

KW 44	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vollkost	E
<b>Montag</b> 29.10.18					
<b>Dienstag</b> 30.10.18					
<b>Mittwoch</b> 31.10.18					
<b>Donnerstag</b> 01.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Pastinake-Steckrüben-Rösti <small>Gw,Ei,3</small> Paprikasoße <small>M,Mz</small> Bulgur <small>Gw</small>	Rote Lachs Soße <small>Fi,Gw,M,Mz</small> Reis 	Wurzel-Linsen-Eintopf mit Hackbällchen <small>Gw,Sf,Sl,M,Mz</small> Brot <small>Gw,Gr</small> 	
<b>Freitag</b> 02.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Weißer Bohnen-Eintopf <small>Sl</small> Brot <small>Gw,Gr</small> 	Gemüsefrikadelle <small>Gw,Ei</small> Blumenkohlsoße <small>Gw,M,Mz</small> Zartweizen <small>Gw</small> Topping: Petersilie	paniertes Schnitzel <small>Gw,Ei,M,Mz</small> Schwarzwurzelrahmgemüse <small>Gw,M,Mz</small> Kartoffeln 	

## 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 = 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 45	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vollkost	F
<b>Montag</b> 05.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Bulgurpfanne mit Gemüse & Kidneybohnen <small>Gw,M,Mz</small> <small>(Möhre, Blumenkohl, Brokkoli)</small> Kräuter-Joghurt-Dip <small>M,Mz</small>	Tricolor-Nudeln <small>Gw</small> Pastinake-Frischkäse-Soße <small>Gw,M,Mz</small> Topping: Sonnenblumenkerne	Soljanka <small>Sl,Gw,2,9</small> mit Sauerrahm <small>M,Mz</small> Brot <small>Gw,Gr</small>	
<b>Dienstag</b> 06.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Sesam-Karotten-Stick <small>Gw,Se,Sl,So</small> Zwiebel-Kräutersoße <small>Gw,M,Mz</small> Kartoffelstampf <small>M,Mz</small>	gefüllte Paprikaschote mit Hack <small>Ei,Gw</small> Tomatensoße <small>Gw,M,Mz</small> Vollkornreis	Wurzelgemüse <small>Sl</small> <small>(Sellerie, Möhre, Pastinake, Steckrübe)</small> <small>Sl</small> mit Granatapfeljus Herzoginkartoffeln <small>M,Mz,Ei</small>	
<b>Mittwoch</b> 07.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Gemüselasagne <small>Gw,M,Mz,Ei,So</small> <small>(Möhre, Sellerie, Lauch)</small>	Kräuterquark mit Leinöl <small>M,Mz</small> Kartoffeln	Geflügelleberragout "Berliner Art" <small>Gw,M,Mz</small> Kartoffelpüree <small>M,Mz</small>	
<b>Donnerstag</b> 08.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Brühe mit Gemüseeeinlage <small>Sl</small> & Gemüse-Teigtaschen <small>Gw</small> Brot <small>Gw,Gr</small>	Seelachsroulade mit Spinatfüllung <small>Fi,M,Mz</small> Currysoße <small>Gw</small> Zartweizen <small>Gw</small>	Couscous-Salat mit Minze <small>Gw</small> gebratener Crunchy-Tofu <small>So,Gw,Ei</small> pikanter Dip <small>M,Mz</small>	
<b>Freitag</b> 09.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Grünkern-Spinat-Schnitte <small>Gw,Ei</small> Rote-Bete-Samtsoße <small>M,Mz,Gw</small> Kartoffeln	Kichererbseneintopf <small>Sl</small> Schusterjunge <small>Gw,Gr</small>	Garnelen-Gemüse-Pfanne <small>K,M,Mz</small> Knoblauchsoße <small>Gw,M,Mz</small> Tomaten-Bulgur <small>Gw</small>	

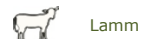


### Esskastanie und Rosskastanie - Was ist der Unterschied

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 = 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:

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 9 = Süßungsmittel  
 (+) mit Gelatine (\*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!

KW 46	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vollkost	G
<b>Montag</b> 12.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Kürbis-Möhren-Kokos-Eintopf Brot Gw,Gr	Tomatencremesüppchen Gw,M,Mz Brot Gw,Gr Milchzartweizen Gw,M,Mz Heidelbeerkompott	Ragout vom Schwein Gw Brechbohnen M,Mz Kartoffelklöße Sw	
<b>Dienstag</b> 13.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Spätzle Gw Spinat-Hirtenkäse-Soße Gw,M,Mz	gekochtes Ei Ei in milder Senfsoße Gw,M,Mz,Sf Kartoffelstampf M,Mz	Bandnudeln Gw mit Lachsstreifen in Sahnesoße Fi,Gw,M,Mz	
<b>Mittwoch</b> 14.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	vegetarische Klöße Gw,So,Ei,Sl in Kapernsoße Gw,M,Mz, Sf Reis	Spirellis Gw Brokkoli M,Mz Frischkäsesoße Gw,M,Mz	Putenbrust marokkanische Art M,Mz,Nm Currybulgur Gw	
<b>Donnerstag</b> 15.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Bunter Vollkornnudelauf Gw,Ei,M,Mz (Möhren, Bohnen, Blumenkohl)	Hähnchenkeule Rotkohl Gw Kartoffeln	gebratene Gemüsestäbchen (Möhre, Zucchini, Paprika) M,Mz Kresse-Sahne-Soße Gw,M,Mz Sesamhirse Se	
<b>Freitag</b> 16.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Kürbis-Chiasamen-Taler Tomatensoße Gw,M,Mz Möhren-Zartweizen Gw,M,Mz	mediterranes Fischfilet Fi Kräutersoße Gw,M,Mz Vollkornreis	Weißkohleintopf Si mit Eisbeinwürfeln 2 Brot Gw,Gr	

### 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  
 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 47	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vollkost	H
<b>Montag</b> 19.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Falaffelbagel <small>Gw</small> Currysoße <small>Gw,M,Mz</small> Möhrenreis	Vollkornnudeln <small>Gw</small> Gorgonzolasoße <small>Gw,M,Mz</small> Erbsen <small>M,Mz</small>	gebratener Kabeljau <small>Fi,Gw</small> Kräutersoße <small>Gw,M,Mz</small> pikanter Couscous <small>Gw</small>	
<b>Dienstag</b> 20.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Gemüsecremesüppchen <small>Sl,Gw,M,Mz</small> (Erbse, Möhre, Blumenkohl, Bohne) Brot <small>Gw,Gr</small> Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Geflügelbratwurst Braune Soße <small>Gw,M,Mz,Sf</small> Kartoffeln	Räuchertofu <small>So,Gw</small> Ratatouillegemüse <small>Gw</small> (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote) Wildreis	
<b>Mittwoch</b> 21.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Polentataler mit Rahmporree <small>M,Mz,Gw</small> Topping: Sonnenblumenkerne	Spinatbratling <small>Gw,Gd,M,Mz,Ei,Sl</small> Tomaten-Ricotta-Soße <small>Gw,M,Mz</small> Zartweizen <small>Gw</small>	Weißer Bohneneintopf <small>Sl</small> mit Schweinebauch Brot <small>Gw,Gr</small>	
<b>Donnerstag</b> 22.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Back-Feta <small>M,Mz,Gw,Gr,Gg</small> Paprikasoße <small>Gw,M,Mz</small> Vollkornreis	Rote-Linsen-Gemüse-Eintopf <small>Sl</small> Mehrkornbrötchen <small>Gw,Gr,Se</small>	Blutwurst <small>Gw,M,Mz,2,3,8</small> Sauerkraut <small>M,Mz,2,3,8</small> und Kartoffeln	
<b>Freitag</b> 23.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Romanesco-Kürbiskern-Kartoffel- Gratin <small>Ei,Gw,M,Mz</small>	Seelachsroulade <small>Fi,M,Mz,Gw,Sf</small> (Brokkoli-Käse-Füllung) Möhren-Orangensoße <small>Gw,M,Mz</small> Reis	Grüne Bandnudeln <small>Gw</small> mit Zucchini Rahmsoße <small>Gw,M,Mz</small> und Walnüssen <small>Nw</small>	

### 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-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:

Energienmenge 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	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vollkost
<b>Montag</b> 26.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Grünkernpfanne <sup>Gd</sup> mit buntem Gemüse (Möhre, Brokkoli, Blumenkohl) Schnittlauch-Dip <sup>M,Mz</sup>	Kürbiscremesüppchen <sup>Gw,M,Mz</sup> Brot <sup>Gw,Gr</sup>  Milchreis <sup>M,Mz,1</sup> Zimt-Apfelmus	Grünkohl mit Knacker <sup>Gw,M,Mz,Sl,Sf,So,1,2,3,4,8</sup> Kartoffeln 
<b>Dienstag</b> 27.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Gelber Erbseneintopf <sup>Sl</sup> Brot <sup>Gw,Gr</sup> 	Rote-Bete-Puffer <sup>Gw</sup> Petersiliensoße <sup>Gw,M,Mz</sup> Kartoffelstampf <sup>M,Mz</sup>	Putenbrust Saltimbocca <sup>2,3,8</sup> Bratensoße <sup>Gw,M,Mz</sup> Brechbohnen <sup>M,Mz</sup> Kartoffelplätzchen <sup>Gw,Ei,M,Mz</sup> 
<b>Mittwoch</b> 28.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Spinat-Dinkel-Plätzchen <sup>Gw,Ei,M,Mz</sup> Käsesoße <sup>Gw,M,Mz</sup> Risi-Bisi	Vollkorn-Spirelli <sup>Gw</sup> Geflügelwurst-Gulasch <sup>Gw,M,Mz,Sl</sup> 	Indisches Seelachsfilet <sup>Fi,Gw,Nm,M,Mz,Se</sup> Wildreismischung 
<b>Donnerstag</b> 29.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	Spitzkohlrahmgemüse <sup>M,Mz,So</sup> mit Räuchertofu & Maultaschen (Gemüsefüllung) <sup>Gw,Ei,M,Mz,Sl</sup>	mediterranes Seelachsfilet <sup>Fi</sup> Ratatouille-Samt-Soße <sup>M,Mz,Gw</sup> (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote) Zartweizen <sup>Gw</sup> 	Süßkartoffelstrudel <sup>Gw,Ei</sup> mit Romanesco <sup>Gw,M,Mz</sup> Currysoße <sup>Gw,M,Mz</sup>
<b>Freitag</b> 30.11.18	Salatbuffet Dessertauswahl Kaffee-Spezialitäten Kaltgetränke	vegetarische Lasagne mit Sojahack <sup>Gw,Ei,M,Mz,So</sup>	Omelett <sup>Ei,M,Mz,Gw</sup> Spinat <sup>M,Mz,Gw</sup> Kartoffeln	Spanferkelbraten Bratensoße <sup>Gw,Sl,M,Mz</sup> Kartoffel-Möhren-Stifte <sup>M,Mz</sup> 

### 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 = 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:

Energienmenge 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!