

KW 49	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vollkost	A
Montag 03.12.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Kartoffel-Rösti-Ecken mit Spinatsoße & Mozzarella Gw,M,Mz	Penne Gw Tomatensoße Gw,M,Mz Parmesan M	Spitzkohl mit karamellisierten Karotten M,Mz pikanter Dip M,Mz Sesamhirse Se	
Dienstag 04.12.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Kohlricremesüppchen Gw,M,Mz Brot Gw,Gr Germknödel mit Schokofüllung Gw,M,Mz,So,Nm und Vanillesoße M,Mz,1	Lachs-Gurken-Ragout Fi,Gw,M,Mz Reis	Buntes Rindergeschnetzeltes Gw,M,Mz,Sf mit Spätzle Gw	
Mittwoch 05.12.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Kichererbsen-Gemüse-Ragout So Reis	Kochklops in Kapernsoße Gw,M,Mz,Ei,Sf,So Kartoffeln	gebratener Tofu in Crunchyhülle So,Gw,Ei,* Currychutney und asiatische Gemüse-Reispfanne Gw	
Donnerstag 06.12.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Linseneintopf Si Brot Gw,Gr	Zucchini-Möhren-Puffer Ei milde Senfsoße Sf,Gw,M,Mz Gemüse-Bulgur mit Kidneybohnen Gw,M,Mz (mit Petersilie)	Hackfleischlasagne Gw,Ei,M,Mz,SI	
Nikolaus					
Freitag 07.12.18	Die Kantine bleibt geschlossen!		Weiterbildungsveranstaltung		



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: 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)
 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 50	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vollkost	B
Montag 10.12.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Sojageschnetzeltes in Tomatensoße <small>So,Gw</small> Reis	Blumenkohl <small>M,Mz</small> Holländische Soße <small>Gw,M,Mz,Ei</small> Kartoffeln (mit frischen Kräutern)	Schwarzer Linsen-Möhren-Wirsing-Eintopf mit Chorizo <small>Gw,M,Mz,Sl,1,2,3,8</small> dazu Brot <small>Gw,Gr</small>	
Dienstag 11.12.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Tortellini mit Gemüsefüllung <small>Gw,Ei,Sl,M,Mz</small> Gorgonzolasoße <small>M,Mz,Gw</small>	Brokkolicremesüppchen <small>Gw,M,Mz</small> Brot <small>Gw,Gr</small> Eierkuchen <small>Gw,Ei,M,Mz</small> Apfelmus	gebratene Scholle <small>Fi,Gw</small> auf Gemüsebett <small>M,Mz</small> (Sellerie, Möhren, Lauch) Kokossoße <small>Gw,M,Mz</small> Reis	
Mittwoch 12.12.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Gemüsepfanne mit Erbsen und Kohlrabi <small>Sl,M,Mz</small> Saure Sahne-Kräuter-Dip <small>M,Mz</small> Zartweizen <small>Gw</small>	Grüne Bohnen-Eintopf <small>Sl,M,Mz</small> Schusterjunge <small>Gw,Gr</small>	Blutwurst <small>Gw,M,Mz,2,3,8</small> Sauerkraut <small>M,Mz,2,3,8</small> und Kartoffeln	
Donnerstag 13.12.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Grillkäse <small>M,Mz</small> Kressesoße <small>M,Mz,Gw</small> Kartoffeln	Putenragout <small>Gw,M,Mz</small> Penne <small>Gw</small>	Frühlingsrolle <small>Gw</small> Erdnusssoße <small>Gw,M,Mz,En</small> mit asiat. Gemüse-Nudeln <small>Gw</small>	
Freitag 14.12.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Mildes Gemüse-Kokos-Curry Bulgur <small>Gw</small>	Seelachsroulade (Spinat-Käse) <small>Fi,Ei,M,Mz,Sf</small> Dillsoße <small>Gw,M,Mz</small> Kartoffelstampf <small>M,Mz</small>	Pikanter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung <small>Gw,Ei,M,Mz</small> und Basilikumsoße <small>Gw,M,Mz</small>	

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 = 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	C
Montag 17.12.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Reis-Räuchertofu-Pfanne So,Gw Pastinakensoße Gw	Spinatcremesüppchen Gw,M,Mz Brot Gw,Gr Maisgrießbrei M,Mz Beeren-Kompott	Gemüsestrudel Gw,Ei,M,Mz (Erbsen, Möhren, Bohnen) mit Rote Bete Soße Gw,M,Mz	
Dienstag 18.12.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Kartoffel-Spitzkohl-Auflauf Gw,Ei,M,Mz	Eierragout Ei,Gw,M,Mz,Sf mit Erbsen Reis	Rinderbraten mit Bratensoße Gw,M,Mz,Sf,SI Apfelrotkohl und Böhmisches Knödel Gw,Ei,M,Mz	
Mittwoch 19.12.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Weißer-Bohnen-Curry-Topf M,Mz Mehrkornbrötchen Gw,Gr,Se	Boulette Gw,Ei,Sf,So Braune Soße Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln	Penne Gw mit Garnelen Paprika & Rucola K (mit Knoblauch)	
Donnerstag 20.12.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Reis-Spinat-Bällchen Gw,Ei,M,Mz,SI Kürbissoße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz	zweierlei Möhren M,Mz Käsesoße Gw,M,Mz Vollkorn-Nudeln Gw (mit frischen Kräutern)	Schweinegulasch Gw,M,Mz,Sf,SI Rosenkohl M,Mz Semmelknödel Gw,Ei,M,Mz,SI	
Freitag 21.12.18	Die Löwenzahn-Kantine bleibt vom 21.12.2018 bis einschließlich 02.01.2019 geschlossen! 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 Backblech 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/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!

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!