

KW 44	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	B
Montag 28.10.19					
Dienstag 29.10.19					
Mittwoch 30.10.19					
Donnerstag 31.10.19					
Freitag 01.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl Käsesuppe mit Lauch mit Vollkornbrot		Putenragout in Tomatenpaprikasoße Gw,M,Mz Vollkorn-Nudeln Gw Möhren-Apfel-Rohkost	Brodowiner Gr pflanzliches Schmalz Obst-/ Gemüsebuffet	

Die Zwiebel - Wertvolles Gemüse

Die Bedeutsamkeit der Zwiebel erkennt man daran, dass sie eine der ältesten Kulturpflanzen ist.
In einigen Kulturen wurde sie sogar den Göttern als Opfer dargeboten.
Bedeutsam sind sie sowohl als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze.
Die Zwiebel ist hierzulande fast so beliebt wie die Tomate.
Heute kennen wir braune, weiße oder rote Zwiebeln, Schalotten und Lauchzwiebeln.



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:

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!

KW 45	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	C
Montag 04.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Mangoldsuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr	Paderborner Gr,Gd,Gg Pflanzenmargarine Edamer	
	Möhrencremesuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Maisgrießbrei M,Mz Beerenkompott	Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 05.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Reis-Spinat-Bällchen Gw,Ei,M,Mz,Sl		Dinkel-Roggen Gd,Gr Petersilien-Butter M,Mz	
	Erbsencremesuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot	Möhren- Petersiliensoße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz Mandarine		Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 06.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Schweinegulasch Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln	Laugenbrezel Gw,Gg	
	Brokkoli-Suppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot		Rotkohlrhokost 	Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 07.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Eierragout Ei,Gw,M,Mz,Sf Erbsen Vollkorn-Reis	Gemüsefrikadelle Gw,Ei & Schrotbrötchen Gw,Gg,M,Mz	
	Tomatensuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Banane	Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 08.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Gebratener Seehecht Fi,Ei,M,M,Gw Tomaten-Basilikum-Soße Gw,M,Mz Penne	Dreikornbrot Gr,Gw,Gg Vanille-Butter M,Mz	
	Paprikacremesuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Birne 	Obst-/ Gemüsebuffet	

Kleine Zwiebelkunde

Die braune Haushaltszwiebel ist recht stark im Geschmack und wird durch das Erhitzen etwas milder.

Die Gemüsezwiebel ist etwas milder und eignet sich beispielsweise für Zwiebelsuppe, Zwiebelkuchen, oder auch in gefüllter Version.

Rote Zwiebeln sind feiner und süßlich im Geschmack und schön anzusehen.

Sie werden gerne auch roh gegessen, beispielsweise im Salat.

Weißer Zwiebel sind vor allem in Südeuropa beliebt und schmecken süßlich mild.



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
 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 46	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	D
Montag 11.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Vollkorn-Spirelli Gw vegetarische Bolognese mit roten Linsen So	Pfannkuchen mit Himbeerfüllung Gw,Ei, M,Mz	
	Kürbiscremesuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot		Apfel	Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 12.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Kartoffeltaschen (Frischkäse) Gw,M,Mz Brokkoli M,Mz	Roggen-Sonnenblume Gg,Gr Heidelbeer-Butter M,Mz	
	Möhren-Ingwersuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		fruchtige Currysoße Gw,M,Mz Mangolassi	Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 13.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Tomaten-Bohnen-Lasagne Gw,M,Mz,Ei		Dinkel Grissini Gd,Se Kräuterquark M,Mz	
	mediterane Suppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot	Spitzkohl -Rohkost		Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 14.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Hühnerbruststreifen in Zitronensoße Gw,M,Mz Möhrengemüse Vollkorn-Reis	Vitalbrezel Gw,Se	
	Brokkolicremesuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Gemischter Blattsalat Schnittlauch-Dressing Sf 	Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 15.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		vegetarischer Klops Gw,So,Ei,SI mit Gurken in Dillsoße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz	Schwarzbrot Gg,Gr Pflanzenmargarine Geflügelwurst SI (alternativ: Käse M,Mz)	
	Wildkräutersuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Banane	Obst-/ Gemüsebuffet 	

Schneiden ohne Tränen

Die austretenden Senföle beim Schneiden führen dazu, dass die Schleimhäute gereizt werden, mit dem bekannten Effekt, dass wir weinen müssen.

Um dies zu vermeiden sollte mit einem sehr scharfen Messer geschnitten werden.

Ausprobiert werden kann auch das Messer, Schneidbrett und die Zwiebel vor dem Zerkleinern in Wasser zu tauchen oder ganz unter Wasser die Schale zu entfernen.



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)
 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!

KW 47	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	E
Montag 18.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Möhreneintopf mit Grünkernschrot Gd,Sl,M,Mz Topping: Petersilie Vollkornbrötchen Gw,Gr	Waldviertler-Brot Gr,Gw,Gg Pflanzenmargarine Wildblütenhonig *	
	Spinatcremesuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Orange	Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 19.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Hähnchenbrust Braune Soße Sl,Gw,M,Mz Kartoffeln	Haferbrot Gw,Gr,Gh,* Pflanzenmargarine Zwergewiese Sonnentomate	
	Kohlrabicremesuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot		Fenchel-Apfelrohkost	Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 20.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Penne Gw Kürbis Kokossoße Gw,M,Mz Topping: Kürbiskerne	Laugenstange Gw,Gg	
	Gemüsecremesuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Birrendickmilchdessert M,Mz	Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 21.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Rote Lachs Soße Fi,Gw,M,Mz Vollkorn-Reis	Obstmuffin Gw,M,Mz,EI	
	Indische Suppe mit Humus Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		feine Weißkrautrohkost	Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 22.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Gemüsefrikadelle Gw,Ei Blumenkohlsoße Gw,M,Mz Zartweizen Gw	Snäcke Brot Curry & Kürbiskern Gw,Gd,Gh,Se,M,Mz,* Kräuter-Gemüse-Quark M,Mz	
	Brokkolicremesuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Kiwi	Obst-/ Gemüsebuffet	

Geruchshemmer: Der Genuss von Milch oder roher Petersilie kann den typischen Geruch über Haut und Atem nach dem Zwiebelverzehr reduzieren. Gewürze wie Kümmel und Oregano können die Verdauung erleichtern.



Inhaltsstoffe: Zwiebeln liefern eine Reihe wichtiger Nährstoffe wie Vitamin C, auch Vitamin A, B-Vitamine und E sowie beispielsweise Zink. Die enthaltenen Senföle wirken zudem antibakteriell und unterstützen das Verdauungssystem.

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
 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 48	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	F
Montag 25.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Bulgurpfanne mit Gemüse & Kidneybohnen Gw,M,Mz (Möhre, Blumenkohl, Brokkoli) Kräuter-Joghurt-Dip M,Mz		Vesperbuffet	
	Paprikacremesuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot	Banane		Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 26.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		gefüllte Paprikaschote mit Puten-Hack Gw,M,Mz,Ei Tomatensoße Gw,M,Mz Vollkorn-Reis	Uckermarker Gr,Gd,Gg Pflanzenmargarine Gouda M	
	Brokkolisuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot		Apfel 	Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 27.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Knusper-Seelachs mit Spinatfüllung Fi,Gw,M,Mz Currysoße Gw Kartoffelstampf M,Mz	Dinkel-Schokokekse Gd,M,Mz,Ei	
	Kohlrabicremesuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Möhrenrohkost 	Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 28.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Themenessen Thanksgiving	Truthahnbrust Süßkartoffelpüree & Käsespätzle	Putenwiener 2,3 o. Tofuwienener So,Gw,Gh & Marcbrotchen Gr,Gw,Se	
	mediterane Suppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren)	Obst-/ Gemüsebuffet 	
Freitag 29.11.19	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Kräuterquark M,Mz Leinöl Kartoffeln	Leinsamenbrot Gw,Gr,* Ei-Butter M,Mz,Ei	
	Käsesuppe mit Lauch Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Feldsalat mit Gerösteten Sonnenblumenkernen Balsamicodressing Sf	Obst-/ Gemüsebuffet	



Zwiebel-Fenchel-Gemüse

1 Orange, 1 Gemüsezwiebel, 1 Fenchelknolle, Rapsöl, 1 TL Curry, Salz, Pfeffer
1 große Gemüsezwiebel und eine Fenchelknolle in Streifen schneiden und in etwas Rapsöl leicht etwas anbraten.

Anschließend mit dem Saft einer Orange und den Gewürzen nach Geschmack im geschlossenen Topf ca 10 Minuten köcheln lassen. Mit Vollkornreis servieren.

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

Garnele

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