

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, Reismudel, 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