

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Quinoa-Haferflocken-Porridge	Haferflocken (Lichenin, Vitamin B1, Vitamin B6 und Vitamin E, Zink, Eisen, Calcium, Magnesium, Phosphor und Vitamin H)
Dienstag	Kürbissuppe mit Schuss für Stade	Kürbiskerne (Linolsäure, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium, Eisen, Kupfer, Mangan, Selen, Zink und den Vitaminen A, B1, B2, B6, C, D und E)
Mittwoch	Guiso	Linsen (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink, Beta- Carotin, Vitamin E, Vitamin B1 Vitamin B2, Vitamin B6, Folsäure und Vitamin C)
Donnerstag	Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)	Sojabohnen (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink, Beta- Carotin, Vitamin E, Vitamin B1 Vitamin B2, Vitamin B6, Folsäure, Vitamin C und Vitamin H)
Freitag	Barmstedter Körnersalat mit Porree (Lauch) und Tofuwürfeln	Weizen (Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor. Außerdem: Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin E, Folsäure und Niacin)
Samstag	Roggen-Bürli nach Schweizer Art	Roggen (Kalium, Magnesium, Eisen, Zink und Folsäure)
Sonntag	Gießpudding "Banane"	Dinkel (Vitamin B2, Niacin, auch Nicotinsäure oder Vitamin B3 genannt, Pyridoxin – Vitamin B6, Vitamin A, C, E und Zink)

Nährstoff – Speisekarte von Köche-Nord.de

### Lebensmittellexikon:

https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150

#### Nährstoff - Speisekarte:

https://www.köche-nord.de/Speisekarte-Niedersachsen/Naehrstoff-Speisekarte.pdf

# Kostenlose Niedersachsen Kochbücher https://www.köche-nord.de/niedersachsen-kochbuecher.html



#### Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist Lizensiert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

- (c) 2022 Marcus Petersen-Clausen
- (c) 2022 Köche-Nord.de

#### Nährstoff – Speisekarte von Köche-Nord.de

Sehr gehrte Unser von Köche-Nord.de!

In diesem kostenlosen PDF-Buch finden Sie die Speisekarte von Köche-Nord zum Thema Nährstoffe mit Gerichten die ich Ihnen bei einem Nährstoffmangel vorschlage. Ich bin dazu im Internet zu einer große Suchmaschine gegangen, habe nach nach Nährstoffmängel gesucht, habe mir danach die Lebensmittel rausgesucht die die Mineralstoffe oder Vitamine enthalten (zum Beispiel pflanzliche Lebensmittel mit Zink, Vitamin A, Magnesium und so weiter) und habe danach nach diesen Lebensmitteln in meinem Forum von Köche-Nord.de gesucht. Anschließend habe ich mit OpenOffice eine Textdatei mit Tabellen erstellt und die Gerichte in die einzelnen Tabellen eingetragen die ich bevorzuge. Da ich seit 2017 vegan lebe ist diese Speisekarte natürlich auch vegan (also ohne Tierprodukte und Tiere) geworden, sollten Sie sich nicht vegan ernähren wollen würde ich Ihnen empfehlen unter der folgenden Internetadresse die auch ganz unten auf jeder Seite dieses Buchs angegeben ist (Suchmaske von Köche-Nord.de) nach den Lebensmitteln zu suchen und sich gegebenenfalls ein alternatives Gericht raus zu suchen das Sie bevorzugen.

Suchmaske von Köche-Nord.de: <a href="https://forum.köche-nord.de/search.php">https://forum.köche-nord.de/search.php</a>

Natürlich finden Sie die vorgeschlagenen Rezepte auch in dieser Suchmaske in unsere Forum!

Freundliche Grüße Marcus Petersen-Clausen https://www.köche-nord.de/

P.s. Diese Speisekarte habe ich übrigens auf meiner Internetseite online gestellt weil ich mithelfen und bewirken möchte das meine deutschen Mitbürger (und die befreundeten ausländischen Mitbürger nie wieder mit einer Mangelerscheinung von Nährstoffen leben müssen. Sollten Sie sich revozieren wollen wäre ich Ihnen schon dankbar wenn Sie das <a href="https://www.kinderprojekt-arche.de/">https://www.kinderprojekt-arche.de/</a> eventuell auch finanziell unterstützen würden oder meine favorisierte Partei Mensch, Umwelt, Tier (Tierschutzpartei.de) mit ein oder zwei Stimmen bei der nächsten Wahl beglücken könnten (sollten wir in Ihrem Wahlkreis nicht antreten können Sie das natürlich gerne ändern in dem Sie in der Tierschutzpartei Mitglied werden und sich selbst zur Wahl stellen)!

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Quinoa-Haferflocken-Porridge	Haferflocken (Lichenin, Vitamin B1, Vitamin B6 und Vitamin E, Zink, Eisen, Calcium, Magnesium, Phosphor und Vitamin H)
Dienstag	Kürbissuppe mit Schuss für Stade	Kürbiskerne (Linolsäure, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium, Eisen, Kupfer, Mangan, Selen, Zink und den Vitaminen A, B1, B2, B6, C, D und E)
Mittwoch	Guiso	Linsen (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink, Beta- Carotin, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Folsäure und Vitamin C)
Donnerstag	Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)	Sojabohnen (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink, Beta-Carotin, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Folsäure, Vitamin C und Vitamin H)
Freitag	Barmstedter Körnersalat mit Porree (Lauch) und Tofuwürfeln	Weizen (Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor. Außerdem: Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin E, Folsäure und Niacin)
Samstag	Roggen-Bürli nach Schweizer Art	Roggen (Kalium, Magnesium, Eisen, Zink und Folsäure)
Sonntag	Gießpudding "Banane"	Dinkel (Vitamin B2, Niacin, auch Nicotinsäure oder Vitamin B3 genannt, Pyridoxin – Vitamin B6, Vitamin A, C, E und Zink)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Möhren-Gugelhupf	Hafer (Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6 sowie Vitamin K und Vitamin E. Ebenso sind Eisen, Kalzium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kupfer, Zink, Mangan und Selen)
Dienstag	Indonesische Gemüsesuppe - Cap Cay Kuah für Lüchow (Wendland, vegan)  Dazu: Steinpilzklößchen	Brokkoli (Selen, Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink, Beta- Carotin, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Folsäure und Vitamin C)
Mittwoch	Afrikanisches Grünkohl crunchy	Grünkohl (Selen, Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink, Beta- Carotin, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Folsäure und Vitamin C)
Donnerstag	Masala indische Art	Paprika (Selen, Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink, Beta- Carotin, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Folsäure und Vitamin C)
Freitag	Süßkartoffel-Steinpilz-Püree mit verschiedenen Pilzen	Steinpilze (Selen, Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink, Beta- Carotin, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Folsäure und Vitamin C)
Samstag	Orientalisches Curry	Kartoffeln (Selen, Kalium, Magnesium, Eisen, Vitamin B1, B2, C und Vitamin H)
Sonntag	Kohleintopf - Bigos	Weißkohl (Selen, Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink, Beta- Carotin, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B5, Folsäure und Vitamin C)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Risotto alla certosina	Champignons (Selen, Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink, Beta-Carotin, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Folsäure, Vitamin C und Vitamin H)
Dienstag	Koshari ala Coccolone (Linsengericht aus Ägypten)	Kichererbsen (Selen, Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink, Beta- Carotin, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Folsäure und Vitamin C)
Mittwoch	Süße Bohnen-Brownies	weiße Bohnen (Selen, Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Vitamine der Gruppe B, Vitamin A, C und E)
Donnerstag	Pfannküchlein mit Räucherlachs und Pesto aus Marne (Dithmarschen)	Alfalfa (Selen, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, Phosphor, Vitaminen A, B1, B6, C, E und Vitamin K)
Freitag	Burek oder Börek	Chia Samen (Selen, Vitamin A, Riboflavin, Niacin, Folsäure, Vitamin C, Vitamin E, Mineralien, Kalzium, Eisen, Magnesium, Mangan, Phosphor, Kalium und Zink)
Samstag	Schwarzbrot (MIT BILD, vegan)	<b>Leinsamen</b> (Selen, Omega-3- Fettsäuren, Jod, Vitamin B und Vitamin E)
Sonntag	Asiatisches Pfannen-Gemüse	Sesamsamen (Selen, Eisen, Calcium, Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Vitamin B1, B2, B3, B6, Vitamin E, Magnesium, Phosphor, Kalium und Calcium)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Kidneybohnen mit Kokosnuss und Cashewkernen	Kokosnuss (Selen, Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Folsäure und Vitamin C)
Dienstag	Paranuss-Parmesan	Paranuss (Selen, Natrium, Magnesium, Phosphor, Kalium, Calcium, Eisen, Vitamin C, B6 und Vitamin E)
Mittwoch	Gewürz-Pekannuss-Plätzchen	Pekannuss (Selen, Calcium, Kalium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Vitamin A, B1, B2, E und Zink)
Donnerstag	Pistazienpudding	Pistazien (Selen, Vitamin E, B6, C, Kalium, Phosphor, Zink, Kohlenhydrate, Magnesium und Folsäure)
Freitag	Schwarznuss (Schwarze Walnuss)	Walnüsse (Selen, Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink, Beta- Carotin, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Folsäure, Vitamin C, H und E)
Samstag	Erbsensuppe aus Schweden	Erbsen (Vitamin E, B und Beta-Carotin sowie Magnesium, Eisen, Phosphor, Kalzium, Zink und Vitamin H)
Sonntag	Kefen-Tomaten-Gratin	<b>Zuckerschote</b> (Vitamin A, B1, B2, C und E, Eisen, Phosphor und Kalium)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Herzhafte Lumpensuppe mit Mühlen Hack und Bauernknacker für Lehrte	Bohnen (Vitamin B2, Vitamin B6, Beta-Carotin, Vitamin A, Omega-3-Fettsäuren, Calcium, Proteine, Kalium, Kalzium und Magnesium)
Dienstag	Lupinen-Geschnetzeltes mit Champignon-Spinat-Rahm	Lupinen (Proteine, Vitamiin B1, B2, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Folsäure, Vitamin C, Vitamin D, Mineralien, Kalzium, Kupfer, Eisen, Magnesium, Mangan, Phosphor, Kalium, Selen, Natrium und Zink)
Mittwoch	Spitzkohl mit Räuchertofu	Cashewkerne (Proteine, Vitamin B, Folsäure, Magnesium, Kalium, Phosphor und Eisen)
Donnerstag	Isländische Erdnusstorte (Hølgerkøkû)	Erdnüsse (Proteine, Magnesium, Jod, Glutamin, Kalium, Niacin, Vitamin E, Vitamin B1 Vitamin E und Folsäure)
Freitag	Schoko-Nuss-Pudding	Haselnüsse (Proteine, Vitamin A, Beta-Carotin, Lutein, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Folsäure, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K, Mineralien, Kalzium, Eisen, Magnesium, Mangan, Phosphor, Kalium, Selen, Natrium und Zink)
Samstag	Kartoffelsuppe mit Räuchertofu für Curslack (Bezirk Bergedorf, vegan)	Tofu (Proteine, Omega-3- Fettsäuren, Jod, Calcium, Natrium, Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin D, Vitamin B6, Vitamin B12 und Magnesium)
Sonntag	Chili con Tempeh	Tempeh (Proteine, Jod, Aminosäuren, Natrium, Kalium, Protein, Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin D, Vitamin B6, Vitamin B12 und Magnesium)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Bad Segeberger Rosenkohl- Champignon-Salat mit Curry und Koriander	Rosenkohl (Omega-3- Fettsäuren, Vitamin A und C und ist reich an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium)
Dienstag	Kichererbsen-Mangold-Suppe für Quakenbrück	Spinat (Omega-3-Fettsäuren, Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Eisen, Kupfer, Zink, Phosphor, Selen, Vitamin, Thiamin, Riboflavin, Nicotinsäure, Vitamin B6, Vitamin C, Folsäure, Vitamin A)
Mittwoch	Vegane Marcusmuscheln	Miso-Paste (Omega-3- Fettsäuren, Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin D, Vitamin B6, Vitamin B12 und Magnesium)
Donnerstag	Avocado-Mango Salsa mit veganen Garnelen	Avocado (Kalium, Vitamin A, B, C, D und Vitamin E)
Freitag	Klostersuppe für Salzgitter	Gerste (Natrium, Kalium, B- Vitamine, Kohlenhydrate, Kalzium, Eisen, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren)
Samstag	Cool and Hot	Himbeeren (Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin B6, C und E)
Sonntag	Quinoa-Haferflocken-Porridge	Quinoa (Natrium. Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor Schwefel, Chlorid, Eisen, Zink, Kupfer und Magan sowie Vitamin A, Betacarotin, Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, C, E und K)

#### Werbung in eigener Sache:

Die schönsten Tischgebete für die Kinderkirche (PDF-BUCH) 38 Tischgebete für die Kinderkirche:

https://www.köche-nord.de/pdf\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suchmaske von Köche-Nord.de: <a href="https://forum.köche-nord.de/search.php">https://forum.köche-nord.de/search.php</a>

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Porree-Tomaten-Quiche an Feldsalat	Soja, Sojaöl, Fleischersatz und Soja -Produkte (87 % des Kalium, Magnesium, Eisen, Mangan, Vitamin B1, Vitamin B2 und Vitamin E)
Dienstag	italienischer Nudelsalat	Mandeln (Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor)
Mittwoch	Mangoldmaultaschen mit Möhren-Zucchini-Apfelsalat	Mangold (Kalium, Kalzium, Magnesium, Folsäure, Eisen, Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin B5, C und Vitamin E)
Donnerstag	Möhrensalat mit Weizenkeimen	Sonnenblumenkerne (Magnesium, Vitamin E, Vitamin B1, B3, B6, Vitamin B1, Eisen, Kupfer und Zink)
Freitag	Apfel-Mohn-Hirse Kuchen (glutenfrei und vegan)	Mohn (Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin D, Vitamin B6, Vitamin B12 und Magnesium)
Samstag	Spitzpaprika gefüllt mit Amaranth	Amaranth (Calcium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor, Zink sowie Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C und E)
Sonntag	Lauch-Kartoffel-Käse-Suppe für Sulingen (vegan)	Cashewnüsse (Kalium, Phosphor, Magnesium, Calcium, Natrium, Zink, Eisen, Mangan, Kupfer, Selen sowie Niacin, Pantothensäure, Thiamin, Pyridoxin, Riboflavin, Folsäure, Vitamin K und E9)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Südländisches Reisgericht (MIT BILD, eventuell vegan)	Bananen (Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Niacin, Folat, Vitamin C, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Zink)
Dienstag	Bircher Müsli Tropicana	Aprikosen (Kalium, Vitamin B, Beta Carotin, Vitamin H und Vitamin A)
Mittwoch	Scharfer Reis mit Räuchertofu	Feigen (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink sowie Beta-Carotin, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Folsäure und Vitamin C)
Donnerstag	Fenchel-Kartoffel-Auflauf mit veganem Schinken	Fenchel (Vitamin K9, Vvitamin A, Natrium, Kalium, Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin D, B6, B12 und Magnesium)
Freitag	Miso Ramen	Miso (Natrium, Kalium, Protein, Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin D, Vitamin B6, Vitamin B12 und Magnesium)
Samstag	Bolognese aus Blumenkohl	Blumenkohl (Natrium, Kalium, Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin D, Vitamin B6, Vitamin B12 und Magnesium)
Sonntag	Kartoffel-Kohlrabi-Suppe mit süßen Senf für Obernkirchen	Kohlrabi (Natrium, Kalium, Vitamin, Kalzium, Eisen, Vitamin D, Vitamin B6, Vitamin B12 und Magnesium)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Sweet Chili Rice Cake Pfanne mit Gemüse	Pak Choi (Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Beta-Carotin, Vitamin C und Vitamin K)
Dienstag	Süßkartoffeln mit Chimichurri (aus Argentinien)	Süßkartoffeln (Natrium, Kalium, Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin D, Vitamin B6, Vitamin B12 und Magnesium)
Mittwoch	Hirse-Pudding mit Aprikosen	Hirse (Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor, Schwefel und Zink)
Donnerstag	Ahrensburger Salatteller mit Sprossen	Pinienkerne (Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor)
Freitag	Kalte Erdbeersuppe für Meppen	Erdbeeren (Vitamin H, Kalium, Kalzium, Kalzium, Magnesium, Eisen sowie Vitamin A1, B1, B2, Niacin, Vitamin B6, C, E und Folsäure)
Samstag	veganes Birnen, Bohnen, Speckgericht mit Salat und Senfdressing	Birnen (Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen sowie Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin B6, folsäure, Vitamin und E)
Sonntag	Pfirsich-Kokos-Eis für die Eismaschine	Pfirsich (Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin B6, C und E)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Hirse-Pudding mit Aprikosen	Haselnuss (Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink. sowie Vitamine der B-Gruppe)
Dienstag	Kappelner Reissalat	<b>Distelöl</b> (Vitamin A und B)
Mittwoch	"Falscher Hase"	Senfsamen (Vitamin B3, Vitamin E, Calcium, Magnesium, Selen und Eisen)
Donnerstag	Eichelnougat	Eicheln (Kalium, Kohlenhydrate, Protein, Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin B6. B12 und Magnesium)
Freitag	Dinkelbrot mit Samen	Brotnussbaum-Samen (Kalzium, Kalium, Folsäure, Eisen, Zink, sowie Vitamin A und C)
Samstag	Herbstsalat mit Bucheckern	Bucheckern (Vitamin B3, B5, B6, Vitamin B sowie Kalium, Schwefel, Natrium, Zink, Eisen, Kupfer und Mangan)
Sonntag	Kastanien braten	Kastanie (Kalium, Kalzium, Phosphor, Natrium, Magnesium, Zink, Eisen, Mangan, Kupfer sowie Vitamin C, B1, B2, B3, B5, B6, B12, Folsäure und Vitamin A9#

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Ginkgo-Nüsse	Ginkgo-Nüsse (Kalium, Kalzium, Phosphor, Natrium, Magnesium, Zink, Eisen, Mangan, Kupfer sowie Vitamin C, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B5, Vitamin B6, Vitamin B12, Folsäure und Vitamin A)
Dienstag	Lotussamenpaste	Lotussamen (Kalium, alzium, Phosphor, Natrium, Magnesium, Zink, Eisen, Mangan, Kupfer sowie Vitamin C, Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B12, Folsäure und Vitamin A)
Mittwoch	Power Rote Bete-Salat	Hanfsamen (Omega-3, Vitamin B3, Vitamin B1, B6 und Folsäure)
Donnerstag	Knäckebrot mit Haferflocken	Sonnenblumenkern (Vitamin C, Kalzium, Vitamin B6, B12, Magnesium, Natrium und Kalium)
Freitag	Macadamia-Ricotta	Macadamia-Nüsse (Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin, Vitamin B5, Vitamin B6, Biotin, Folsäure, Vitamin E sowie Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor)
Samstag	Brotpudding	Vollkornbrot (Natrium, Kalium, Vitamin C, Kalzium, Eisen sowie Vitamin B6, Vitamin B12 und Magnesium)
Sonntag	Klare Austernpilzsuppe mit Blätterteighaube für Rodenberg	Austernpilze (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink sowie Beta-Carotin, Vitamin E, B1, Vitamin B2, B6, Folsäure und Vitamin C)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Harrisler Sauerkrautsalat	Feldsalat (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink sowie Beta-Carotin, Vitamin E, B1, B2, B6, Folsäure und Vitamin C)
Dienstag	Pfifferlingssuppe mit Hafermilch für Oldenburg (Kreis Ostholstein, vegan)	Pfifferlinge (Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin B5, B6, Biotin, Folsäure, B12, C, Vitamin D, E sowie Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor)
Mittwoch	Rote Beete- und Rettichsalat mit japanischem Dressing	Rote Bete (Folsäure, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin C und Beta-Carotin, Kalium, Kalzium, Natrium, Magnesium, Phosphat, Eisen sowie Zink)
Donnerstag	Spinatsalat mit grünem Spargel und Humus	<b>Spargel</b> (Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin B6, Magnesium, sowie Natrium und Kalium)
Freitag	Gulaschsuppe für Hoya	Möhren (Natrium, Kalium sowie Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin B6, B12 und Magnesium)
Samstag	Wackelpudding-Melone	Wassermelone (Natrium, Kalium sowie Vitamin C, Kalzium, Eisen und Magnesium)
Sonntag	Avocado-Spirulina-Smoothie	Spirulina (Natrium, Kalium sowie Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin B6 und Magnesium)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Veganes Grüntee-Zitronen-Eis	Grüner Tee (Vitamin A, B1, B2, B3, C, E und Vitamin K)
Dienstag	Pizza Rucola mit Fleischtomaten, Schinken Spicker, pflanzlichem Mozzarellakäse, Mandel- Parmesan und Rucola	Hefe (Folsäure, Natrium, Kalium sowie Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin B6, B12 und Magnesium)
Mittwoch	Früchtemüsli	Weizenkeime (Vitamin A. E, B1, B2, B3, B3, B5, B6, H, B9 sowie Folsäure, Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink)
Donnerstag	Frikadellen aus Bohnen und Haferflocken	Kidneybohnen (Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin B5, Vitamin B6, Biotin, Folsäure, Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin E und Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium, sowie Phosphor)
Freitag	Haselnusssuppe für Leer (Ostfriesland, vegan)	Petersilie (Natrium, Kalium, Folsäure sowie Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin B6 und Magnesium)
Samstag	Quinoa-Salat mit Spargel und Erdbeeren	Keimlinge (Magnesium, Eisen, Zink und Vitamin C)
Sonntag	Überbackene Kohlrabi mit Gemüsefüllung und Couscoussalat	Buchweizen (Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor sowie Vitamin B1, B2, B3, B6 und Vitamin E)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Gersten-Salat auf türkische Art	Gerste (Natrium, Kalium sowie Eisen, Vitamin B6, Magnesium und Kalzium)
Dienstag	Djuvec-Reis mit Vollkornreis und Wildreis	Vollkornreis (Natrium, Kalium, Kalzium, Eisen, Vitamin B6 und Magnesium)
Mittwoch	Spaghetti Broccoli mit Broccoli, Knoblauch, Olivenöl und Mandel-Parmesan	<b>Brokkoli</b> (Natrium, Kalium, Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin B6 und Magnesium)
Donnerstag	Sesampudding mit Früchten	Tahin (Natrium, Kalium, Vitamin C, Kalzium, Eisen sowie Vitamin B6, Magnesium und Vitamin B12)
Freitag	veganes Labskaus	Algen (Natrium, Kalium, Kalzium, Eisen, Vitamin B6 und Magnesium)
Samstag	Kirschsuppe mit Zimt für Rinteln (vegan)	Kirschen, Sauerkirschen (Beta Carotin, Folsäure, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Auch enthält sie die Vitamine B1, B2, B6 und Vitamin C)
Sonntag	Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverben	Grapefruit (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink sowie Beta-Carotin, Vitamin E, B1, B2, B6, Folsäure und Vitamin C)

**Mineralwasser als Getränk** (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Phosphor, Chlorid, Calcium, Mangan, Fluorid, Sulfat und Carbonat)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Süßkartoffel-Curry	Kürbis (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink sowie Beta-Carotin, Vitamin A, E, B1, B2, B6, Folsäure und Vitamin C)
Dienstag	Pizza Doppeldecker mit Mock Duck, Mais, Paprika und veganem Käse Gouda Art	Mais (Beta Carotin, Natrium, Kalium, Vitamin C, Kalzium, Eisen sowie Vitamin B6 und Magnesium)
Mittwoch	Nektarinen-Weintrauben- Smoothie (alkoholfrei)	Nektarinen (Provitamin A, Vitamin A, Beta-Carotin, Vitamine B1, B2, B6, Vitamin E sowie Eisen, Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium und Phosphat)
Donnerstag	Vitamingelee mit Schlehen Schlehen - Sanddorn - Holunder	Sanddorn (Beta Carotin, Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin B5, B6, Biotin, Folsäure, B12, C, E sowie Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor)
Freitag	Pflaumen-Pudding	Pflaumen (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink sowie Beta-Carotin, Vitamin E, B1, B2, B6, Folsäure und Vitamin C)
Samstag	Grömitzer Salat mit Sesam- Tofu	Eisbergsalat (Eisen, Vitamin A, B1, B2, Ballaststoffe, Niacin, Kalium, Vitamin B6, Kalzium, Vitamin C, Magnesium, Folsäure und Vitamin K)
Sonntag	Postelein-Gemüse (Portulak-Gemüse)	Portulak (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink sowie Beta-Carotin, Vitamin E, B1, B2, B6, Folsäure, Vitamin C und Vitamin K)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Salatsuppe für Blankenese (Bezirk Altona, vegan)	Kopfsalat (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink sowie Beta-Carotin, Vitamin E, B1, B2, B6, Folsäure Vitamin K und C)
Dienstag	Tomaten - Rucola - Salat	Rucola (Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin B5, B6, Biotin, Folsäure, Vitamin B12, C, E, K sowie Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor)
Mittwoch	Schleswiger Gurkensalat	Gurke (Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen sowie Vitamin A, Vitamin B1, B2, Niacin, Vitamin B6, C, E, Folsäure und Vitamin K)
Donnerstag	Pizza Camembert, Mozzarella und Spinat mit Tomaten, Käse Hüttenkäse Art, come on bert, pflanzlicher Mozzarella und Spinat (vegan)	Tomate (Beta Carotin, Vitamin H, Natrium, Kalium, Vitamin C sowie Kalzium, Eisen, Vitamin B6, Vitamin B12 und Magnesium)
Freitag	vegane Okroschka	Radieschen (Natrium, Kalium sowie Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin B6, B12 und Magnesium)
Samstag	Sauerländer Zwiebelsuppe	Zwiebel (Natrium, Kalium sowie Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin B6 und Magnesium)
Sonntag	Ringelbete-Spaghetti mit Revo Lachs aus Pflanzen-Sojasahne- Sauce (vegan)	Ringelbete (Vitamin B, Eisen und Vitamin K)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Kastaniensuppe für Pattensen	Lauch/Porree (Natrium, Kalium sowie Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin B6, Magnesium, Vitamin K und Vitamin A)
Dienstag	Präsidenten - Kartoffel - Sauerkraut - Suppe mit Merguez für unseren Bundespräsident (vegan)	Sauerkraut (Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin B5, B6, H, Folsäure, Vitamin C, E, K, sowie Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor)
Mittwoch	Mecklenburgische Ananas	Hagebutte (Natrium, Kalium sowie Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin B6 und Magnesium)
Donnerstag	Sanddornkonfitüre mit Schuss	Sanddornbeeren (Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin B5, B6, Biotin, Folsäure, Vitamin C, E sowie Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor)
Freitag	Guaven-Zitronen-Dink	Guave (Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin B5, B6, Biotin, Folsäure, Vitamin C, E sowie Calcium sowie Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor)
Samstag	Dubonnet Cassis	Schwarze Johannisbeere (Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink sowie Vitamin A, B1, B6, C, E und Folsäure)
Sonntag	Ebereschensenf	Vogelbeere (Vitamin C, Vitamin A sowie Calzium, Kalium, Sorbit, Apfelsäure, Bernsteinsäure, Weinsteinsäure, Spuren der Parasorbinsäure, Bitterstoffe, Pektin und ätherisches Öl)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Amerikanischer Obstsalat	Erdbeeren (Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen sowie Vitamin A, B1, B2, Niacin, Vitamin B6, C, E und Folsäure)
Dienstag	Mixed (Like Chicken , Veganes Rind , Gambas, vegan)	Zitrone (Natrium, Kalium sowie Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin B6, B12 und Magnesium)
Mittwoch	Apfel-Orangenpudding auf Orangenfilets	Orange (Kalium, Vitamin C, Kalzium sowie Eisen, Vitamin B6 und Magnesium)
Donnerstag	Rotkohlsuppe für St. Pauli (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)	Rotkohl (Natrium, Kalium sowie Vitamin C, Kalzium, Eisen, Vitamin B6 und Magnesium)
Freitag	Orangen-Kiwi-Chia-Pudding	<b>Kiwi</b> (Vitamin C sowie B2, B6, E, Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium)
Samstag	Mango - Ananas - Garnelen - Cocktail	Mango (Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Natriumchlorid, Natrium, Eisen, Zink, Beta-Carotin, Vitamin E, B1, B2, B6, Vitamin C und Folsäure)
Sonntag	Fruchtaufstrich Heidelbeere	Heidelbeere (Natrium Kalium sowie Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink, Beta- Carotin, Vitamin E, B1, B2, B6, Folsäure und Vitamin C)

	Gericht	Nährstoffe
Montag	Avocado-Spirulina-Smoothie	Ananas (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Zink sowie Beta-Carotin, Vitamin E, B1, B2, B6, Folsäure und Vitamin C)
Dienstag	Rohkost-Nusscremetörtchen mit Datteln, Cashewkernen, Mandeln, Pekannüsse	Pekannüsse (Kalium, Vitamin C, Kalzium sowie Eisen, Vitamin B6 und Magnesium)
Mittwoch	Bulgur-Küchlein mit Green Bull	Weizenkeimöl (Vitamin E und K sowie Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor)
Donnerstag	Pasta Asciutta	Sonnenblumenöl (Vitamin A, E, K sowie Calcium, Kalium und Natrium)
Freitag	Mini-Pizza-Herzen mit pflanzlichen Mozzarellakäse	Maiskeimöl (Vitamin A, E,K sowie Calcium, Magnesium und Natrium)
Samstag	Kalte Gurken-Melonensuppe und Mandel-Parmesan für Moringen	Rapsöl (Vitamin A, E, K sowie Calcium, Kalium und Natrium)
Sonntag	Feldsalat mit Orangendressing aus Lunden (Dithmarschen)	Olivenöl (Vitamin A, E, K sowie Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor)

#### **Unbezahlte Werbung:**

## Die Arche – Christliches Kinder- und Jugendwerk



Der Verein Die Arche – Christliches Kinder- und Jugendwerk e. V. ist ein von Pastor Bernd Siggelkow 1995 in Berlin-Hellersdorf gegründetes evangelisches Hilfswerk, das sich gegen Kinderarmut in Deutschland engagiert. Wikipedia

Gründung: 1995

Beschäftigte: 192 (2019)

Gründer: Bernd Siggelkow

Motto: Kinder stark machen

Rechtsform: Rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen

Rechts

Sitz: Berlin

Profile



Twitter





Facebook

https://www.kinderprojekt-arche.de/

Suchmaske von Köche-Nord.de: <a href="https://forum.köche-nord.de/search.php">https://forum.köche-nord.de/search.php</a>