

KW 44	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	E
Montag 29.10.18				
Dienstag 30.10.18				
Mittwoch 31.10.18	Herbstferien			
Donnerstag 01.11.18	Rote-Linsen-Gemüse-Soße	Rote Lachs Soße <small>Fi,Gw,M,Mz</small> Reis Zucchinirohkost	 Berliner Kruste <small>Gr,Gw,Gg</small> Pflanzenmargarine Vanille-Frischkäse <small>M,Mz</small> Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 02.11.18		Gemüsefrikadelle <small>Gw,Ei</small> Blumenkohlsoße <small>Gw,M,Mz</small> Zartweizen <small>Gw</small> Topping: Petersilie Sanddorn-Orangendickmilch <small>M,Mz</small>	Dinkel-Möhrebrötchen <small>Gd,M,Mz,Se,*</small> Obst-/ Gemüsebuffet	

Esskastanie

Im Herbst erfreuen sich viele Kinder daran Kastanien zu sammeln um aus ihnen Ketten oder kleine Figuren zu basteln.

Diese Kastanien sind Rosskastanien und nicht essbar.

Sehr wohl für den Verzehr geeignet hingegen ist die Esskastanie, auch Edelkastanie genannt.

Trotz ihrer Ähnlichkeit sind Rosskastanien und Esskastanien nicht miteinander verwandt.

Besonders große Sorten der Esskastanie heißen Maronen.



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
 Proteineinheiten 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 45	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	F
Montag 05.11.18	Projektwoche	Tricolor-Nudeln ^{Gw} Pastinake-Frischkäse-Soße ^{Gw,M,Mz} Topping: Sonnenblumenkerne Clementine	Bauernbrot ^{Gr,Gw,Gg} Pflanzenmargarine Konfitüre Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 06.11.18	vegetarisch gefüllte Paprikaschote (mit Couscous) ^{Gw}	gefüllte Paprikaschote mit Hack ^{Ei,Gw} Tomatensoße ^{Gw,M,Mz} Vollkornreis Rote Grütze	Uckermarker ^{Gr,Gd,Gg} Pflanzenmargarine Bergblumenkäse ^M Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 07.11.18		Kräuterquark mit Leinöl ^{M,Mz} Kartoffeln Gurkensalat	Dinkel-Schokokekse ^{Gd,M,Mz,Ei} Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 08.11.18	Spinatbratling ^{Gw,Gd,M,Mz,Ei,Sl}	Seelachsroulade mit Spinatfüllung ^{Fi,M,Mz} Currysoße ^{Gw} Zartweizen ^{Gw} Fenchel-Möhrenrohkost	Geflügelwiener o. Tofuwienener ^{So,Gw,Gh} & Lichtkornroggenbrot ^{Gr} Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 09.11.18		Kichererbseneintopf ^{Sl} Schusterjunge ^{Gw,Gr} Orangen-Lebkuchen-Joghurt ^{M,Mz}	Leinsamenbrot ^{Gw,Gr,*} Kürbis-Butter ^{M,Mz} Obst-/ Gemüsebuffet	

Esskastanie und Rosskastanie - Was ist der Unterschied



Die essbaren Kastanien erkennt man daran, dass sie nicht rund sind, wie die Rosskastanie, sondern nach oben hin zugespitzt.

Außerdem haben die Esskastanien nicht den typischen weißen Ring der Rosskastanie.

Die äußere Fruchthülle ist mit vielen kleinen länglichen Stacheln besetzt, die weniger Fest sind als bei den Rosskastanien.

Reife Früchte erkennen Sie daran, dass sich die stachelige Fruchthülle bereits leicht geöffnet hat.

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 46	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	G
Montag 12.11.18		Tomatencremesüppchen <small>Gw,M,Mz</small> Brot <small>Gw,Gr</small> Milchzartweizen <small>Gw,M,Mz</small> Heidelbeerkompott	Sonnenblumenbrot <small>Gr,Gw,Gg</small> Pflanzenmargarine Dattel-Klax Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 13.11.18		gekochtes Ei <small>Ei</small> in milder Senfsoße <small>Gw,M,Mz,Sf</small> Kartoffelstampf <small>M,Mz</small> Kohlrabi-Möhren-Rohkost	Mohn-Vollkornbrötchen <small>Gw,Gg,M,Mz</small> Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 14.11.18		Spirellis <small>Gw</small> Brokkoli <small>M,Mz</small> Frischkäsesoße <small>Gw,M,Mz</small> Apfelbuttermilch <small>M,Mz</small>	Snäckebrötchen Schwarzkümmel & Käse <small>Gd,Gh,M,Mz,Se</small> Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 15.11.18	Falaffelbagel <small>Gw</small>	Hähnchenkeule Rotkohl <small>Gw</small> Kartoffeln Birne	Paderborner <small>Gr,Gd,Gg</small> Pflanzenmargarine Kakao-Frischkäse <small>M,Mz</small> Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 16.11.18	Kürbis-Chiasamen-Taler	mediterranes Fischfilet <small>Fi</small> Kräutersoße <small>Gw,M,Mz</small> Vollkornreis Tomatensalat	Frankenlaib <small>Gw,Gr,Gg</small> Pflanzenmargarine Geflügelwurst <small>Sl</small> Obst-/ Gemüsebuffet	

Esskastanie Verwendung



In vielen Regionen Südeuropas diente die Esskastanie als Hauptnahrungsmittel der Landbevölkerung.

In diesem Umfang ist die Edelkastanie hierzulande nicht vertreten.

Uns begegnen sie zumeist auf Weihnachtsmärkten als heiße Maronen.

Typischerweise verfeinern sie so manche Weihnachtsgans oder werden für Süßspeisen verwendet.

Die Zubereitung heißer Maronen ist einfach. Dazu wird an der Oberseite der Marone ein Kreuz eingeritzt und dann werden sie im Backofen bei 200°C geröstet.

Die Schale öffnet sich dann fast von selbst und es duftet. Durch das Erhitzen erhalten sie erst ihren süßlichen Geschmack.

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-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 47	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	H
Montag 19.11.18		Vollkornnudeln <small>Gw</small> Gorgonzolasoße <small>Gw,M,Mz</small> Erbsen <small>M,Mz</small> Apfel	Sesambrot <small>Gr,Gw,Gg,Se</small> Pflanzenmargarine Konfitüre Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 20.11.18	vegetarische Bratwurst <small>So,Ei,Gw</small>	Geflügelbratwurst Braune Soße <small>Gw,M,Mz,Sf</small> Kartoffeln Blumenkohlrohkost	Berliner Kruste <small>Gw,Gr,Gg</small> Aprikosen-Butter <small>M,Mz</small> Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 21.11.18		Spinatbratling <small>Gw,Gd,M,Mz,Ei,Sl</small> Tomaten-Ricotta-Soße <small>Gw,M,Mz</small> Zartweizen <small>Gw</small> Beerengrütze mit Vanillejoghurt <small>M,Mz,1</small>	Dinkel Grissini <small>Gd,Se</small> Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 22.11.18	Thanksgiving-Highlight 	Thanksgiving-Highlight 	Dinkel-Brötchen <small>Gd,*</small> Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 23.11.18	Romanesco-Kürbiskern-Kartoffel-Gratin <small>Ei,Gw,M,Mz</small> Kohlrabirohkost mit Sauerrahmdressing <small>M,Mz</small>		Bouletten <small>Gw,Ei,Sf</small> o. Gemüsefrikadelle <small>Gw,Ei</small> & Bauernbrot <small>Gr,Gw,Gg</small> Obst-/ Gemüsebuffet	

Mehr als nur Lecker

Neben dem typischen Geschmack haben die Esskastanien noch mehr zu bieten.

Sie enthalten viele Proteine und Kohlenhydrate bei wenig Fett.

Außerdem sind sie auch aufgrund ihres Mineralstoff- und Vitamingehalts nicht zu verachten.

So liefern sie uns beispielweise viele B-Vitamine und auch Vitamin C.



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

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 = 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!

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!

KW 48	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	I
Montag 26.11.18		Kürbiscremesüppchen <i>Gw,M,Mz</i> Brot <i>Gw,Gr</i> Milchreis <i>M,Mz,1</i> Zimt-Apfelmus	Roggenbrot <i>Gr,Gg</i> Pflanzenmargarine Pflaumenmus Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 27.11.18		Rote-Bete-Puffer <i>Gw</i> Petersiliensoße <i>Gw,M,Mz</i> Kartoffelstampf <i>M,Mz</i> Chinakohl-Orangen-Rohkost	Schwarzbrot <i>Gg,Gr</i> Pflanzenmargarine Geflügelsalami Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 28.11.18	Gemüse-Gulasch	Vollkorn-Spirelli <i>Gw</i> Geflügelwurst-Gulasch <i>Gw,M,Mz,SI</i> Bauernsalat	Laugenknoten <i>Gw,Gg</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 29.11.18	gebratener Tofu <i>So</i>	mediterranes Seelachsfilet <i>Fi</i> Ratatouille-Samt-Soße <i>M,Mz,Gw</i> (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote) Zartweizen <i>Gw</i> Apfel	Knusperlito Tomate <i>Gw,So,M,Mz,SI</i>	
Freitag 30.11.18		Omelett <i>Ei,M,Mz,Gw</i> Spinat <i>M,Mz,Gw</i> Kartoffeln Kokos-Quarkspeise <i>M,Mz</i>	Weizenkleie-Vollkornbrötchen <i>Gw,Gg,M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	



Esskastanien lagern

Falls jemand einen Esskastanienbaum entdeckt hat und einige der leckeren Früchte lagern möchte, braucht dazu einen kühlen und trockenen Aufbewahrungsort.

In offenen Behältnissen lassen sie sich gut bis zu 3 Monate aufbewahren.

Gelagert werden sie ohne die stachelige Umhüllung.

Eine Möglichkeit der Haltbarmachung wäre, sie ohne Schale zu kochen und anschließend einzufrieren.

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/Milchzucker) 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
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!