

SPEISEPLAN 12.04.–30.04.2021



Clever
isst
gesund

Vollwertküche
für Kita und Schule

KW 15 12.04.–16.04.2021

Montag, 12.04.2021	Dienstag, 13.04.2021	Mittwoch, 14.04.2021	Donnerstag, 15.04.2021	Freitag, 16.04.2021
FRÜHSTÜCK				
• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche
MITTAGESSEN VOLLWERT				
2123,8 (kJ) 65 g (KH) 21,6 g (Ft) 12,4 g (EW) Spaghetti G mit Pesto Zucchini und Cherrytomaten	2158,1 (kJ) 66,4 g (KH) 15,1 g (Ft) 27 g (EW) Hühnerfrikassee G, Mz, M Edamame-Reis	1974,5 (kJ) 44,7 g (KH) 18,4 g (Ft) 29,9 g (EW) Seelachsfilet G, Fi Dill-Gurken G, Mz, M Kartoffeln	1061 (kJ) 32,9 g (KH) 7,5 g (Ft) 10,9 g (EW) Kartoffelaufbau mit Blumenkohl, Rote Bete und Brokkoli G, Ei, Mz, M	823,9 (kJ) 38 g (KH) 1,6 g (Ft) 70,3 g (EW) Brühe mit Gemüse SI und Eierstich Ei, Mz
MITTAGESSEN VEGAN				
1574 (kJ) 64,1 g (KH) 6,3 g (Ft) 13,8 g (EW) indischer Mungbohnen-Eintopf Tandoori Naan Brot G, So	1087,7 (kJ) 49,7 g (KH) 2,7 g (Ft) 6,2 g (EW) Küstensalat (Weißkohl & Rote Bete) Kartoffeln	2757,3 (kJ) 116,8 g (KH) 12,2 g (Ft) 45 g (EW) Lasagne à la Grünkern-Bolognese G, So, SI	1982,8 (kJ) 78,7 g (KH) 6,2 g (Ft) 28,2 g (EW) Chicorée-Curry Rote Linsen-Vollkornreis	1479,8 (kJ) 48,8 g (KH) 8,9 g (Ft) 15,1 g (EW) Lupinen-Rostbratwurst Lu, G Möhrengemüse Kartoffelstampf M, Mz Röstzwiebeln
SALATBUFFET				
• Kichererbsensalat mit Feta • italienischer Nudelsalat • Artischocken- & Paprika-Rohkost • Orangen-Fenchel-Salat • Gemüsesticks	• Gemüse-Bulgur mit Minze • Mango-Avocado-Erbsen-Salat • Blattsalat mit Tomaten & Spinat • Rotkohl-Mais-Rohkost • Gemüsesticks	• Hirse-Feta-Lauch-Salat • Kartoffelsalat mit Joghurt M, Mz • Gurken-Melonen-Salat • Zucchini-Möhren-Rohkost • Gemüsesticks	• mediterraner Couscous • Reinsudelsalat mit Tomaten & Lauch • Chinakohl-Obstsalat • Salat mit Miso, Avocado & Limabohnen • Gemüsesticks	• fruchtiger Linsensalat • orientalischer Nudelsalat mit Joghurt M, Mz • gemischter Rohkostsalat • Bohnensalat • Gemüsesticks
regionale Obstauswahl				

MUNGBOHNEN: Sie gehören zu den Schmetterlingsblütlern und damit zu den Hülsenfrüchten. Die ganzen, ungeschälten Früchte sind grün, die bereits bearbeiteten hingegen weisen eine gelbe Farbe auf. Sie liefern Ballaststoffe und Eiweiß. Mungbohnen sind leicht süßlich und dezent nussig im Geschmack und haben eine kurze Einweichzeit von nur 1-2 Stunden.

KW 16 19.04.–23.04.2021

Montag, 19.04.2021	Dienstag, 20.04.2021	Mittwoch, 21.04.2021	Donnerstag, 22.04.2021	Freitag, 23.04.2021
FRÜHSTÜCK				
• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche
MITTAGESSEN VOLLWERT				
1831,4 (kJ) 68,6 g (KH) 10 g (Ft) 15,3 g (EW) Spaghetti G Blattspinat-Soße und Hirtenkäse G, Mz, M	1772,5 (kJ) 52,1 g (KH) 14,7 g (Ft) 18,6 g (EW) Gemüsespieße So, Mz, M Ricotta-Soße G, Mz, M Risi-Bisi	3081,2 (kJ) 62,8 g (KH) 33,5 g (Ft) 41,3 g (EW) Putengulasch G, Sf Rotkohl Kräuter-Kartoffeln	1910,9 (kJ) 26,7 g (KH) 28,7 g (Ft) 22,6 g (EW) mediterranes Fischfilet Fi Belugalinsen-Gemüse Kräutertopping	1449,5 (kJ) 56,7 g (KH) 6,9 g (Ft) 12,1 g (EW) weiße Bohnen-Eintopf mit Süßkartoffeln SI Vollkornbrot G
MITTAGESSEN VEGAN				
1242,8 (kJ) 55,8 g (KH) 4,6 g (Ft) 8,9 g (EW) marokkanischer Couscous G Kürbisgemüse und Feigen Se	1639,8 (kJ) 36,6 g (KH) 14,9 g (Ft) 17,2 g (EW) Gemüse-Kartoffel-Pfanne Rucola-Carbonara G, So	943,9 (kJ) 26,3 g (KH) 7,6 g (Ft) 11,6 g (EW) Steckrübeneintopf So Vollkornbrot G	639,7 (kJ) 20,6 g (KH) 6 g (Ft) 3,4 g (EW) vegetarisches Moussaka G, So	1627,2 (kJ) 81,2 g (KH) 5,6 g (Ft) 10,7 g (EW) Schwarzwurzelgemüse mit Tomaten-Couscous G
SALATBUFFET				
• Kichererbsensalat mit Feta • italienischer Nudelsalat • Thai-Zitrus-Crunch-Salat • Orangen-Fenchel-Salat • Gemüsesticks	• Gemüse-Bulgur mit Minze • Mango-Avocado-Erbsen-Salat • Blattsalat mit Tomaten & Spinat • Rotkohl-Mais-Rohkost • Gemüsesticks	• Hirse-Feta-Lauch-Salat • Kartoffelsalat mit Joghurt M, Mz • Gurken-Melonen-Salat • Zucchini-Möhren-Rohkost • Gemüsesticks	• mediterraner Couscous • Reinsudelsalat mit Tomaten & Lauch • Chinakohl-Obstsalat • Buchweizen mit Korinader & Orange • Gemüsesticks	• fruchtiger Linsensalat • orientalischer Nudelsalat mit Joghurt M, Mz • gemischter Rohkostsalat • Bohnensalat • Gemüsesticks
regionale Obstauswahl				

KORIANDER: Er gehört zu den ältesten aller bekannten Gewürze. Dank seiner zahlreichen ätherischen Öle kann Korinader unter anderem Krämpfe lösen, die Verdauung fördern und Entzündungen hemmen. Frische Korianderblätter haben einen starken, leicht scharfen Eigengeschmack. Die getrockneten und gemahlene Samenkörner schmecken wesentlich milder, leicht süßlich und orangenartig.

KW 17 26.04.–30.04.2021

Montag, 26.04.2021	Dienstag, 27.04.2021	Mittwoch, 28.04.2021	Donnerstag, 29.04.2021	Freitag, 30.04.2021
FRÜHSTÜCK				
• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhaft & süße Aufstriche
MITTAGESSEN VOLLWERT				
1353,8 (kJ) 111,2 g (KH) 5,3 g (Ft) 35,2 g (EW) mexikanische Tortilla Lasagne G, So, Mz, SI, M	1768,8 (kJ) 38,4 g (KH) 19,6 g (Ft) 21 g (EW) Rindfleischboulette Ei, So, Sf Porreegemüse G, Mz, M Stampfkartoffeln Mz, M	2257,5 (kJ) 66,3 g (KH) 18,2 g (Ft) 26,1 g (EW) Wildlachsfilet Fi Avocado-Linsen-Soße 3, G, Mz, M Möhren-Reis	1014,2 (kJ) 22,6 g (KH) 13,8 g (Ft) 6,3 g (EW) Gemüse-Eintopf mit Grießnocken G, Ei	1702,2 (kJ) 77,9 g (KH) 3,7 g (Ft) 12 g (EW) Spaghetti G gerösteter Blumenkohl M, Mz Curry-Chutney
MITTAGESSEN VEGAN				
1692,4 (kJ) 70,4 g (KH) 7 g (Ft) 14,6 g (EW) Spaghetti G Tofu-Bolognese G, So	1915,7 (kJ) 54 g (KH) 16,3 g (Ft) 26 g (EW) Gemüse-Hirse-Auflauf G, So Kräuterdip So	2592,1 (kJ) 94,3 g (KH) 16,1 g (Ft) 18,2 g (EW) Kichererbsen-Curry-Pfanne Pesto Vollkornreis	1702,6 (kJ) 38,4 g (KH) 13,9 g (Ft) 29,9 g (EW) gebratener Tofu 1, So, G Paprikagemüse Rosmarinkartoffeln	1841,5 (kJ) 60,8 g (KH) 15,5 g (Ft) 12,2 g (EW) Gnocchi G mit rotem Pesto Blattspinat G Topping: Kürbiskerne
SALATBUFFET				
• Kichererbsensalat mit Feta • italienischer Nudelsalat • Artischocken & Paprika Rohkost • Orangen-Fenchel-Salat • Gemüsesticks	• Gemüse-Bulgur mit Minze • Mango-Avocado-Erbsen-Salat • Blattsalat mit Tomaten & Spinat • Rotkohl-Mais-Rohkost • Gemüsesticks	• Hirse-Feta-Lauch-Salat • Kartoffelsalat mit Joghurt M, Mz • Gurken-Melonen-Salat • Zucchini-Möhren-Rohkost • Gemüsesticks	• mediterraner Couscous • Reinsudelsalat mit Tomaten & Lauch • Chinakohl-Obstsalat • Salat mit Miso, Avocado & Limabohnen • Gemüsesticks	• fruchtiger Linsensalat • orientalischer Nudelsalat mit Joghurt M, Mz • gemischter Rohkostsalat • Bohnensalat • Gemüsesticks
regionale Obstauswahl				

HIRSE: Hirse gilt als das vermutlich älteste von Menschen kultivierte Getreide. Hauptsächlich ist sie eine fabelhafte Quelle für Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie ist leicht verdaulich und frei von Gluten. Man kann sie sowohl süß, als auch herzhaft zubereiten. Wir empfehlen die Hirsekörner vor dem Kochen für 1-2 Stunden in Wasser einzuweichen. Anschließend das Wasser weggießen, die Hirse in einem Sieb nochmals abspülen und abtropfen lassen, um die reichlich vorhandenen Mineralstoffe besser auszunutzen.



SPEISEPLAN KLAX BERUFSAKADEMIE

Wir behalten uns Änderungen am Speiseplan vor. Wir verwenden BIO-Produkte (DE-ÖKO-070 Kontrollstelle) bei Sättigungsbeilagen (ausgenommen Zartweizen), Margarine, Milch und Milchprodukten (ausgenommen Parmesan und Butter). Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.).



DE-ÖKO-070

Die Löwenzahn Dienstleistungs GmbH ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015

SPEISEPLAN 03.05.–21.05.2021



Clever
isst
gesund
Vollwertküche
für Kita und Schule

KW 18 03.05.–07.05.2021

Montag, 03.05.2021	Dienstag, 04.05.2021	Mittwoch, 05.05.2021	Donnerstag, 06.05.2021	Freitag, 07.05.2021
FRÜHSTÜCK				
<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrötchen G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche 	<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrötchen G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche 	<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrötchen G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche 	<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrötchen G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche 	<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrötchen G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche
MITTAGESSEN VOLLWERT				
2166,8 (kJ) 76,5 g (KH) 14,1 g (Ft) 19,3 g (EW)	2826,7 (kJ) 83,2 g (KH) 24,4 g (Ft) 29,7 g (EW)	2295,8 (kJ) 46,2 g (KH) 25,5 g (Ft) 31,9 g (EW)	1397,7 (kJ) 50,7 g (KH) 10,4 g (Ft) 5,8 g (EW)	845 (kJ) 41,5 g (KH) 0,6 g (Ft) 6,2 g (EW)
Käse-Lauch-Soße G, Mz, M Spaghetti G Parmesan 1, 2, Mz	Rinderbraten SI Dillsoße G, Mz, M Böhmische Knödel G, Ei Petersilie	panierte Scholle G, Fi Tomatensoße G, Mz, M Stampfkartoffeln Mz, M Schnittlauch	Süßkartoffel-Kokos-Chutney G Risi Bisi (Reis mit Erbsen)	Kartoffeleintopf SI Vollkornbrot G
MITTAGESSEN VEGAN				
1466,9 (kJ) 59,5 g (KH) 7,7 g (Ft) 6,4 g (EW)	3034,4 (kJ) 92 g (KH) 24,6 g (Ft) 32,1 g (EW)	2944 (kJ) 53 g (KH) 33 g (Ft) 43 g (EW)	2024,5 (kJ) 86 g (KH) 7,5 g (Ft) 14,2 g (EW)	3593,6 (kJ) 97,6 g (KH) 28,8 g (Ft) 49,2 g (EW)
Möhren-Kokos-Soße G mediterrane Galettini Polenta G	Gemüse-Ragout mit schwarzen Bohnen Reis, Soja-Schnittlauch-Dip So Topping: Sesam Se	Kartoffelauflauf mit Kürbiskernen G	Gemüsepfanne (Sellerie, Möhre, Pastinake) SI mit Rucola Gnocchi G Pesto Rosso	Gyros So Tzatziki So Riso Reisnudeln G
SALATBUFFET				
<ul style="list-style-type: none"> Kichererbsensalat mit Feta italienischer Nudelsalat Artischocken & Paprika Rohkost Orangen-Fenchel-Salat Gemüsesticks 	<ul style="list-style-type: none"> Gemüse-Bulgur mit Minze Mango-Avocado-Erbsen-Salat Blattsalat mit Tomaten & Spinat Rotkohl-Mais-Rohkost Gemüsesticks 	<ul style="list-style-type: none"> Hirse-Feta-Lauch-Salat Kartoffelsalat mit Joghurt M, Mz Gurken-Melonen-Salat Zucchini-Möhren-Rohkost Gemüsesticks 	<ul style="list-style-type: none"> mediterraner Couscous Reisnudelsalat mit Tomaten & Lauch Chinakohl-Obstsalat Quinoa-Wildkräuter-Salat Gemüsesticks 	<ul style="list-style-type: none"> fruchtiger Linsensalat orientalischer Nudelsalat mit Joghurt M, Mz gemischter Rohkostsalat Bohnensalat Gemüsesticks
regionale Obstauswahl				

QUINOA: Es handelt sich um den Samen einer Pflanze, die mit grünem Blattgemüse wie Blattspinat und Mangold verwandt und somit ein Pseudogetreide ist. Quinoa ist ein energiereiches Nahrungsmittel, das große Mengen an Ballaststoffen und Eiweiß, wenig Fett und kein Gluten enthält. Außerdem schmeckt Quinoa sehr gut und hat einen leicht knusprigen Biss.

- G Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme davon
- Gw Weizen
- Gr Roggen
- Gg Gerste
- Gh Hafer
- Gd Dinkel
- Gk Kamut
- K Krebstiere
- Ei Eier (Hühnerei)
- Fi Fisch
- En Erdnüsse
- So Soja
- M Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß)
- Mz Milchsüßholz, Laktose
- N Schalenfrüchte
- Nm Mandel
- Nh Haselnuss
- Nw Walnuss
- Nc Cashew
- Npe Pecannuss
- Npa Paranuss
- Npi Pistazie
- Nmc Macadamianuss
- Sl Sellerie
- Sf Senf
- Se Sesamsamen
- Sw Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l
- Lu Lupinen
- W Weichtiere
- 1 mit Farbstoff
- 2 konserviert
- 3 mit Antioxidationsmittel
- 4 mit Geschmacksverstärker
- 5 geschwefelt
- 6 geschwärzt
- 7 gewachst
- 8 mit Phosphat
- 9 mit Süßungsmitteln
- (+) mit Gelatine
- (*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!
- Alle gekennzeichneten Komponenten wie z. B. Milch, Quark, Joghurt, Kartoffeln sind aus regionalem und ökologischem Anbau.
- (kJ) Energie
- (KH) Kohlenhydrate
- (Ft) Fett
- (EW) Eiweiß

KW 19 10.05.–14.05.2021

Montag, 10.05.2021	Dienstag, 11.05.2021	Mittwoch, 12.05.2021	Donnerstag, 13.05.2021	Freitag, 14.05.2021
FRÜHSTÜCK				
<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrötchen G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche 	<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrötchen G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche 	<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrötchen G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche 	Christi Himmelfahrt	Schließtag
MITTAGESSEN VOLLWERT				
1880,5 (kJ) 78,2 g (KH) 7,8 g (Ft) 16,2 g (EW)	1032,4 (kJ) 43,8 g (KH) 3 g (Ft) 7,7 g (EW)	1971,7 (kJ) 34 g (KH) 18,9 g (Ft) 39,8 g (EW)		
Spaghetti G vegetarische Bolognese mit Linsen G, So	grüne Bohnen-Eintopf Mz, SI, M Vollkornbrot G	Burgerfleisch G Ratatouille Stampfkartoffeln Mz, M	Christi Himmelfahrt	Schließtag
MITTAGESSEN VEGAN				
2955 (kJ) 144 g (KH) 4 g (Ft) 21 g (EW)	783,1 (kJ) 39,8 g (KH) 0 g (Ft) 5 g (EW)	2135,5 (kJ) 92,1 g (KH) 8,2 g (Ft) 12 g (EW)		
Chili con Tofu So, G Fladenbrot G, Se	Sauerkraut „polnische Art“ Kartoffeln	Spinat G Curry-Chutney Vollkornreis	Christi Himmelfahrt	Schließtag
SALATBUFFET				
<ul style="list-style-type: none"> Kichererbsensalat mit Feta italienischer Nudelsalat Artischocken & Paprika-Rohkost Orangen-Fenchel-Salat Gemüsesticks 	<ul style="list-style-type: none"> Gemüse-Bulgur mit Minze Mango-Avocado-Erbsen-Salat Blattsalat mit Tomaten & Spinat Rotkohl-Mais-Rohkost Gemüsesticks 	<ul style="list-style-type: none"> Hirse-Feta-Lauch-Salat Kartoffelsalat mit Joghurt M, Mz Gurken-Melonen-Salat Zucchini-Möhren-Rohkost Gemüsesticks 	Christi Himmelfahrt	Schließtag
regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl		

MISO: In der asiatischen Küche spielt Miso eine zentrale Rolle. So beginnt z.B. in Japan der Tag normalerweise mit einer Misosuppe. Miso ist eine Paste aus fermentiertem Soja, Reis oder Gerste. Sie ist normalerweise bräunlich und leicht rötlich in der Farbe und schmeckt von Natur aus extrem salzig und würzig (Umami), lässt sich sehr vielfältig einsetzen und verleiht allerhand Gerichten einen ganz besonderen Geschmack.

KW 20 17.05.–21.05.2021

Montag, 17.05.2021	Dienstag, 18.05.2021	Mittwoch, 19.05.2021	Donnerstag, 20.05.2021	Freitag, 21.05.2021
FRÜHSTÜCK				
<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrötchen G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche 	<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrötchen G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche 	<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrötchen G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche 	<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrötchen G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche 	<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrötchen G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche
MITTAGESSEN VOLLWERT				
1270,6 (kJ) 48,1 g (KH) 4,4 g (Ft) 13,3 g (EW)	490,8 (kJ) 19,4 g (KH) 2,2 g (Ft) 3,5 g (EW)	1027,1 (kJ) 27 g (KH) 2,9 g (Ft) 26,4 g (EW)	2752,5 (kJ) 80,9 g (KH) 17,6 g (Ft) 41,4 g (EW)	1979,9 (kJ) 74,2 g (KH) 11,4 g (Ft) 17,2 g (EW)
Kichererbsen-Eintopf SI Vollkornbrot G	Gemüsepfanne mit Edamame, Möhren, Zuckerschoten und Kitchari (Linsen und Reis)	asiatische Nudelpfanne G mit Garnelenspieß K	Hähnchenbrustfilet mit Brokkoli & Aprikosen Mz, M Curry-Chutney & Reis	Spaghetti G Thunfisch-Kapern-Soße G, Mz, Fi, Sf, M
MITTAGESSEN VEGAN				
2525,2 (kJ) 74,4 g (KH) 26,2 g (Ft) 13,4 g (EW)	1416,8 (kJ) 36 g (KH) 12 g (Ft) 20 g (EW)	2037,4 (kJ) 62,1 g (KH) 8,1 g (Ft) 19,9 g (EW)	3136,9 (kJ) 65,7 g (KH) 41,1 g (Ft) 27,1 g (EW)	1140,9 (kJ) 50,7 g (KH) 2,1 g (Ft) 11,1 g (EW)
Pesto Rosso Vollkorn-Penne G	Ofenkartoffel Soja-Kräuterquark So	gratinierter Brokkoli-Tofu-Pfanne So, G Vollkornreis & Tomaten-Chutney	Kartoffelpuffer G Rote Bete-Dip So	weiße Bohnen-Eintopf SI, G, So (mit Seitan) Vollkornbrot G
SALATBUFFET				
<ul style="list-style-type: none"> Kichererbsensalat mit Feta italienischer Nudelsalat Thai-Zitrus-Crunch-Salat Orangen-Fenchel-Salat Gemüsesticks 	<ul style="list-style-type: none"> Gemüse-Bulgur mit Minze Mango-Avocado-Erbsen-Salat Blattsalat mit Tomaten & Spinat Rotkohl-Mais-Rohkost Gemüsesticks 	<ul style="list-style-type: none"> Hirse-Feta-Lauch-Salat Kartoffelsalat mit Joghurt M, Mz Gurken-Melonen-Salat Zucchini-Möhren-Rohkost Gemüsesticks 	<ul style="list-style-type: none"> mediterraner Couscous Reisnudelsalat mit Tomaten & Lauch Chinakohl-Obstsalat Buchweizen mit Korinader & Orange Gemüsesticks 	<ul style="list-style-type: none"> fruchtiger Linsensalat orientalischer Nudelsalat mit Joghurt M, Mz gemischter Rohkostsalat Bohnensalat Gemüsesticks
regionale Obstauswahl				

BUCHWEIZEN: Buchweizen ist ein glutenfreies Pseudogetreide und obwohl es Buch"weizen" heißt, ist er nicht mit dem Weizen verwandt. In ihm steckt reichlich hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine und Mineralstoffe wie beispielsweise Eisen. Geröstet ist er eine super Zugabe für Salate und Müsli. Er passt, ähnlich wie Reis, als herzhafte Beilage zu Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten. Aus Buchweizenmehl kann man köstliche Pfannkuchen oder Waffeln backen.



SPEISEPLAN KLAX BERUFSAKADEMIE

Wir behalten uns Änderungen am Speiseplan vor. Wir verwenden BIO-Produkte (DE-ÖKO-070 Kontrollstelle) bei Sättigungsbeilagen (ausgenommen Zartweizen), Margarine, Milch und Milchprodukten (ausgenommen Parmesan und Butter). Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.).



DE-ÖKO-070
Die Löwenzahn Dienstleistungen GmbH ist zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2015