

KW 45	Frühstück	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	F
Montag 05.11.18	Basismüsli <small>Gr,Gw,Gg,Gh,Se</small> Milch <small>M,Mz</small> Roggenvollkorn-Knäckle <small>Gr,Gg</small> Pflanzenmargarine Schokoaufstrich <small>So</small> Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Tricolor-Nudeln <small>Gw</small> Pastinake-Frischkäse-Soße <small>Gw,M,Mz</small> Topping: Sonnenblumenkerne Clementine	Sonnenblumenkernbrötchen <small>Gw,Gr</small> Pflanzenmargarine Zwergenwiese Bärlauchstreich Pflaumenmus Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 06.11.18	Sesambrot <small>Gr,Gw,Se</small> Pflanzenmargarine Gouda <small>M</small> süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet gefüllte Paprikaschote mit Hack <small>Ei,Gw</small> Tomatensoße <small>Gw,M,Mz</small> Vollkornreis Rote Grütze	Tunierbrot <small>Gw,Gr,Gh,Se</small> Pflanzenmargarine Bergblumenkäse <small>M</small> Erdbeer-Butter <small>M,Mz</small> Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 07.11.18	Mohnbrot <small>Gw,M,Mz,So</small> Pflanzenmargarine Räuchertofu-Aufstrich <small>So</small> Kakao-Butter <small>M,Mz</small> Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Kräuterquark mit Leinöl <small>M,Mz</small> Kartoffeln	Kartoffelbrot <small>Gw,Gr</small> Pflanzenmargarine Putenwiener <small>2,3</small> Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 08.11.18	Kürbiskernbrot <small>Gw,Gr</small> Pflanzenmargarine Tomatenbutter <small>M,Mz</small> Beeren-Frischkäse <small>M,Mz</small> Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Seelachsroulade mit Spinatfüllung <small>Fi,M,Mz</small> Currysoße <small>Gw</small> Zartweizen <small>Gw</small> Spekulatius-Yofu <small>So</small>	Orangen-Dickmilch <small>M,Mz</small> Leinsamenbrot <small>Gw,Gr</small> Pflanzenmargarine Kürbis-Butter <small>M,Mz</small> Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 09.11.18	Landbrot <small>Gr,Gw</small> Pflanzenmargarine Zimt-Butter <small>M,Mz</small> Gurken-Frischkäse <small>M,Mz</small> Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Kichererbseneintopf <small>Si</small> Schusterjunge <small>Gw,Gr</small> Orangen-Lebkuchen-Joghurt <small>M,Mz</small>	Zwiebelbrot <small>Gw,Gr</small> Pflanzenmargarine Eibutter <small>Ei</small> Mediterraner Aufstrich <small>M,Mz</small> Obst-/ Gemüsebuffet	



Eskkastanie 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 Eskkastanien 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 = Milchzucker, Laktose W = Weichtiere
 N = Schalenfrüchte (Nm-Mandel, Nh-Haselnuss, Nw-Walnuss, Nc-Cashew, Npe-Pecannuss, Npa-Paranuss, Npi-Pistazie, Nmc-Macadianuss)
 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!

KW 46	Frühstück	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	G
Montag 12.11.18	Filinen <i>Gw,M,Mz</i> Pflanzenmargarine Kinderstreich mit Apfelsüße süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Tomatencremesüppchen <i>Gw,M,Mz</i> Brot <i>Gw,Gr</i> Milchzartweizen <i>Gw,M,Mz</i> Heidelbeerkompott	Mohnbrötchen <i>Gw,M,Mz,So</i> Pflanzenmargarine Sonnenblumenhonig* <i>Krippe: Konfitüre</i> Edamer <i>M</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 13.11.18	Buchweizenbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Emmentaler <i>M</i> Zwergenwiese Basilikumstreich Obst-/ Gemüsebuffet	Salatbuffet Spätzle <i>Gw</i> Spinat-Hirtenkäse-Soße <i>Gw,M,Mz</i> Zimtquarkspeise <i>M,Mz</i>		Hirse-Beeren-Dessert <i>M,Mz</i> Schrotbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Kräuter-Frischkäse <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 14.11.18	Kürbiskernbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Schnittlauch-Butter <i>M,Mz</i> Dattelklax Obst-/ Gemüsebuffet	Salatbuffet vegetarische Klöße <i>Gw,So,Ei,Sl</i> in Kapernsoße <i>Gw,M,Mz, Sf</i> Reis Apfelbuttermilch <i>M,Mz</i>		Krustenbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Geflügelwurst <i>Sl</i> Vanille-Butter <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 15.11.18	Sesambrot <i>Gw,Gr,Se</i> Pflanzenmargarine Käsecreme <i>M,Mz</i> süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Hähnchenkeule Rotkohl <i>Gw</i> Kartoffeln Birne	Sonnenblumenkernbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Kakao-Frischkäse <i>M,Mz</i> Kichererbsenaufstrich Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 16.11.18	Krunchy pur Dinkel <i>Gd,Gg</i> & Naturjoghurt <i>M,Mz</i> Roggenbrot <i>Gr,Gw</i> Pflanzenmargarine Apfel-Butter <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet mediterranes Fischfilet <i>Fi</i> Kräutersoße <i>Gw,M,Mz</i> Vollkornreis Gelbe Grütze (<i>Birne-Pfirsich</i>)	Mehrkornbrot <i>Gr,Gw,Gh,Se</i> Pflanzenmargarine Gouda mit Kürbiskernen <i>M</i> Limetten-Frischkäse <i>M,Mz</i> 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.)



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 = 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 47	Frühstück	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	H
Montag 19.11.18	Amaranth Cornflakes *, Milch M,Mz Roggenvollkorn-Knäckle Gr,Gg Pflanzenmargarine Zwergenwiese Paprikastreich Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Vollkornnudeln Gw Gorgonzolasoße Gw,M,Mz Erbsen M,Mz gesüßte Buttermilch M,Mz	Kürbiskernbrötchen Gw,Gr Pflanzenmargarine Maronencreme Gouda M Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 20.11.18	Mohnbrot Gw,M,Mz,So Pflanzenmargarine vegetarisches Schmalz Zwergenwiese Kräuter Tomate So Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Geflügelbratwurst Braune Soße Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln Apfelmus	Haferflockenbrot Gw,Gr,Gh Pflanzenmargarine Aprikosen-Butter M,Mz Kürbis-Zucchini-Frischkäse M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 21.11.18	Quarkbrot Gw,Gr,M,Mz Pflanzenmargarine Dill-Butter M,Mz Zimt-Frischkäse M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Spinatbratling Gw,Gd,M,Mz,Ei,Sl Tomaten-Ricotta-Soße Gw,M,Mz Zartweizen Gw Hirse-Birnen-Dessert M,Mz	Tunierbrot Gw,Gr,Gh,Se Pflanzenmargarine Ziegen-Butterkäse M Rübenkraut Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 22.11.18	Kartoffelbrot Gw,Gr Pflanzenmargarine Ei-Butter Ei,M,Mz Vanille-Quark M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet	Salatbuffet Back-Feta M,Mz,Gw,Gr,Gg Paprikasoße Gw,M,Mz Vollkornreis Schokopudding M,Mz		Zwiebelbrot Gw,Gr Pflanzenmargarine Geflügelwurst Sl Kürbiskern-Butter M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 23.11.18	Landbrot Gw,Gr Pflanzenmargarine Tomaten-Hirse-Aufstrich M,Mz Himbeer-Frischkäse M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Seelachsroulade Fi,M,Mz,Gw,Sf (Brokkoli-Käse-Füllung) Möhren-Orangensoße Gw,M,Mz Reis	Kräuterquark M,Mz Sonnenblumenkernbrot Gw,Gr Pflanzenmargarine Bergblumenkäse M 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 Neulandfischereien (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 = Milchzucker, Laktose W = Weichtiere
N = Schalenfrüchte (Nm-Mandel, Nh-Haselnuss, Nw-Walnuss, Nc-Cashew, Npe-Pecannuss, Npa-Paranuss, Npi-Pistazie, Nmc-Macadianuss)
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 48	Frühstück	Vegetarisch	Vollwert	Vesper
Montag 26.11.18	Filinen <i>Gw,M,Mz</i> Pflanzenmargarine Zwergenwiese Rucola-Tomate süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Kürbiscrèmesüppchen <i>Gw,M,Mz</i> Brot <i>Gw,Gr</i> Milchreis <i>M,Mz,1</i> Zimt-Apfelmus	Sesambrötchen <i>Gw,M,Mz,So,Se</i> Pflanzenmargarine Gouda <i>M</i> Wildblütenhonig* Krippe: Konfitüre Obst-/ Gemüsebuffet
Dienstag 27.11.18	Leinsamenbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Birnen-Klax Kinderstreich mit Apfelsüße Obst-/ Gemüsebuffet	Salatbuffet Gelber Erbseneintopf <i>SI</i> Brot <i>Gw,Gr</i> Birnenkompott		Buchweizenbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Hirtenkäse <i>M,Mz</i> Pflaumenmus Obst-/ Gemüsebuffet
Mittwoch 28.11.18	Kakao Monde <i>Gw</i> & Milch <i>M,Mz</i> Schrotbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Champignon-Hirse-Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Vollkorn-Spirelli <i>Gw</i> Geflügelwurst-Gulasch <i>Gw,M,Mz,SI</i>	Kartoffelbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Kakao-Frischkäse <i>M,Mz</i> Brie <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet
Donnerstag 29.11.18	Kürbiskernbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Radieschen-Butter <i>M,Mz</i> Orangen-Frischkäse <i>M,Mz</i> Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet mediterranes Seelachsfilet <i>FI</i> Ratatouille-Samt-Soße <i>M,Mz,Gw</i> (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote) Zartweizen <i>Gw</i> Vanillepudding <i>M,Mz,1</i>	Bananen-Trinkjoghurt <i>M,Mz</i> Dinkelkekse <i>Gd,M,Mz,So</i> Obst-/ Gemüsebuffet
Freitag 30.11.18	Tunierbrot <i>Gw,Gr,Gh,Se</i> Pflanzenmargarine Tomaten-Buchweizen-Aufstrich süßer Aufstrich Obst-/ Gemüsebuffet		Salatbuffet Omelett <i>Ei,M,Mz,Gw</i> Spinat <i>M,Mz,Gw</i> Kartoffeln Kokos-Quarkspeise <i>M,Mz</i>	Roggenbrot <i>Gw,Gr</i> Pflanzenmargarine Geflügelwurst <i>SI</i> Brombeer-Butter <i>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.)



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)
 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
 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!