

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 30.11.2020 bis 06.12.2020, 49. Kalenderwoche

	Montag 30.11.2020	Dienstag 1.12.2020	Mittwoch 2.12.2020	Donnerstag 3.12.2020	Freitag 4.12.2020
<b>tägliche Auswahl</b>	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
<b>M1 Vegetarisch</b>					Bunter Vollkornudelauflauf <sup>G, Ei, Mz, M</sup> Chinakohlsalat mit Orange 1465,2 kJ 349,1 kcal 11,6 g 9,2 g 2,4 g 51 g
<b>M2 Vollwert</b>	Tomatencremesüppchen <sup>G, Mz, M</sup> Vollkorn-Brot <sup>G</sup> Süßer Couscous <sup>1, G, Mz, M</sup> Birnen-Zimtcompott	gekochtes Ei <sup>Ei</sup> Senfsoße <sup>G, Mz, Sf, M</sup> Kartoffelstampf <sup>Mz, M</sup> Rote Bete-Apfel Rohkost	Vollkorn-Spirellis <sup>G</sup> Brokkoli <sup>Mz, M</sup> Frischkäsesoße <sup>G, Mz, M</sup> Mandarine	Hähnchenkeule <sup>G, Mz, M</sup> Paprikasoße <sup>G, Mz, M</sup> Kartoffeln <sup>G</sup> Rotkohl-Rohkost	
<b>Vesper</b>	Sonnenblumenbrot <sup>Gr, Gw, Gg</sup> Pflanzenmargarine Emmentaler <sup>M</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Paderborner <sup>Gr, Gd, Gg</sup> Pflanzenmargarine Kräuter-Frischkäse <sup>M, Mz</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Knusperillo Tomate <sup>Gw, So, M, Mz, Sf</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Frankenlaib <sup>Gw, Gr, Gg</sup> Pflanzenmargarine Limetten-Frischkäse <sup>M, Mz</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Bouletten <sup>Gw, Ei, Sf</sup> o. Gemüsefrikadelle <sup>Gw, Ei</sup> & Kürbiskernbrötchen <sup>Gw, Gg, M, Mz</sup> 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

## DAS PROJEKT



Mehr Informationen gibt es unter:  
[www.wo-kommt-dein-essen-her.de](http://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; weiterhin bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan & Butter. Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Fisch



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 07.12.2020 bis 13.12.2020, 50. Kalenderwoche

	Montag 7.12.2020	Dienstag 8.12.2020	Mittwoch 9.12.2020	Donnerstag 10.12.2020	Freitag 11.12.2020
<b>tägliche Auswahl</b>	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
<b>M1 Vegetarisch</b>			Gemüsecremesuppe mit Brot Kartoffelpuffer mit Zimt-Apfelmus	1494,9 kJ 355 kcal 8,6 g 3,8 g 931,5 mg 67,8 g Grillkäse Paprikasoße Vollkornnudeln - Spiralen Hirsedessert mit Zitrus	3581,2 kJ 853,7 kcal 39,6 g 29 g 11,4 g 103,7 g Wirsing-Kürbiskern-Kartoffelauflauf Blattsalat mit Feldsalat Balsamicodressing
<b>M2 Vollwert</b>	Vollkornnudeln - Spiralen Gorgonzolasoße Wirsinggemüse Clementinen	2227,5 kJ 529,4 kcal 16,8 g 15,4 g 3,8 g 76,4 g Geflügelbratwurst Bratensoße Kartoffeln Blattsalat Rucola Balsamicodressing	2273,9 kJ 546,2 kcal 21,3 g 31,4 g 6,9 g 42,4 g		
<b>Vesper</b>	Sesambrot Pflanzenmargarine Maronencreme Obst-/ Gemüsebuffet	Berliner Kruste Aprikosen-Butter Obst-/ Gemüsebuffet	Dinkel Grissini Obst-/ Gemüsebuffet	Bauernbrot Pflanzenmargarine Geflügelsalami Obst-/ Gemüsebuffet	Bananenbrot 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

## DAS PROJEKT



Mehr Informationen gibt es unter:  
[www.wo-kommt-dein-essen-her.de](http://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; weiterhin bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan & Butter. Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Fisch



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 14.12.2020 bis 20.12.2020, 51. Kalenderwoche

	Montag 14.12.2020	Dienstag 15.12.2020	Mittwoch 16.12.2020	Donnerstag 17.12.2020	Freitag 18.12.2020
<b>tägliche Auswahl</b>	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
<b>M1 Vegetarisch</b>				Gelber Erbseneintopf <sup>SI</sup> mit Brot <sup>G</sup> Vanillepudding <sup>1, Mz, M</sup>	1757,7 kJ 486,1 kcal 20,2 g 7 g 2 g 66,8 g
<b>M2 Vollwert</b>	Kürbissuppe <sup>G, Mz, M</sup> mit Brot <sup>G</sup> Milchreis und Zimt-Äpfelmus <sup>3</sup>	2696 kJ 640,7 kcal 19,8 g 8,8 g 5,6 g 115,6 g Vollkornnudeln - Penne <sup>G</sup> Ratatouille samt Soße mit Seelachs Blattsalat Feldsalat Jogurt dressing <sup>Mz, M</sup>	1852,8 kJ 423,3 kcal 19,6 g 9,2 g 1,7 g 62 g Boulette <sup>Ei, So, Sf</sup> Bratensoße <sup>1, G, Mz, Sf, M</sup> Pastinaken-Stampfkartoffeln <sup>Mz, M</sup> Möhren Apfel Rohkost <sup>3</sup>	1971,2 kJ 470,9 kcal 22,5 g 22,1 g 8,1 g 43,3 g	1693,8 kJ 401,2 kcal 16,7 g 12,9 g 4,7 g 51,9 g Omelett mit Spinatcremesoße und Kartoffeln Kiwi
<b>Vesper</b>	Roggenbrot <sup>Gr, Gg</sup> Pflanzenmargarine Zwergenwiese Ruccola-Tomate Obst-/ Gemüsebuffet	Schwarzbrot <sup>Gg, Gr</sup> Pflanzenmargarine Geflügelsalami Obst-/ Gemüsebuffet	Laugenknoten <sup>Gw, Gg</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Snäcke Brot Sesam & Dinkel <sup>Gd, Gr, Gh, Se</sup> Kräuter-Joghurtdip <sup>M, Mz</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Dinkel-Roggen Brombeer-Butter <sup>M, Mz</sup> Obst-/ Gemüsebuffet
					842 kJ 202 kcal 5 g 11,8 g 3 g 18,7 g

**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, 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

## DAS PROJEKT



Mehr Informationen gibt es unter:  
[www.wo-kommt-dein-essen-her.de](http://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; weiterhin bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan & Butter. Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Fisch



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 21.12.2020 bis 17.01.2021, 52. Kalenderwoche

	Montag 21.12.2020	Dienstag 22.12.2020	Mittwoch 23.12.2020	Donnerstag 24.12.2020	Freitag 25.12.2020
<b>tägliche Auswahl</b>	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot		
<b>M1 Vegetarisch</b>					
<b>M2 Vollwert</b>	Vollkornnudeln - Penne <sup>G</sup> mit Tomatensoße <sup>G, Mz, M</sup> und Parmesan <sup>M</sup> Clementinen	1971,2 kJ 468,6 kcal 13,5 g Seelachs-Gurken-Ragout <sup>G, Mz, FI, M</sup> 12,4 g Vollkornreis 2,3 g Sago mit Apfel-Zimt <sup>3</sup>	2115,6 kJ 502,4 kcal 20,2 g Hähnchengeschnetzeltes in heller Soße <sup>G, Mz, Sf, M</sup> 9,1 g und Kartoffeln 2,1 g fruchtiger Möhren - Spitzkohlsalat		
<b>Vesper</b>	Dreikornbrot <sup>Gr, Gw, Gg</sup> Margarine Gouda M Obst-/ Gemüsebuffet	Bergroggenbrot <sup>Gr</sup> Himbeer-Frischkäse <sup>M, Mz</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Dinkelkekse <sup>Gd, M, Mz</sup> 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

## DAS PROJEKT



Mehr Informationen gibt es unter:  
[www.wo-kommt-dein-essen-her.de](http://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; weiterhin bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan & Butter. Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Fisch



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm