

KW 49	Frühstück	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	A
Montag 03.12.18	Filinchen Gr,Gg Pflanzenmargarine Gw,M,Mz Zwergenwiese Sonnentomate Dattelklax Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Penne Gw Tomatensoße Gw,M,Mz Parmesan M Mandarine	Sonnenblumenkernbrötchen Gw,Gr Pflanzenmargarine Zwergenwiese Bärlauchstreich Gouda M Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 04.12.18	Haferflockenbrot Gw,Gr,Gh Pflanzenmargarine Zwergenwiese Papuchini süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Lachs-Gurken-Ragout Fi,Gw,M,Mz Reis feines Pflaumen-Zimt-Sago	Fruchtbuttermilch M,Mz Schrotbrot Gr,Gw Pflanzenmargarine Kakao-Butter M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 05.12.18	Mehrkornbrot Gr,Gw,Gh,Se Pflanzenmargarine Champignon-Hirse-Aufstrich Vanille-Quark M,Mz,1 Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Kochklops in Kapernsoße Gw,M,Mz,Ei,Sf,So Kartoffeln	Buchweizenbrot Gw,Gr Pflanzenmargarine Naturdammer M süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 06.12.18	Krunchy pur Amaranth Gh,Gg & Naturjoghurt M,Mz Krustenbrot Gr,Gw Pflanzenmargarine Möhren-Butter M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet Nikolaus		Salatbuffet Zucchini-Möhren-Puffer Ei milde Senfsoße Sf,Gw,M,Mz Gemüse-Bulgur mit Kidneybohnen Gw,M,Mz (mit Petersilie) Grieß-Kokos-Dessert	Sesambrot Gw,Gr,Se Pflanzenmargarine Kresse-Butter M,Mz Himbeer-Frischkäse M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 07.12.18		Schule bleibt geschlossen!	Belegschaftsversammlung		



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.)



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 = 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
 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	Frühstück	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	B
Montag 10.12.18	Dinkel Flakes Gd,Gg & Milch M,Mz Roggenvollkorn-Knäckle Gr,Gg Pflanzenmargarine süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet	Salatbuffet Sojageschnetzeltes in Tomatensoße So,Gw Reis Orangenjoghurt M,Mz		Kartoffelbrot Gw,Gr Pflanzenmargarine Zwergenwiese Paprikastreich Schokoaufstrich So Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 11.12.18	Turnierbrot Gr,Gw,Gh,Se Pflanzenmargarine Zwergenwiese Kräuter Tomate So Emmentaler M Obst-/ Gemüsebuffet	Salatbuffet Tortellini mit Gemüsefüllung Gw,Ei,Sl,M,Mz Gorgonzolasoße M,Mz,Gw		Mehrkornbrötchen Gw,Gr,Se Pflanzenmargarine Putenwiener 2,3 Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 12.12.18	Sonnenblumenkernbrot Gw,Gr Pflanzenmargarine Brombeer-Butter M,Mz Bärlauch-Quark M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Grüne Bohnen-Eintopf Sl,M,Mz Schusterjunge Gw,Gr feines Kirsch-Zimt-Kompott & Vanillesoße M,Mz,1	Landbrot Gw,Gr Pflanzenmargarine Kürbis-Kokos-Aufstrich Zimt-Frischkäse M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 13.12.18	Mohnbrot Gw,M,Mz,So Pflanzenmargarine Frischkäse pur M,Mz süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Putenragout Gw,M,Mz Penne Gw	Stolle Gw,M,Mz,N,Ei Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 14.12.18	Kürbiskernbrot Gw,Gr Pflanzenmargarine pflanzliches Schmalz Beeren-Frischkäse M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Seelachsroulade (Spinat-Käse) Fi,Ei,M,Mz,Sf Dillsöße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz Karamelpudding M,Mz	Orangenquarkspeise M,Mz Roggenbrot Gw,Gr Pflanzenmargarine Tofu-Tomaten-Aufstrich So 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 Holzäsche 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.)



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-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
 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 51	Frühstück	Vegetarisch	Vollwert	Vesper
Montag 17.12.18	Filinen <i>Gw,M,Mz</i> Pflanzenmargarine Edamer <i>M</i> Rübenkraut Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Spinatcremesüppchen <i>Gw,M,Mz</i> Brot <i>Gw,Gr</i> Maisgrießbrei <i>M,Mz</i> Beeren-Kompott	Mohnbrötchen <i>Gw,M,Mz,So</i> Pflanzenmargarine Zwergewiese Rucola Tomate süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet
Dienstag 18.12.18	Sesambrot <i>Gw,Gr,Se</i> Pflanzenmargarine Zwergewiese Sonnentomate pflanzliches Schmalz Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Eierragout <i>Ei,Gw,M,Mz,Sf</i> mit Erbsen Reis Banane	Hafer-Joghurt <i>Gh,M,Mz</i> Krustenbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Petersilien-Butter <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet
Mittwoch 19.12.18	Quarkbrot <i>Gw,Gr,M,Mz</i> Pflanzenmargarine Hirse-Kräuter-Aufstrich Johannisbeer-Butter <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Boulette <i>Gw,Ei,Sf,So</i> Braune Soße <i>Gw,M,Mz,Sf</i> Kartoffeln Kirschgrütze	Schrotbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Butterländer <i>M</i> Radieschen-Frischkäse <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet
Donnerstag 20.12.18	Basismüsli mit Amaranth <i>Gw,Gg,Gr,Gh</i> & Naturjoghurt <i>M,Mz</i> Kartoffelbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Sesam-Butter <i>M,Mz,Se</i> Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet zweierlei Möhren <i>M,Mz</i> Käsesoße <i>Gw,M,Mz</i> Vollkorn-Nudeln <i>Gw</i> (mit frischen Kräutern) Kiwi	Buchweizenbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Apfel-Butter <i>M,Mz</i> Schnittlauch-Frischkäse <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet
Freitag 21.12.18			Weihnachtsferien	



Das gesamte Löwenzahn-Team wünscht besinnliche Feiertage und 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.)



zusätzlich kennzeichnen wir:



Kenntlichmachung 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!

Kenntlichmachung 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!