

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 31.08.2020 bis 06.09.2020, 36. Kalenderwoche

	Montag 31.8.2020	Dienstag 1.9.2020	Mittwoch 2.9.2020	Donnerstag 3.9.2020	Freitag 4.9.2020	
tägliche Auswahl		Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	
M1 Vegetarisch		Reis-Spinatbällchen ^{G, Ei, Mz, St, M} Möhren-Petersiliensoße ^{G, Mz, M} Kartoffelstampf ^{Mz, M} Wassermelone	1772,5 kJ 423,1 kcal 8,5 g 16,8 g 5,4 g 58,1 g			
M2 Vollwert			Gulasch Pute ^G Kartoffeln ^G Rotkohl-Rohkost	2536,7 kJ 605,8 kcal 30,8 g 27,6 g 8,5 g 57,1 g Eierragout ^{G, Ei, Mz, St, M} Erbsen ^{Mz, M} Vollkorn-Reis Honigmelone	2172,8 kJ 519 kcal 21,8 g 14,9 g 4,2 g 71,1 g Gebraten Seehecht ^{G, Mz, Fi, St, M} Tomaten-Basilikum-Soße ^{G, Mz, M} Bulgur ^G Zucchini-Rohkost St	1906,7 kJ 456,2 kcal 20,5 g 15,5 g 2,4 g 50 g
Vesper		Dinkel-Roggen Gd,Gr Petersilien-Butter M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet	Laugenbrezel Gw,Gg Obst-/ Gemüsebuffet	Schrotbrötchen G Gemüsefrikadelle G,Ei Obst-/ Gemüsebuffet	Dinkel Brot G Vanille-Butter M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet	

Legende der Inhaltsstoffe

Energie (Kilojoule)	KJ
Energie (Kilokalorien)	kcal
Eiweiß (Protein)	g
Fett	g
gesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate, resorbierbare	g

Legende der Zusatzstoffe

1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 6 - geschwärzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, - mit Süßungsmittel, - enth. eine Phenylalaninquelle

Legende der Allergene

G - enth. Gluten, Ei - enth. Ei, So - enth. Soja (gen-tech-frei), Mz - enth. Milch einschl. Laktose, Fi - enth. Fisch, St - enth. Sellerie, N - enth. Schalenfrüchte, E - enth. Erdnüsse, Sf - enth. Senf, Se - enth. Sesam, Sw - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, Lu - enth. Lupinen, K - enth. Krebstiere

Legende der Informationen

M - mit Milcheiweiß

Wareneinsatz wurde auf Basis Lagerpreis berechnet.

DAS PROJEKT



Mehr Informationen gibt es unter:
www.wo-kommt-dein-essen-her.de

Ziel des Projektes ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und die ökologische und soziale Nachhaltigkeit regional erzeugter Bio-Lebensmittel herauszustellen.

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

zusätzlich kennzeichnen wir:



Rindfleisch



Speck/Schinken



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Fisch



Lamm

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 07.09.2020 bis 13.09.2020, 37. Kalenderwoche

	Montag 7.9.2020	Dienstag 8.9.2020	Mittwoch 9.9.2020	Donnerstag 10.9.2020	Freitag 11.9.2020	
tägliche Auswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	
M1 Vegetarisch						
M2 Vollwert	Bolognese vegetarisch mit roten Linsen ^{G, So} Vollkornnudeln - Spiralen ^G Äpfel	2086,9 kJ 524,3 kcal 15,2 g 11,5 g 1,2 g 79,6 g Kartoffeltaschen (Frischkäse) ^{Mz, M} fruchtige Currysoße ^{G, Mz, M} Brokkoli ^{Mz, M} Erdbeerlassi ^{Mz, M}	2222,3 kJ 531,4 kcal 13,4 g 26,5 g 10 g 56,7 g gebratenes Seelachsfilet in Maispanade ^{G, Mz, Fi, Sf} Petersiliensoße ^{G, Mz, M} Gurkensalat	2271,1 kJ 543,5 kcal 24,5 g 19 g 3,2 g 66,5 g Hühnerbruststreifen in Zitonensoße ^{G, Mz, M} Möhrengemüse ^{Mz, M} Kartoffeln Lollo Bionda, Schnittlauchdressing ^{Sf}	2598 kJ 622 kcal 25,2 g 24,6 g 6 g 73,1 g vegetarische Klöße ^{G, Ei, So, Si} in Dillsoße mit Gurken ^{G, Mz, M} Kartoffelstampf ^{Mz, M} Wassermelone	1818,8 kJ 434,6 kcal 15,4 g 17,6 g 5,2 g 51,8 g
Vesper	Ganzkorn Gr,Gw,Gg Pflanzenmargarine Gouda M Geflügelsalami Obst-/ Gemüsebuffet	helle Dinkel Brötchen Gd,Gw Heidelbeer-Butter M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet	Dinkel Grissini Gd,Se Kräuterquark M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet	Vitalbrezel Gw,Se Obst-/ Gemüsebuffet	Schwarzbrot Gg,Gr Pflanzenmargarine Geflügelwurst SI (alternativ: Käse M,Mz) Obst-/ Gemüsebuffet	

Legende der Inhaltsstoffe

Energie (Kilojoule)	kJ
Energie (Kilokalorien)	kcal
Eiweiß (Protein)	g
Fett	g
gesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate, resorbierbare	g

Legende der Zusatzstoffe

1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 6 - geschwärzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, - mit Süßungsmittel, - enth. eine Phenylalaninquelle

Legende der Allergene

G - enth. Gluten, Ei - enth. Ei, So - enth. Soja (gen-tech-frei), Mz - enth. Milch einsch. Laktose, Fi - enth. Fisch, Si - enth. Sellerie, N - enth. Schalenfrüchte, E - enth. Erdnüsse, Sf - enth. Senf, Se - enth. Sesam, Sw - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, Lu - enth. Lupinen, K - enth. Krebstiere

Legende der Informationen

M - mit Milcheiweiß

Wareneinsatz wurde auf Basis Lagerpreis berechnet.

DAS PROJEKT



Mehr Informationen gibt es unter:
www.wo-kommt-dein-essen-her.de

Ziel des Projektes ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und die ökologische und soziale Nachhaltigkeit regional erzeugter Bio-Lebensmittel herauszustellen.

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

zusätzlich kennzeichnen wir:



Rindfleisch



Speck/Schinken



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Fisch



Lamm

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 14.09.2020 bis 20.09.2020, 38. Kalenderwoche

	Montag 14.9.2020	Dienstag 15.9.2020	Mittwoch 16.9.2020	Donnerstag 17.9.2020	Freitag 18.9.2020
tägliche Auswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot
M1 Vegetarisch				Weißer Bohneneintopf ^{SI} Vollkorn-Brot ^G Zitronenquark ^{Mz, M}	1586,2 kJ 378,7 kcal 22,9 g 3,7 g 1,2 g 60,4 g Brokkoli Kartoffel-Gratin ^{G, Ei, Mz, M} Möhrenrohkost mit Sesam ^{Se}
M2 Vollwert	Möhreneintopf mit Grünkernschrot ^{Mz, Si, M} Topping: Petersilie Vollkornbrötchen ^G Nektarinen	1377,9 kJ 329,2 kcal 8,9 g 3,9 g 1,6 g 62,7 g Hähnchenbrust Braune Soße ^{1, G, Mz, Sf, M} Kartoffeln Bauernsalat	1981 kJ 473,1 kcal 33,5 g 19,3 g 4,2 g 39,4 g Penne mit ^G Möhren-Kokossoße ^{G, Mz, M} Topping: Kürbiskerne Brombeer Dickmilch ^{Mz, M}	1991,7 kJ 476,3 kcal 15,1 g 15,2 g 5,7 g 67,9 g	
Vesper	Mohnbrot Gg Pflanzenmargarine Wildblütenhonig * Obst-/ Gemüsebuffet	Haferbrot Gw,Gr,Gh,* Pflanzenmargarine Zwergenwiese Sonnentomate Obst-/ Gemüsebuffet	Laugentange Gw,Gg Obst-/ Gemüsebuffet	Obstmuffin Gw,M,Mz,Ei Obst-/ Gemüsebuffet	Snäcke Brot Curry & Kürbiskern Gw,Gd,Gh,Se,M,Mz,* Kräuter-Gemüse-Quark M,Mz Obst-/ Gemüsebuffet

Legende der Inhaltsstoffe

Energie (Kilojoule)	kJ
Energie (Kilokalorien)	kcal
Eiweiß (Protein)	g
Fett	g
gesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate, resorbierbare	g

Legende der Zusatzstoffe

1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 6 - geschwärzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, - mit Süßungsmittel, - enth. eine Phenylalaninquelle

Legende der Allergene

G - enth. Gluten, Ei - enth. Ei, So - enth. Soja (gen-tech-frei) , Mz - enth. Milch einschl. Laktose, Fi - enth. Fisch, Si - enth. Sellerie, N - enth. Schalenfrüchte, E - enth. Erdnüsse, Sf - enth. Senf , Se - enth. Sesam, Sw - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, Lu - enth. Lupinen, K - enth. Krebstiere

Legende der Informationen

M - mit Milcheiweiß

Wareneinsatz wurde auf Basis Lagerpreis berechnet.

DAS PROJEKT



Mehr Informationen gibt es unter:
www.wo-kommt-dein-essen-her.de

Ziel des Projektes ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und die ökologische und soziale Nachhaltigkeit regional erzeugter Bio-Lebensmittel herauszustellen.

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

zusätzlich kennzeichnen wir:



Rindfleisch



Speck/Schinken



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Fisch



Lamm

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 21.09.2020 bis 27.09.2020, 39. Kalenderwoche

	Montag 21.9.2020	Dienstag 22.9.2020	Mittwoch 23.9.2020	Donnerstag 24.9.2020	Freitag 25.9.2020
tägliche Auswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot
M1 Vegetarisch				Gemüselasagne (Möhre, Sellerie, Lauch) ^{G, Ei, So, Mz, Si, M} Apfel	2556,9 kJ 611,7 kcal 37,8 g 14,9 g 5,6 g 74 g
M2 Vollwert	Tricolor Nudeln ^G Pastinake Frischkäsesoße ^{G, Mz, M} Topping Sonnenblumenkerne Pflaumen	1572,5 kJ 376 kcal 11,9 g 10,2 g 3,4 g 57,9 g Paprikaschote Putenhack ^{Ei} Tomatensoße ^{G, Mz, M} Vollkorn-Reis ^{G, Mz, M} Birnen	2542,3 kJ 607,2 kcal 44,3 g 13,8 g 1,6 g 76 g Knusper-Seelachs mit Spinatfüllung ^{G, Mz, Fi, M} Currysoße ^{G, Mz, M} Zartweizen ^G Möhren-Fenchel-Rohkost	2485,8 kJ 594,6 kcal 23,6 g 18,6 g 3,1 g 80,4 g	Kräuterquark mit Leinöl ^{Mz, M} Kartoffeln Gurkensalat
Vesper	Sonnenblumenbrot Gr,Gw,Gg Currystreich Rucola Parmesan M Obst-/ Gemüsebuffet	Uckermarker Gr,Gd,Gg Pflanzenmargarine Geflüggelyoner Obst-/ Gemüsebuffet	Dinkel-Schokokekse Gd,M,Mz,Ei Obst-/ Gemüsebuffet	Putenwiener 2,3 o. Tofuwieners So,Gw,Gh & Marcbrötchen Gr,Gw,Se Obst-/ Gemüsebuffet	Leinsamenbrot Gw,Gr,* Ei-Butter M,Mz,Ei Obst-/ Gemüsebuffet

Legende der Inhaltsstoffe

Energie (Kilojoule)	KJ
Energie (Kilokalorien)	kcal
Eiweiß (Protein)	g
Fett	g
gesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate, resorbierbare	g

Legende der Zusatzstoffe

1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 6 - geschwärzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, - mit Süßungsmittel, - enth. eine Phenylalaninquelle

Legende der Allergene

G - enth. Gluten, Ei - enth. Ei, So - enth. Soja (gen-tech-frei), Mz - enth. Milch einschl. Laktose, Fi - enth. Fisch, Si - enth. Sellerie, N - enth. Schalenfrüchte, E - enth. Erdnüsse, Sf - enth. Senf, Se - enth. Sesam, Sw - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, Lu - enth. Lupinen, K - enth. Krebstiere

Legende der Informationen

M - mit Milcheiweiß

Wareinsatz wurde auf Basis Lagerpreis berechnet.

DAS PROJEKT



Mehr Informationen gibt es unter:
www.wo-kommt-dein-essen-her.de

Ziel des Projektes ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und die ökologische und soziale Nachhaltigkeit regional erzeugter Bio-Lebensmittel herauszustellen.

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

zusätzlich kennzeichnen wir:



Rindfleisch



Speck/Schinken



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Fisch



Lamm

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 28.09.2020 bis 04.10.2020, 40. Kalenderwoche

	Montag 28.9.2020	Dienstag 29.9.2020	Mittwoch 30.9.2020	Donnerstag 1.10.2020	Freitag 2.10.2020
tägliche Auswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot		
M1 Vegetarisch					
M2 Vollwert	Tomatencremesüppchen ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Süßer Couscous ^{1, G, Mz, M} Heidelbeerkompott	1871 kJ 445,2 kcal 13,3 g 9,1 g 2,9 g 75,1 g gekochtes Ei in Ei ^{Ei} milder Senfsoße ^{G, Mz, Sf, M} und Kartoffelstampf ^{Mz, M} Rote Bete-Apfel Rohkost	1802,8 kJ 430,5 kcal 15,1 g 20,1 g 7,1 g 45,7 g Vollkorn-Spirellis ^G Brokkoli ^{Mz, M} Frischkäsesoße ^{G, Mz, M} Birnen Bio	2339,5 kJ 556,6 kcal 17,8 g 16,2 g 3,9 g 81,3 g	
Vesper	Belgische Waffeln ^{GW, Ei, M, Mz} Obst-/ Gemüsebuffet	Paderborner Gr, Gd, Gg Pflanzenmargarine Kräuter-Frischkäse ^{M, Mz} Obst-/ Gemüsebuffet	Knusperillo Tomate ^{Gw, So, M, Mz, Sl} Obst-/ Gemüsebuffet		

Legende der Inhaltsstoffe

Energie (Kilojoule)	kJ
Energie (Kilokalorien)	kcal
Eiweiß (Protein)	g
Fett	g
gesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate, resorbierbare	g

Legende der Zusatzstoffe

1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 6 - geschwärzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, - mit Süßungsmittel, - enth. eine Phenylalaninquelle

Legende der Allergene

G - enth. Gluten, Ei - enth. Ei, So - enth. Soja (gen-tech-frei), Mz - enth. Milch einschl. Laktose, Fi - enth. Fisch, Sl - enth. Sellerie, N - enth. Schalenfrüchte, E - enth. Erdnüsse, Sf - enth. Senf, Se - enth. Sesam, Sw - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, Lu - enth. Lupinen, K - enth. Krebstiere

Legende der Informationen

M - mit Milcheiweiß

Wareneinsatz wurde auf Basis Lagerpreis berechnet.

DAS PROJEKT



Mehr Informationen gibt es unter:
www.wo-kommt-dein-essen-her.de

Ziel des Projektes ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und die ökologische und soziale Nachhaltigkeit regional erzeugter Bio-Lebensmittel herauszustellen.

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

zusätzlich kennzeichnen wir:



Rindfleisch



Speck/Schinken



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Fisch



Lamm