

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 01.02.2021 bis 05.02.2021, 5. Kalenderwoche

	Montag 1.2.2021	Dienstag 2.2.2021	Mittwoch 3.2.2021	Donnerstag 4.2.2021	Freitag 5.2.2021
<b>tägliche Auswahl</b>	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl
	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot
<b>M1 Vegetarisch</b>	Gemüsepfanne mit Bulgur <sup>G</sup> Kräuter-Joghurt-Dip <sup>Mz, M</sup> Pflaumen	1502,8 kJ 359,2 kcal 15,4 g 9,3 g 2,8 g 52,4 g Kichererbseneintopf <sup>SI</sup> Krustenbrot <sup>G</sup> Joghurt mit Apfel-Quitte <sup>Mz, M</sup>	1470 kJ 350,6 kcal 14,9 g 7,1 g 2,7 g 52,1 g Sesam-Karottenstick <sup>G, SI, Se</sup> Zwiebelsoße <sup>G, Mz, M</sup> und Kartoffelstampf Blumenkohlsalat	2050,1 kJ 490,2 kcal 9,9 g 20,3 g 4,7 g 62,8 g Gemüselasagne <sup>G, Ei, So, Mz, SI, M</sup> Apfel	2285,4 kJ 543,9 kcal 14,2 g 16,7 g 3 g 80,3 g 2590,3 kJ 3827,1 kcal 38,9 g 11,1 g 2 g 83,3 g Grünkern Spinat Schnitte <sup>G, Ei</sup> Rote Bete Soße <sup>G, Mz, M</sup> Vollkornreis Blattsalat & Vinaigrette <sup>Sf</sup>
<b>M2 Vollwert</b>	Tricolor Nudeln <sup>G</sup> Pastinakensoße <sup>G, Mz, M</sup> Sonnenblumenkerne Banane	1580,4 kJ 378,1 kcal 10,8 g 9,2 g 1,7 g 61,5 g gefüllte Paprikaschote mit Geflügel <sup>G, Ei</sup> und Tomatensoße <sup>G, Mz, M</sup> Vollkornreis Apfel	2213,6 kJ 526,6 kcal 14,5 g 13,1 g 1,7 g 85,2 g Seelachsfilet mit Spinatfüllung <sup>G, Mz, Fi, M</sup> Currysoße <sup>G, Mz, M</sup> Zartweizen <sup>G</sup> Möhrenrohkost	2445,7 kJ 585,1 kcal 21,5 g 20,4 g 3,3 g 76,1 g Wurzelgemüseintopf mit Hirse <sup>SI</sup> Schusterjungs <sup>G</sup> Vanillepudding <sup>1, Mz, M</sup>	2310,6 kJ 553,4 kcal 29,3 g 22,3 g 2,3 g 54,7 g 1609,1 kJ 453,7 kcal 11,4 g 15 g 2,5 g 52,1 g Kräuterquark mit Leinöl <sup>Mz, M</sup> Kartoffeln Feldsalat & Balsamicodressing <sup>1, Sf, Sw</sup>
<b>Vesper</b>	belegtes Vollkornsandwich mit herzhaften Tomatenstreich <sup>G, M, Mz</sup>	Laugenknoten mit Butter <sup>G, M, Mz</sup>	Tomatenschiffchen <sup>G, M, Mz, Ei</sup>	belegtes Vollkornsandwich mit Käse und Geflügelsalami <sup>G, M, Mz</sup>	Obstmuffins <sup>G, M, Mz, Ei</sup>

**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 - geschwärtzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, - 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

## 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



Geflügeleis (Huhn/Pute)



Lamm

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 08.02.2021 bis 12.02.2021, 6. Kalenderwoche

	Montag 8.2.2021	Dienstag 9.2.2021	Mittwoch 10.2.2021	Donnerstag 11.2.2021	Freitag 12.2.2021	
<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>	Linsen Kürbis-Möhreneintopf und Brot <sup>G</sup> Kürbiskerne Clementinen	2160,5 kJ 516,5 kcal 15,9 g 25,4 g 10,8 g 54,4 g Spätzle <sup>G</sup> Spinat-Hirtenkäse-Soße <sup>G, Mz, M</sup> Sago mit Zitrus	1185,9 kJ 283,7 kcal 9,7 g 11,2 g 3,2 g 74,9 g vegetarische Klöße <sup>G, Ei, So, Si</sup> Kapernsoße <sup>G, Mz, Sf, M</sup> Blattsalat mit Feldsalat & Balsamicodressing <sup>1, St, Sw</sup>	3201,8 kJ 768,2 kcal 25,8 g 37,1 g 4,5 g 81 g Kürbis-Chiasamen-Taler mit Tomatensoße und CousCous <sup>G</sup> Kiwi	2913,4 kJ 697,9 kcal 18 g 24 g 2,5 g 94,6 g Bunter Vollkornnudelaufauf <sup>G, Ei, Mz, M</sup> Chinakohlsalat mit Orange	1553,9 kJ 370 kcal 11,4 g 9,3 g 2,4 g 56,1 g
<b>M2 Vollwert</b>	Tomatencremesüppchen mit Brot <sup>G</sup> Vanillecouscous <sup>1, G, Mz, M</sup> Fruchtkompott Birne	2041,5 kJ 484,8 kcal 13,5 g 9 g 3 g 85,7 g gekochtes Ei in milder Senfsoße und Kartoffelstampf <sup>Ei, G, Mz, Sf, M</sup> Rote Bete Rohkost <sup>Mz, M</sup>	1656,8 kJ 395,6 kcal 14,9 g 17,9 g 5,8 g 41,9 g Vollkornnudeln - Spiralen mit Brokkoli und Frischkäse-Soße <sup>G, Mz, M</sup> Clementinen	2221 kJ 527,8 kcal 17,6 g 15 g 3,9 g 76,6 g Hähnchenkeule Paprikasoße und Kartoffeln Rotkohlrohkost	1791,2 kJ 428,3 kcal 21 g 16 g 3,3 g 47,9 g Seelachsragout mit Curry Vollkornreis Blattsalat & Limettendressing <sup>Sf</sup>	2182,3 kJ 520,1 kcal 22,6 g 16,9 g 2,4 g 66,1 g
<b>Vesper</b>	Dinkel Butterkekse mit Fruchtojoghurt <sup>G, M, Mz, Ei</sup>	Donuts mit Fruchtfüllung <sup>M, Mz, G, Ei</sup>	belegtes Vollkornsandwich mit Geflügelwurst und Rucola	Geflügelwieser mit Brötchen <sup>G</sup>	Laugenstange mit Frischkäse, Tomate und Mozzarella <sup>G, M, Mz</sup>	

**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 - geschwärtzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, - 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

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



Geflügeleisch (Huhn/Pute)



Lamm

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 15.02.2021 bis 19.02.2021, 7. Kalenderwoche

	Montag 15.2.2021	Dienstag 16.2.2021	Mittwoch 17.2.2021	Donnerstag 18.2.2021	Freitag 19.2.2021	
<b>tägliche Auswahl</b>	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl	
	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot	
<b>M1 Vegetarisch</b>	Gemüsestrudel <sup>G, Ei, Mz, SI</sup> Rote Bete Soße <sup>G, Mz, M</sup> Clementinen	1281,5 kJ 305,3 kcal 7,9 g 10,6 g 4,6 g 43,4 g Falaffelbrot <sup>G</sup> mit Currysoße <sup>G, Mz, M</sup> Gemüsevollkornreis (Karotten) Möhrenrohkost	2230,5 kJ 531,6 kcal 10,2 g 21 g 3,1 g 72,1 g Gemüsecremesuppe <sup>Mz, M</sup> mit Brot <sup>G</sup> Kartoffelpuffer mit Zimt-Äpfelmus <sup>3</sup>	1494,9 kJ 355 kcal 8,6 g 3,8 g 931,5 mg 67,8 g Grillkäse <sup>Mz, M</sup> Paprikasoße <sup>G, Mz, M</sup> Vollkornnudeln - Spiralen <sup>G</sup> Hirse Dessert mit Zitrus <sup>Mz, M</sup>	3581,2 kJ 853,7 kcal 39,6 g 29 g 11,4 g 103,7 g Wirsing-Kürbiskern Kartoffelauflauf <sup>G, Ei, Mz, M</sup> Blattsalat mit Feldsalat & Balsamicodressing <sup>1, Sf, Sw</sup>	1654,8 kJ 396,6 kcal 13,9 g 21,8 g 5,2 g 33,7 g
<b>M2 Vollwert</b>	Vollkornnudeln - Spiralen <sup>G</sup> Gorgonzolasoße <sup>G, Mz, M</sup> Erbsen <sup>Mz, M</sup> Clementinen	2227,5 kJ 529,4 kcal 16,8 g 15,4 g 3,8 g 76,4 g Geflügelbratwurst mit Bratensoße <sup>1, G, Mz, Sf, M</sup> Kartoffeln <sup>1, G</sup> Blattsalat mit Rucola & Balsamicodressing <sup>1, Sf, Sw</sup>	2273,9 kJ 546,2 kcal 21,3 g 31,4 g 6,9 g 42,4 g Dinkel Spinat Taler <sup>G, Ei, Mz, SI, M</sup> Tomatensoße Ricotta <sup>G, Mz, M</sup> Zartweizen <sup>G</sup> Äpfel	2392,1 kJ 573,4 kcal 15,9 g 19,5 g 3,5 g 80,4 g Fischfilet, mediterran <sup>Fi</sup> mit Möhren-Orangensoße <sup>G, Mz, M</sup> Gemüsebulgur <sup>G</sup> Weißkohlsalat	1887,9 kJ 452,6 kcal 17,8 g 20,3 g 3,8 g 48,8 g Rote-Linsen-Gemüse-Eintopf mit Mehrkornbrötchen <sup>SI</sup> Schokopudding <sup>Mz, M</sup>	1833,3 kJ 436,2 kcal 19,6 g 5 g 1,5 g 74,6 g
<b>Vesper</b>	Dinkel Grissini <sup>G</sup> mit Kräuterquark <sup>M, Mz</sup>	belegtes Vollkornsandwich mit einer Thunfischcreme und Gurke <sup>M, Mz, G, Fi</sup>	Vitalbrezel mit Sesam und Kürbiskernen <sup>G, Se</sup>	Herzhafte - Muffins <sup>G, M, Mz, Ei</sup>	Pfannkuchen mit Fruchtfüllung <sup>G, M, Mz</sup>	

**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 - geschwärtzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, - 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

## 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 22.02.2021 bis 26.02.2021, 8. Kalenderwoche

	Montag 22.2.2021	Dienstag 23.2.2021	Mittwoch 24.2.2021	Donnerstag 25.2.2021	Freitag 26.2.2021
<b>tägliche Auswahl</b>	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl
	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot
<b>M1 Vegetarisch</b>	Grünkernpfanne mit buntem Gemüse <sup>G</sup> Joghurt dip <sup>Mz, M</sup> Clementinen	1922 kJ 460,1 kcal 15 g 12,6 g 3 g 67,5 g Pastinaken Steckrüben Rösti <sup>G, Ei, Si</sup> mit Käsesoße <sup>G, Mz, M</sup> Risibisi Rotkohlrohkost	2012,1 kJ 482 kcal 10,3 g 18,6 g 3,2 g 66,3 g Wirsingrahmgemüse <sup>G, Mz, M</sup> & Maultaschen (Gemüsefüllung) <sup>G</sup> Banane	1546,2 kJ 366,7 kcal 15,6 g 7,7 g 1,1 g 54,2 g 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 vegetarische Lasagne mit Sojahack <sup>G, Ei, So, Mz, Si, M</sup> Möhren-Stangensellerie rohkost <sup>Si</sup> Sonnenblumenkerne
<b>M2 Vollwert</b>	Kürbissuppe <sup>G, Mz, M</sup> mit Brot <sup>G</sup> Milchreis und Zimt-Äpfel mus <sup>1, Mz, M</sup> 3	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 <sup>G, Mz, Fi, M</sup> Blattsalat mit Feldsalat & Joghurdressing <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 Schwarzwurzel Knusper <sup>G, Mz, Si, Se, M</sup> Karree <sup>G, Mz, Si, Se, M</sup> mit Petersiliensoße <sup>G, Mz, M</sup> Zartweizen <sup>G</sup> Chinakohlsalat mit Orange	2333,7 kJ 559,6 kcal 16,7 g 20 g 3,8 g 72,8 g Omelett mit <sup>Ei, Mz, G</sup> Spinatcremesoße <sup>G, Mz, M</sup> und Kartoffeln Kiwi
<b>Vesper</b>	Laugen-Butter Crossiant <sup>M, Mz, G</sup>	Falafelbällchen mit Kräutercreme <sup>M, Mz</sup>	Mini Käse Kuchen <sup>G, M, Mz, Ei</sup>	belegtes Vollkornsandwich mit Brie und Süßkartoffelcreme <sup>G, M, Mz</sup>	frische Brezel mit Butter <sup>G, M, Mz</sup>

**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 - geschwärtzt, 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

## 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