

KW 2	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	A
Montag 06.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Vollkorn-Penne Gw Tomatensoße Gw,M,Mz Parmesan M	Vesperbuffet	
	Spinatcremesuppe mit Vollkornbrot		Mandarane	Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 07.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Lachs-Gurken-Ragout Fi,Gw,M,Mz Vollkorn-Reis	Bergroggenbrot Gr Himbeer-Frischkäse M,Mz	
	Kohlrabicremesuppe Vollkorn-Brot		Apfel-Zimt-Sago	Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 08.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Hähnchengeschnetzeltes in heller Soße Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln	Dinkelkekse Gd,M,Mz	
	Gemüsecremesuppe mit Vollkornbrot		Spitzkohl-Möhren-Rohkost	Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 09.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Linseneintopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr		Putenwiener 2,3 o. Tofuwieher So,Gw,Gh & Bauernbrötchen Gr,Gw,Gg	
	Indische Suppe mit Humus mit Vollkornbrot	Grieß-Kokos-Dessert M,Mz Apfel-Orangen-Spiegel		Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 10.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		pikanter Kartoffeltopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr	Bergroggenbrot Gr Pflanzenmargarine Zwergenwiese Papucchini	
	Brokkolicremesuppe mit Vollkornbrot		Orangenquark M,Mz	Obst-/ Gemüsebuffet	

Süßkartoffel / Batate



Die zur Familie der Windengewächse gehörende Süßkartoffel ist mit der einheimischen Kartoffel nur entfernt verwandt. Sie zählt neben Kartoffel und Maniok zu den am häufigsten angebauten Wurzel- und Knollennahrungspflanzen.

Die essbare Speicherwurzel kann durch die eingelagerten Carotinoide und Anthocyanine

in der Farbe von weiß, über gelb, orang, rosa bis zu violett variieren. Sie hat einen hohen Anteil an Stärke und Zucker.

Süßkartoffeln werden in den Küchen der Welt sehr vielseitig eingesetzt:

So gehören sie z.B. gebacken zum Thanksgiving-Truthahn in den USA, in Korea werden Nudeln daraus hergestellt und in Japan finden sie als Zutat in Süßspeisen ihre Verwendung.

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
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	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	B
Montag 13.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Steckrube-Pastinakengemüse M,Mz Holländische Soße Gw,M,Mz,Ei Kartoffeln (mit frischen Kräutern)	Paderborner Gr,Gd,Gg Pflanzenmargarine Edamer	
	Paprikacremesuppe mit Vollkornbrot		Kiwi	Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 14.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Kürbissuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr	Frankenlaib Gw,Gr,Gg Pflanzenmargarine Geflügelsalami	
	Brokkolisuppe Vollkorn-Brot		Eierkuchen Gw,Ei,M,Mz Apfel-Anisemus	Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 15.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Backfeta M,Mz,Gw Ratatouillegemüse (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote) Kartoffeln		Knusperillo Cheese Gw,So,M,Mz,Sl	
	Kohlrabicremesuppe mit Vollkornbrot	Gemügesticks			
Donnerstag 16.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Tortellini mit Gemüsefüllung Gw,Ei,Sl,M,Mz Gorgonzolasoße M,Mz,Gw Topping: Schnittlauch		Falafelbällchen Gw mit Frischkäse M,Mz	
	mediterane Suppe mit Vollkornbrot	Rotkohlrhokost		Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 17.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Putenragout in Tomatenpaprikasoße Gw,M,Mz Vollkorn-Nudeln Gw	Brodowiner Gr pflanzliches Schmalz	
	Käsesuppe mit Lauch mit Vollkornbrot		Möhren-Apfel-Rhokost	Obst-/ Gemüsebuffet	

Maniok

Der zur Familie der Wolfsmilchgewächsen gehörende Maniok wird wegen der stärkehaltigen Wurzelknollen angebaut. Die rohe Knolle ist giftig, da die enthaltenen Glucoside in hohe Mengen Aceton und Blausäure zerfallen können. Daher wird Maniok gehackt, geraspelt oder zu Mehl vermahlen und dann mit Wasser über mehrere Tage ausgewaschen oder lange gekocht. Nach weiteren Verarbeitungsschritten erhält man das Maniok- oder Tapiokamehl. Es kann dann als glutenfreies Mehl für die Herstellung von Broten oder als Kloßteig eingesetzt werden.



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
 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 4	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vesper
Montag 20.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Wirsingsuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr	Vesperbuffet
	Möhrencremesuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Maisgrießbrei M,Mz Apfel-Zimtkompott	Obst-/ Gemüsebuffet
Dienstag 21.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		zweierlei Möhren M,Mz Käsesoße Gw,M,Mz Vollkorn-Penne Gw (mit frischen Kräutern)	Dinkel-Roggen Gd,Gr Petersilien-Butter M,Mz
	Erbsencremesuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Banane	Obst-/ Gemüsebuffet
Mittwoch 22.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Schweinegulasch Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln	Laugenbrezel Gw,Gg
	Brokkoli-Suppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot		Rotkohlrhokost 	Obst-/ Gemüsebuffet
Donnerstag 23.01.20	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		Mandarine	Obst-/ Gemüsebuffet
Freitag 24.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Gebratener Seehecht Fi,Ei,M,M,Gw Tomaten-Basilikum-Soße Gw,M,Mz Bulgur Gw	Dreikornbrot Gr,Gw,Gg Vanille-Butter M,Mz
	Paprikacremesuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Endiviensalat  Orangendressing Sf	Obst-/ Gemüsebuffet

Topinambur



Die Wurzelknolle der zur Familie der Korbblütler gehörenden Topinambur-Pflanze kann sowohl roh, als auch zubereitet gegessen werden. Sie ist stärkereich und enthält den Ballaststoff Inulin. Der leicht süßliche Geschmack erinnert an Artischockenböden. Aus der Knolle wird der fructosereiche Topinambursirup gewonnen der als alternatives Süßungsmittel verwendet wird. Daneben kann Topinambur vielseitig wie die Kartoffel zubereitet und eingesetzt werden.

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
 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	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	D
Montag 27.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Vollkorn-Spirelli Gw vegetarische Bolognese mit roten Linsen So	Ganzkorn Gr,Gw,Gg Pflanzenmargarine Gouda M	
	Kürbiscremesuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot		Sharon	Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 28.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Kartoffeltaschen(Frischkäse) Gw,M,Mz Schwarzwurzel- Möhrengemüse 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 29.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Themenessen	Seelachs - Spieße Fi,Gw,Ei buntes Möhrengemüse M,Mz Gnocchis mit Tomatenpesto M,Mz	Dinkel Grissini Gd,Se Kräuterquark M,Mz	
	mediterane Suppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot			Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 30.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Hühnerbruststreifen in Zitronensoße Gw,M,Mz Möhrengemüse Vollkorn-Reis	Vitalbrezel Gw,Se	
	Brokkolicremesuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Weißkohlrhokost 	Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 31.01.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		vegetarischer Klops Gw,So,Ei,Sl mit Gurken in Dillsoße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz	Schwarzbrot Gg,Gr Pflanzenmargarine Geflügelwurst Sl (alternativ: Käse M,Mz)	
	Wildkräutersuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		Apfel	Obst-/ Gemüsebuffet 	

Süßkartoffel-Dessert



1 kg Süßkartoffeln, 850 ml Milch, etwas Ingwer, 1/2 Vanilleschote, etwas Zimt, 175 g Rohrzucker, 150 g Mandelblättchen
Süßkartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In einen großen Topf geben, mit 600 ml Milch, etwas geriebenem Ingwer,
1/2 ausgekratzten Vanilleschote und Zimt zum Kochen bringen.
Bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln sehr weich sind. Topf vom Herd nehmen, Vanilleschote entfernen und
den Inhalt sehr fein pürieren. Zucker und restliche Milch zugeben und gut verrühren.
Das Püree bei schwacher Hitze erneut köcheln lassen, bis es eine cremige Konsistenz hat.
In eine Schüssel geben und mit hellbraun angerösteten Mandelblättchen bestreuen.

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.)



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!