

KW 10	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	I
Montag 02.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Kürbiscremesüppchen Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr	Snäckebröt Curry & Kürbiskern Gw,Gd,Gh,Se,M,Mz,*	
	Kürbiscremesuppe Vollkorn-Brot		Milchreis M,Mz,1 Apfel-Zimt-Kompott	Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 03.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Lachswürfel in Ratatouille- Samt-Soße Fi,M,Mz,Gw (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote) Vollkorn-Penne Gw 	Knusperillo Tomate-Feta Gw,M,Mz,Se,So	
	Möhren-Ingwersuppe mit Vollkornbrot		Feldsalat, Joghurdressing M,Mz	Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 04.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Rinderboulette Gw,Ei,So,Sf Braune Soße Gw,M,Mz,Sl,Sf Kartoffel-Pastinaken-Stampf M,Mz	Gemüsekekuchen Ei	
	mediterrane Suppe mit Vollkornbrot		Möhren-Apfel-Rohkost 	Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 05.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Gelber Erbseneintopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr		Laugenstange Gw,Gr	
	Blumenkohlcremesuppe mit Vollkornbrot	Vanillepudding M,Mz,1		Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 06.03.20	<b>Lunchpakete</b>				

## Endlich wieder Spargelzeit



Der Spargel ist eine mehrjährige Staude, bei der nur der Wurzelstock (Rhizom) überwintert. Er befindet sich 35 cm tief unter der Erde und treibt im Frühjahr mehrere Sprosse aus, die als Spargel geerntet werden.

Zu den bei uns bekannten Spargelsorten zählen der weiß- violette Bleichspargel und der Grünspargel. Die Spargelernte beginnt Ende April und dauert traditionell bis zum 24. Juni (Johanni).

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  
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 11	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	A
Montag 09.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Vollkorn-Penne Gw Tomatensoße Gw,M,Mz Parmesan M	Vesperbuffet mit hellen dinkel Brötchen Gd,Gw	
	Spinatcremesuppe mit Vollkornbrot		Mandarine	Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 10.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl	<b>Themenessen</b>	Tandoori Hähnchenkeule vegetarisches Masala M,Mz,Gw Basmatireis	Bergroggenbrot Gr Himbeer-Frischkäse M,Mz	
	Kohlrabicremesuppe Vollkorn-Brot			Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 11.03.20	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 12.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Linseneintopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr		Putenwiener 2,3 o. Tofuwienener So,Gw,Gh & Bauernbrötchen Gr,Gw,Gg	
	Indische Suppe mit Humus mit Vollkornbrot	Grieß-Kokos-Dessert M,Mz Apfel-Orangen-Spiegel		Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 13.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		pikanter Kartoffeltopf SI Vollkorn-Brot Gw,Gr	Bergroggenbrot Gr Pflanzenmargarine Zwergenwiese Papucchini	
	Brokkolicremesuppe mit Vollkornbrot		Orangenquark M,Mz	Obst-/ Gemüsebuffet	

### Was der Spargel alles so kann

Er liefert Ballaststoffe, ist reich an Folaten, Kalium und B-Vitaminen & besitzt ein günstiges Calcium-Magnesium- Verhältnis.  
Daneben enthält er kaum Kalorien.  
Er soll die Entgiftungsaktivitäten des Körpers unterstützen und ist zudem wirksam gegen Pilzinfektionen.



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 = 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!

KW 12	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	B
Montag 16.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Steckrübe-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 17.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Kürbissuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr	Dreikorn Gw,Gr,Gg Pflanzenmargarine Geflügelsalami	
	Brokkolisuppe Vollkorn-Brot		Eierkuchen Gw,Ei,M,Mz Apfel-Anisimus	Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 18.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Backfeta M,Mz,Gw Ratatouillegemüse (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote) Gemüse-Bulgur Gw		Knusperillo Cheese Gw,So,M,Mz,Sl	
	Kohlrabicremesuppe mit Vollkornbrot	Gemüsesticks			
Donnerstag 19.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Seelachsfilet im Backteig Fi,Gw,SF,M,Mz Dillsoße Gw,M,Mz Kartoffel-Steckrüben-Stampf M,Mz	Falafelbällchen Gw mit Frischkäse M,Mz	
	mediterane Suppe mit Vollkornbrot		Feldsalat, Frenchdressing Sf 	Obst-/ Gemüsebuffet	
Freitag 20.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Putenragout in Tomatenpaprikasoße Gw,M,Mz Vollkorn-Nudeln Gw	Brodowiner Gr pflanzliches Schmalz	
	Käsesuppe mit Lauch mit Vollkornbrot		Möhren-Apfel-Rohkost 	Obst-/ Gemüsebuffet	



## Weißer und grüner Spargel

Während der weiße Spargel unter der Erde wächst, steckt der grüne Spargel sein Köpfchen aus und enthält deshalb mehr Vitamin C und Carotin. Grünen Spargel muss man nicht schälen und auch seine Garzeit ist wesentlich kürzer. Er schmeckt etwas herzhafter als der weiße Spargel.

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  
 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 13	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	C
Montag 23.03.20	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 24.03.20	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 25.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Schweinegulasch Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln	Laugenbrezel Gw,Gg	
	Brokkoli-Suppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot		Rotkohlrhokost 	Obst-/ Gemüsebuffet	
Donnerstag 26.03.20	<b>Schließtag</b>				
Freitag 27.03.20	<b>Schließtag</b>				



### Der Frischetest

So erkennen Sie frischen Spargel: Frischer Spargel hat geschlossene Köpfe und einen saftigen Anschnitt.  
Die Frische ist auch an der Festigkeit der Stangen zu erkennen:  
Reiben Sie zwei Stangen aneinander-  
wenn Sie einen hellen quietschenden Ton hören ist der Spargel frisch.

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  
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 14	tägliche Auswahl	Vegetarisch	Vollwert	Vesper	D
Montag 30.03.20	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		Banane	Obst-/ Gemüsebuffet	
Dienstag 31.03.20	Salatbuffet mit Dressingauswahl		Kartoffeltaschen mit Frischkäse Gw,M,Mz Brokkoli M,Mz	helle Dinkel Brötchen Gd,Gw Heidelbeer-Butter M,Mz	
	Möhren-Ingwersuppe Gw,M,Mz mit Vollkornbrot		fruchtige Currysoße Gw,M,Mz  Himbeerlassi M,Mz	Obst-/ Gemüsebuffet	
Mittwoch 01.04.20					
Donnerstag 02.04.20					
Freitag 03.04.20					



### Grüner-Spargel-Tomaten-Salat

500 g grünen Spargel, 300 g Kirschtomaten, 3 EL Apfelessig, 2 EL Apfelsaft, Salz, weißer Pfeffer, 5 EL Olivenöl  
 Spargel evtl. im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden, längs halbieren und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.  
 Essig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer verrühren, nach und nach 3 EL Olivenöl unterrühren.  
 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Min. braten.  
 Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten halbieren und zusammen mit der Vinaigrette unter den warmen Spargel heben.

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:

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!