

## Allgemeine Grundsätze für die Planung und Zubereitung der Gerichte

- ⊕ Um regelmäßige Proteinquellen anbieten zu können, werden Sojabohnen, Kichererbsen und andere Hülsenfrüchte in Eintöpfen, Suppen und Beilagen verarbeitet.
- ⊕ Suppen werden nur mit Gemüsefond ohne Sahne, glutenfrei serviert. Geschmacksträger sind vor allem im Sommer die frischen Kräuter aus unserem Klostergarten.
- ⊕ Bei den Vorspeisen werden Nudel, Reis, Knödel, Reisnudel, Dinkelnudel, Vollkornnudel, Buchweizennudel, Gluten u. Laktosefreie Nudel u. Knödel usw. verwendet.
- ⊕ Fleisch wird meistens nur 2 Mal die Woche verabreicht und wir verwenden meistens Kalb- Rind- oder Hühnerfleisch. Im November hatten wir eine Vegetarisch Woche, die von unseren Schülern gut angenommen wurde.
- ⊕ Freitags servieren wir frischen Fisch, zubereitet mit einem leichten Kräuterfond.
- ⊕ Frittierte Speisen stehen nicht wöchentlich auf dem Speiseplan. (Bei Gluten Intoleranz wird extra Öl verwendet)
- ⊕ Beilagen werden aus frischem Gemüse der Saison und ohne Butter zubereitet. Nach Möglichkeit versuchen wir Bio-Gemüse, Bio-Fleisch und Bio-Eier zu erhalten. Wir verwenden hochwertiges natives Olivenöl und Sonnenblumenöl.
- ⊕ Zu jedem Mittagessen servieren wir frischen Salat und frisches Gemüse .
- ⊕ Die Nachtische werden mit Topfen, Buttermilch, fettarmer Sahne, Kokosmilch, Reismilch, frischen Früchten, Vollkornmehl, zubereitet.

### Allergien

- ⊕ Es werden separate, Töpfe, Schöpfer , Aufschneidebretter ,Arbeitstische usw. verwendet um Kontamination zu vermeiden
- ⊕ Für Teigwaren wird ein eigenes Kochwasser verwendet
- ⊕ Beim Frittieren wird ein eigenes Fett verwendet
- ⊕ Bestimmte Arbeitsmaterialien werden nur für die Zubereitung von glutenfreien Lebensmitteln verwendet