot <i>Gw,Gr</i> Grieß-Kokos-Dessert	 Nikolaus	Bergroggenbrot <i>Gr</i> Pflanzenmargarine Himbeer-Frischkäse <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 07.12.18		pikanter Kartoffeltopf <i>si</i> Brot <i>Gw,Gr</i> Orangen-Sanddorn-Quark <i>M,Mz</i>	Geflügelwiener o. Tofuwiener <i>So,Gw,Gh</i> & Bauernbrötchen <i>Gr,Gw,Gg</i> Obst-/ Gemüsebuffet	



Backtriebmittel - Hirschhornsalz

Es wurde früher durch trockenes Erhitzen von z.B. Hirschhörnern gewonnen.

Inzwischen stellt man es chemisch aus einer Mischung von Ammoniumchlorid, Holzkohle und Calciumcarbonat her.

Sehr schwere und kompakte Teige werden dadurch beim Backen locker und elastisch, gehen dabei aber kaum in die Höhe.

Damit gebackene Leckeren weisen eine säurebedingte längere Haltbarkeit auf.

Für eine perfekte Triebwirkung löst man es, ähnlich wie Speisestärke – in etwas Flüssigkeit auf, bevor man es zum Teig gibt.

Das Pulver verteilt sich somit gleichmäßig im Teig und bringt eine optimale Lockerung hervor.

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

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:

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!

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	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	B
Montag 10.12.18	Sojageschnetzeltes in Tomatensoße So,Gw Reis Apfel		Lichtkornroggenbrot Gr Pflanzenmargarine Schokoaufstrich So Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 11.12.18		Brokkolicremesüppchen Gw,M,Mz Brot Gw,Gr Eierkuchen Gw,Ei,M,Mz Apfelmus	Brodowiner Gr pflanzliches Schmalz Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 12.12.18		Grüne Bohnen-Eintopf Sl,M,Mz Schusterjunge Gw,Gr feines Kirsch-Zimt-Kompott & Vanillesoße M,Mz,1	Snäcke Brot Curry & Kürbiskern Gw,Gd,Gh,Se,M,Mz,* Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 13.12.18		Putenragout Gw,M,Mz Penne Gw Möhren-Apfel-Rohkost	Laugenknoten Gw,Gg Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 14.12.18		Seelachsroulade (Spinat-Käse) Fi,Ei,M,Mz,Sf Dillsoße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz Gurkensalat	Schrotbrötchen Gw,Gg,M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet	



Backtriebmittel - Pottasche

Es handelt sich um Kaliumcarbonat, eine chemische Verbindung aus den Kaliumsalzen der Kohlensäure. Der Name weist auf die ursprüngliche Gewinnung hin, indem die Salze aus Holzrasche mit Wasser gelöst und danach in Töpfen=Pöten zu Pulver eingedampft wurden. Das geruchs- und geschmacksneutrale weiße Pulver hat die Eigenschaft Feuchtigkeit aus der Umgebung aufzunehmen. Dadurch werden schwere Teige wie Lebkuchen oder Honigkuchen aufgelockert und gehen in die Breite.

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 51	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	C
Montag 17.12.18		Spinatcremesüppchen Gw,M,Mz Brot Gw,Gr Maisgrießbrei M,Mz Beeren-Kompott	Bauernbrot Gw,Gg Pflanzenmargarine Gouda M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 18.12.18		Eierragout Ei,Gw,M,Mz,Sf mit Erbsen Reis Banane	Snäckebrötchen Salz & Lauge Gw,Gd,Gh,Se Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 19.12.18	Gemüsefrikadelle Gw,Ei	Boulette Gw,Ei,Sf,So Braune Soße Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln Tomatensalat	Dinkel-Möhrebrötchen Gd,M,Mz,Se,* Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 20.12.18	Tofu-Gemüse-Ragout So,Gw	Rindergulasch Gw,M,Mz,Sf,SI Rotkohl Böhmische Knödel Gw,Ei,M,Mz Zimtjoghurt M,Mz	Kürbiskernbrot Gw,Gg Apfel-Butter M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 21.12.18	Spirelli Gw Rahmchampignons M,Mz,Gw gesüßter Naturjoghurt M,Mz mit gerösteten Kürbiskernen		Falafelbällchen Gw mit Frischkäse M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet	
Das gesamte Löwenzahn-Team wünscht besinnliche Feiertage & einen gesunden Start ins neue Jahr!				

Lebkuchengrundrezept, ca. 70 Stk.

250 g Zucker, 80 g Wasser, 750 g Honig, 1 großes Ei, 4 Eigelbe, 30 g Zimt, 20 g Vanillezucker, je 8 g gem. Nelke/Kardamom, 4 g gem. Muskat, 1 Zitrone (abgeriebene Schale), je 600 g Roggen- und Dinkelmehl, 12 g Hirschhornsalz, 5 g Pottasche, 100 g Milch, Milch zum Bestreichen, Nüsse oder Trockenfrüchte als Deko

Zucker, Wasser aufkochen, Honig unterrühren, abkühlen lassen. Ei, Eigelbe mit allen würzenden Zutaten schaumig rühren, mit der Honiglösung in das Mehl einarbeiten, gut durchkneten.

Pottasche, Hirschhornsalz jeweils getrennt in der Hälfte der Milch auflösen, getrennt in den Teig einarbeiten.

Teig gut verpackt über Nacht gekühlt ruhen lassen. Ca. 5 mm dick ausrollen, ausstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblechlegen legen, mit Milch bestreichen, dekorieren. Im vorgeheizten Ofen, bei 160 Grad ca. 15 min backen.

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 = Milchsüßholz, Laktose W = Weichtiere
N = Schalenfrüchte (Nm-Mandel, Nh-Haselnuss, Nw-Walnuss, Nc-Cashew, Npe-Pecanuss, 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!