

KW 1	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	D
Montag 31.12.18		Sylvester 		
Dienstag 01.01.19		Neujahr 		
Mittwoch 02.01.19		Ferien 		
Donnerstag 03.01.19		Kartoffeltaschen (Frischkäse) Gw,M,Mz Schwarzwurzel-Möhrengemüse M,Mz fruchtige Currysoße Gw,M,Mz Mango-Lassi M,Mz	Vitalbrezel Gw,Se Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 04.01.19	Spinat-Dinkel-Plätzchen Gw,Ei,M,Mz	gebratenes Seelachsfilet in Maispanade Fi,Gw Petersiliensoße Gw,M,Mz Vollkornreis Blattsalat mit Zitronendressing Sf Sonnenblumenkerntopping	Schwarzbrot Gg,Gr Pflanzenmargarine Geflügelwurst SI (alternativ: Käse M,Mz) Obst-/ Gemüsebuffet	



Sauermilchprodukte

Zu den Sauermilchprodukten gehören u. a. Joghurt, Kefir, Butter-, Dick- und Schwedenmilch.

Der Name leitet sich von der verwendeten Grundzutat Milch ab, die durch Zugabe von Milchsäurebakterien eine Gärung erfährt, bei der unter anderem Milchsäure entsteht. Die Milchsäure ist für den typisch säuerlichen Geschmack der Sauermilchprodukte verantwortlich. Ebenso sorgt die Säure dafür, dass sich das Produkt länger hält. Durch die Säure gerinnt auch das Eiweiß und die Konsistenz wird dicker. Je nach Produkt werden unterschiedliche Bakterienstämme hinzugesetzt.

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 = Milchsäure, 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 2	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	E
Montag 07.01.19	vegetarische Klopse <i>Gw,So,Ei,Sl</i>	Rinderbällchen <i>Gw,Ei</i> in Tomatensoße <i>Gw,M,Mz</i> Farfalle-Nudeln <i>Gw</i> Reibekäse <i>M</i> Mandarine	Vesperbüffet Dinkel-Brötchen <i>Gd,*</i> Pflanzenmargarine Geflügelsalami Emmentaler Wildblütenhonig * Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 08.01.19	gebratener Tofu <i>Gw,So</i>	Hähnchenbrust Braune Soße <i>Sl,Gw,M,Mz</i> Kartoffeln Lollo Bionda-Salat mit Chicoree & Apfel Banane	Haferbrot <i>Gw,Gr,Gh,*</i> Pflanzenmargarine Zwergenwiese Sonnentomate Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 09.01.19		Penne <i>Gw</i> Paprikasoße <i>Gw,M,Mz</i> Topping: Kürbiskerne und Reibekäse <i>M</i> Joghurt mit Birnenspiegel <i>M,Mz</i>	Laugenstange <i>Gw,Gg</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 10.01.19	Bunte Gemüsesoße mit Kichererbsen	Rote Lachs Soße <i>Fi,Gw,M,Mz</i> Vollkorn-Reis Lollo Rosso-Salat mit Blattspinat & Vinaigrette <i>Sf</i>	Berliner Kruste <i>Gr,Gw,Gg</i> Pflanzenmargarine Vanille-Frischkäse <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 11.01.19		Gemüsefrikadelle (<i>Erbse, Möhre, Mais</i>) <i>Gw,Ei</i> Wurzelgemüsesoße <i>Gw,M,Mz,Sl</i> (<i>Möhre, Porree, Sellerie</i>) Reis Kiwi	Snäcke Brot Curry & Kürbiskern <i>Gw,Gd,Gh,Se,M,Mz,*</i> Kräuter-Gemüse-Quark <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	

Sauer ist gesund

Sauermilchprodukte haben bei regelmäßigem Verzehr einige positive gesundheitliche Wirkungen auf unseren Körper.

In der Regel sind sie sehr bekömmlich und das Milcheiweiß ist für den Körper leicht verfügbar.

Die körpereigene Darmflora wird durch die Vermehrung erwünschter Bakterien unterstützt.

Darüber hinaus sind sie gute Phosphor- und Kalziumlieferanten und stärken damit die Knochen.



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 = Milchsüßholz, 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 3	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	F
Montag 14.01.19		Tricolor-Nudeln ^{Gw} Tomaten-Frischkäse-Soße ^{Gw,M,Mz} Topping: Sonnenblumenkerne und Reibekäse ^M Banane	Bauernbrot ^{Gr,Gw,Gg} Pflanzenmargarine Pflaumenmus Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 15.01.19	vegetarisch gefüllte Paprikaschote mit Couscous ^{Gw}	Paprikaschote mit Puten-Hack- Füllung ^{Gw,Ei,Sl} Tomatensoße ^{Gw,M,Mz} Vollkorn-Reis Apfel	Uckermarker ^{Gr,Gd,Gg} Pflanzenmargarine Gouda ^M Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 16.01.19	Sesam-Karotten-Stick ^{Gw,Se,Sl,So}	Knusper-Seelachsfilet mit Spinatfüllung ^{Fi,Gw,M,Mz} Currysoße ^{Gw} Kartoffelstampf ^{M,Mz} Möhren-Rohkost	Dinkel-Schokokekse ^{Gd,M,Mz,Ei} Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 17.01.19	Gemüselasagne ^{Gw,M,Mz,Ei,Sl} (Möhre, Sellerie, Lauch) Joghurt mit Mangospiegel ^{M,Mz}		Putenwiener ^{2,3} o. Tofuwienener ^{So,Gw,Gh} & Marcbrötchen ^{Gr,Gw,Se} Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 18.01.19		Kräuterquark mit Leinöl ^{M,Mz} Kartoffeln Gurkensalat	Leinsamenbrot ^{Gw,Gr,*} Ei-Butter ^{M,Mz,Ei} Obst-/ Gemüsebuffet	



Joghurt

Bei der Joghurtproduktion werden der erhitzten Milch verschiedene Joghurtkulturen hinzugesetzt. Je nach Kombination der Bakterienstämme ist der Joghurt mehr oder wenig säuerlich im Geschmack. Stichfester Joghurt reift direkt im Glas bzw. Becher, flüssigere Joghurts gären erst in Tanks und werden dann abgefüllt. Der Fettgehalt vom Joghurt hängt vom Fettgehalt der verwendeten Milch ab.

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 = Milchsüßholz, 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 4	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	G
Montag 21.01.19		Tomatencremesüppchen <i>Gw,M,Mz</i> Vollkorn-Brot <i>Gw,Gr</i> Süßer Couscous <i>Gw,M,Mz</i> Birnen-Zimt-Kompott	Sonnenblumenbrot <i>Gr,Gw,Gg</i> Pflanzenmargarine Emmentaler <i>M</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 22.01.19		gekochtes Ei <i>Ei</i> in milder Senfsoße <i>Gw,M,Mz,Sf</i> Kartoffelstampf <i>M,Mz</i> Rote Bete-Apfel-Rohkost Zitrusfruchtsago	Paderborner <i>Gr,Gd,Gg</i> Pflanzenmargarine Kräuter-Frischkäse <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 23.01.19		Vollkornspirellis <i>Gw</i> Brokkoli <i>M,Mz</i> Tomaten-Frischkäsesoße <i>Gw,M,Mz</i> Reibekäse <i>M</i> Mandarine	Knusperillo Tomate <i>Gw,So,M,Mz,Sl</i>	
Donnerstag 24.01.19	Kürbis-Chiasamen-Taler	Hähnchenkeule Paprikasoße <i>Gw,M,Mz</i> Kartoffeln Rotkohlrohkost Kiwi	Frankenlaib <i>Gw,Gr,Gg</i> Pflanzenmargarine Limetten-Frischkäse <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 25.01.19	Bunter Vollkornnudelaufauf <i>Gw,Ei,M,Mz</i> (Möhren, Bohnen, Blumenkohl) Joghurt mit Beerenspiegel <i>M,Mz</i>		Bouletten <i>Gw,Ei,Sf</i> o. Gemüsefrikadelle <i>Gw,Ei</i> & Kürbiskernbrötchen <i>Gw,Gg,M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	



Buttermilch

Buttermilch entsteht als Nebenprodukt bei der Herstellung von Butter.

Das feste Milchlaktose trennt sich vom flüssigen Anteil der Milch.

„Reine Buttermilch“ entsteht bei der Herstellung von Süßrahmbutter.

Nach der Abtrennung der festen Butter werden dem flüssigen Anteil noch Bakterien zur Ansäuerung hinzugesetzt.

Bei der „Buttermilch“ wird aus zuvor bereits angesäuertem Milch die feste Sauerrahmbutter gewonnen.

Das Nebenprodukt, die Buttermilch ist somit bereits gesäuert.

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 = Milchlaktose, 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 5	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	H
Montag 28.01.19		Vollkorn-Nudeln ^{Gw} Tomatensoße ^{Gw,M,Mz} Wirsinggemüse ^{M,Mz} extra Topping: Reibekäse ^M Mandarine	Sesambrot ^{Gr,Gw,Gg,Se} Pflanzenmargarine Maronencreme Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 29.01.19	vegetarische Bratwurst	Geflügelbratwurst Braune Soße ^{Gw,M,Mz,Sf} Kartoffeln Ruccolasalat	Berliner Kruste ^{Gw,Gr,Gg} Aprikosen-Butter ^{M,Mz} Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 30.01.19	Gemüsecremesüppchen ^{Sl,Gw,M,Mz} (Erbse, Möhre, Blumenkohl, Bohne) Vollkorn-Brot ^{Gw,Gr} Kartoffelpuffer ^{Ei} mit Apfel-Zimtmus		Dinkel Grissini ^{Gd,Se} Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 31.01.19	Grillkäse ^{M,Mz,Gw,Gr,Gg} Paprikasoße ^{Gw,M,Mz} Vollkorn-Spirellis ^{Gw} extra Topping: Reibekäse ^M Joghurt mit Pflaumenspiegel ^{M,Mz}		Bauernbrot ^{Gr,Gw,Gg} Pflanzenmargarine Geflügelsalami Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 01.02.19				



Gut oder schlecht?

Sauermilchprodukte sind in der Regel länger haltbar als Milch.
Ob sie noch zum Verzehr geeignet sind, kann man am Deckel erkennen.
Sobald sich der Deckel nach oben wölbt, ist der Inhalt verdorben.
Anders beim Kefir: er ist geschmacklich am besten, wenn sich der Deckel leicht nach oben wölbt.
Beim Kefir ist die Gasentwicklung in Form von Kohlensäure gewünscht.

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!