

SPEISEPLAN 01.03.–19.03.2021



Clever
isst
gesund

Vollwertküche
für Kita und Schule

KW 09 01.03.–05.03.2021

Montag, 01.03.2021	Dienstag, 02.03.2021	Mittwoch, 03.03.2021	Donnerstag, 04.03.2021	Freitag, 05.03.2021
FRÜHSTÜCK				
<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & 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, Sl, 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				
<ul style="list-style-type: none"> Kichererbsensalat mit Feta italienischer Nudelsalat Artischocken & Paprika Rohkost Orangen-Fenchel-Salat Gemügesticks 	<ul style="list-style-type: none"> Gemüse-Bulgur mit Minze Mango-Avocado-Erbsen-Salat Blattsalat mit Tomaten & Spinat Rotkohl-Mais-Rohkost Gemügesticks 	<ul style="list-style-type: none"> Hirse-Feta-Lauch-Salat Kartoffelsalat mit Joghurt M, Mz Gurken-Melonen-Salat Zucchini-Möhren-Rohkost Gemügesticks 	<ul style="list-style-type: none"> mediterraner Couscous Reisnudelsalat mit Tomaten & Lauch Chinakohl-Obstsalat Salat mit Miso, Avocado & Limabohnen Gemügesticks 	<ul style="list-style-type: none"> fruchtiger Linsensalat orientalischer Nudelsalat mit Joghurt M, Mz gemischter Rohkostsalat Bohnensalat Gemügesticks
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.

KW 10 08.03.–12.03.2021

Montag, 08.03.2021	Dienstag, 09.03.2021	Mittwoch, 10.03.2021	Donnerstag, 11.03.2021	Freitag, 12.03.2021
FRÜHSTÜCK				
Internationaler Frauentag	<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot 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) Internationaler Frauentag	2826,7 (kJ) 83,2 g (KH) 24,4 g (Ft) 29,7 g (EW) Käse-Lauch-Soße G, Mz, M Spaghetti G Parmesan 1, 2, Mz	2295,8 (kJ) 46,2 g (KH) 25,5 g (Ft) 31,9 g (EW) Rinderbraten Sl Dillsoße G, Mz, M Böhmische Knödel G, Ei Petersilie	1397,7 (kJ) 50,7 g (KH) 10,4 g (Ft) 5,8 g (EW) panierte Scholle G, Fi Tomatensoße G, Mz, M Stampfkartoffeln Mz, M Schnittlauch	1397,7 (kJ) 50,7 g (KH) 10,4 g (Ft) 5,8 g (EW) Süßkartoffel-Kokos-Chutney G Risibisi (Reis mit Erbsen)
MITTAGESSEN VEGAN				
1466,9 (kJ) 59,5 g (KH) 7,7 g (Ft) 6,4 g (EW) Internationaler Frauentag	3034,4 (kJ) 92 g (KH) 24,6 g (Ft) 32,1 g (EW) Möhren-Kokos-Soße G mediterrane Galetini Polenta G	2944 (kJ) 53 g (KH) 33 g (Ft) 43 g (EW) Gemüse-Ragout mit schwarzen Bohnen Reis, Soja-Schnittlauch-Dip So Topping: Sesam Se	2024,5 (kJ) 86 g (KH) 7,5 g (Ft) 14,2 g (EW) Kartoffelaufbau mit Kürbiskernen G	2024,5 (kJ) 86 g (KH) 7,5 g (Ft) 14,2 g (EW) Gemüsepfanne (Sellerie, Möhre, Pastinake) Sl mit Rucola Gnocchi G Pesto Rosso
SALATBUFFET				
Internationaler Frauentag	<ul style="list-style-type: none"> Kichererbsensalat mit Feta italienischer Nudelsalat Artischocken & Paprika Rohkost Orangen-Fenchel-Salat Gemügesticks 	<ul style="list-style-type: none"> Gemüse-Bulgur mit Minze Mango-Avocado-Erbsen-Salat Blattsalat mit Tomaten & Spinat Rotkohl-Mais-Rohkost Gemügesticks 	<ul style="list-style-type: none"> Hirse-Feta-Lauch-Salat Kartoffelsalat mit Joghurt M, Mz Gurken-Melonen-Salat Zucchini-Möhren-Rohkost Gemügesticks 	<ul style="list-style-type: none"> mediterraner Couscous Reisnudelsalat mit Tomaten & Lauch Chinakohl-Obstsalat Quinoa-Wildkräuter-Salat Gemügesticks
regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	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/Milchweiß)
- Mz Milchzucker, 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 11 15.03.–19.03.2021

Montag, 15.03.2021	Dienstag, 16.03.2021	Mittwoch, 17.03.2021	Donnerstag, 18.03.2021	Freitag, 19.03.2021
FRÜHSTÜCK				
<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche
MITTAGESSEN VOLLWERT				
1880,5 (kJ) 78,2 g (KH) 7,8 g (Ft) 16,2 g (EW) Spaghetti G vegetarische Bolognese mit Linsen G, So	1032,4 (kJ) 43,8 g (KH) 3 g (Ft) 7,7 g (EW) grüne Bohnen-Eintopf Mz, Sl, M Vollkornbrot G	1971,7 (kJ) 34 g (KH) 18,9 g (Ft) 39,8 g (EW) Burgerfleisch G Ratatouille Stampfkartoffeln Mz, M	2427,4 (kJ) 88,5 g (KH) 14,9 g (Ft) 20 g (EW) Seelachsfilet in Reispanade Fi Brokkoli Mz, M Tomatenreis & Pesto	1508,2 (kJ) 62,7 g (KH) 5,4 g (Ft) 12,7 g (EW) Möhren-Lauchgemüse Mz, M Paprika-Topping G, Mz, M Zartweizen Gz
MITTAGESSEN VEGAN				
2955 (kJ) 144 g (KH) 4 g (Ft) 21 g (EW) Chili con Tofu So, G Fladenbrot G, Se	783,1 (kJ) 39,8 g (KH) 0 g (Ft) 5 g (EW) Sauerkraut „polnische Art“ Kartoffeln	2135,5 (kJ) 92,1 g (KH) 8,2 g (Ft) 12 g (EW) Spinat G Curry-Chutney Vollkornreis	3395,2 (kJ) 121,2 g (KH) 19,2 g (Ft) 31,4 g (EW) Grünkernpfanne mit buntem Gemüse G Vollkorn-Penne G & Gurken-Dip So	2338,9 (kJ) 88,4 g (KH) 14,5 g (Ft) 15,8 g (EW) Falafelbällchen G Avocado-Dip 3, So Tomatenreis
SALATBUFFET				
<ul style="list-style-type: none"> Kichererbsensalat mit Feta italienischer Nudelsalat Artischocken & Paprika-Rohkost Orangen-Fenchel-Salat Gemügesticks 	<ul style="list-style-type: none"> Gemüse-Bulgur mit Minze Mango-Avocado-Erbsen-Salat Blattsalat mit Tomaten & Spinat Rotkohl-Mais-Rohkost Gemügesticks 	<ul style="list-style-type: none"> Hirse-Feta-Lauch-Salat Kartoffelsalat mit Joghurt M, Mz Gurken-Melonen-Salat Zucchini-Möhren-Rohkost Gemügesticks 	<ul style="list-style-type: none"> mediterraner Couscous Reisnudelsalat mit Tomaten & Lauch Chinakohl-Obstsalat Salat mit Miso, Avocado & Limabohnen Gemügesticks 	<ul style="list-style-type: none"> fruchtiger Linsensalat orientalischer Nudelsalat mit Joghurt M, Mz gemischter Rohkostsalat Bohnensalat Gemügesticks
regionale Obstauswahl				

MISO: In der asiatischen Küche spielt Miso eine zentrale Rolle. So beginnt z.B. in Japan der Tag normalerweise mit einer Miso-Suppe. 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.



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 22.03.–09.04.2021



KW 12 22.03.–26.03.2021

Montag, 22.03.2021	Dienstag, 23.03.2021	Mittwoch, 24.03.2021	Donnerstag, 25.03.2021	Freitag, 26.03.2021
FRÜHSTÜCK				
<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot 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) 13,4 g (EW) Kichererbsen-Eintopf SI Vollkornbrot G	490,8 (kJ) 19,4 g (KH) 2,2 g (Ft) 3,5 g (EW) Gemüsepfanne mit Edamame, Möhren, Zuckerschoten und Kitchari (Linsen und Reis)	1027,1 (kJ) 27 g (KH) 2,9 g (Ft) 26,4 g (EW) asiatische Nudelpfanne G mit Garnelenspieß K	2752,5 (kJ) 80,9 g (KH) 17,6 g (Ft) 41,4 g (EW) Hähnchenbrustfilet mit Brokkoli & Aprikosen Mz, M Curry-Chutney & Reis	1979,9 (kJ) 74,2 g (KH) 11,4 g (Ft) 17,2 g (EW) Spaghetti G Thunfisch-Kapern-Soße G, Mz, Fi, Sf, M
MITTAGESSEN VEGAN				
2525,2 (kJ) 74,4 g (KH) 26,2 g (Ft) 16,8 g (EW) Pesto Rosso Vollkorn-Penne G	1416,8 (kJ) 36 g (KH) 12 g (Ft) 20 g (EW) Ofenkartoffel Soja-Kräuterquark So	2037,4 (kJ) 62,1 g (KH) 8,1 g (Ft) 19,9 g (EW) gratinierte Brokkoli-Tofu-Pfanne So, G Vollkornreis & Tomaten-Chutney	3136,9 (kJ) 65,7 g (KH) 41,1 g (Ft) 27,1 g (EW) Kartoffelpuffer G Rote Bete-Dip So	1140,9 (kJ) 50,7 g (KH) 2,1 g (Ft) 11,1 g (EW) 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"> mediterrane 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 Bohnen Salat 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 herzhaftes Beilage zu Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten. Aus Buchweizenmehl kann man köstliche Pfannkuchen oder Waffeln backen.

KW 13 29.03.–02.04.2021

Montag, 29.03.2021	Dienstag, 30.03.2021	Mittwoch, 31.03.2021	Donnerstag, 01.04.2021	Freitag, 02.04.2021
FRÜHSTÜCK				
<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche 	Karfreitag
MITTAGESSEN VOLLWERT				
1147,7 (kJ) 28,8 g (KH) 13,1 g (Ft) 8,5 g (EW) Möhren-Kartoffelpuffer G, Ei Rote Bete-Curry würziger Hüttenkäse Mz, M	1082,5 (kJ) 44,8 g (KH) 3,8 g (Ft) 9,8 g (EW) Asia-Nudelsuppe G, So Vollkornbrot G	1986,7 (kJ) 39,3 g (KH) 20,9 g (Ft) 30,1 g (EW) Putenbraten Bratensoße 1, G, Mz, Sf, M Karotten-Kartoffelstäbchen Mz, M	1583,9 (kJ) 41 g (KH) 17,1 g (Ft) 13,5 g (EW) Kartoffel Drillinge Heringshappen Fi, Mz, Sf, M in Sahnesoße	Karfreitag
MITTAGESSEN VEGAN				
1038,1 (kJ) 34,8 g (KH) 6,6 g (Ft) 10,5 g (EW) Linsen-Pie mit Süßkartoffelhaube Stampfkartoffeln (vegan)	2386,6 (kJ) 59,1 g (KH) 31,3 g (Ft) 9,6 g (EW) Süßkartoffel-Amaranth-Bratling Pesto Kartoffeln	1723 (kJ) 68,4 g (KH) 6,2 g (Ft) 16,3 g (EW) vegetarische Maultaschen G mit Rahmsauce SI, So	1606,7 (kJ) 35 g (KH) 20 g (Ft) 80 g (EW) Wirsing- & Spitzkohl G, So, Mz, M mit Flageolet (weiße Bohnen) Polenta-Taler	Karfreitag
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 mit Kokos-Cashew-Topping Nc Gemüsesticks 	<ul style="list-style-type: none"> mediterrane Couscous Reisnudelsalat mit Tomaten & Lauch Chinakohl-Obstsalat Herbstsalat mit Feigen und Dattel-Dressing Gemüsesticks 	Karfreitag
regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	

FEIGEN: Hauptsächlich werden Feigen in frischem oder getrocknetem Zustand als Obst verwendet. Sie schmecken pur, in Blatt- und Obstsalaten, in Desserts und in süßen oder herzhaften warmen Gerichten. Die süßen Sammelfrüchte enthalten neben verdauungsfördernden Ballaststoffen auch viele Vitamine und wichtige Mineralstoffe wie zum Beispiel Magnesium und Kalium. Je dunkler ihre Farbe, desto reifer und süßer sind die Früchte.

KW 14 05.04.–09.04.2021

Montag, 05.04.2021	Dienstag, 06.04.2021	Mittwoch, 07.04.2021	Donnerstag, 08.04.2021	Freitag, 09.04.2021
FRÜHSTÜCK				
Oster-Montag	<ul style="list-style-type: none"> Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot 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 Knäckebrot G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche
MITTAGESSEN VOLLWERT				
1083 (kJ) 41,8 g (KH) 5,7 g (Ft) 8,3 g (EW) Oster-Montag	2310,2 (kJ) 112,8 g (KH) 16 g (Ft) 13,2 g (EW) arabischer Linseneintopf Vollkornbrot G	2526,3 (kJ) 71,7 g (KH) 22,5 g (Ft) 27,8 g (EW) Süßkartoffel-Strudel G, Ei, Mz Tomaten-Chutney G Schnittlauch-Kartoffeln	2126,5 (kJ) 84,6 g (KH) 10,6 g (Ft) 16,4 g (EW) Spaghetti G helle Bolognese G, Mz, Sf, M (Königsberger Art)	Fischstäbchen G, M, Mz, Fi Ratatouille Reis & Pesto Rosso
MITTAGESSEN VEGAN				
1900,4 (kJ) 74,5 g (KH) 9,6 g (Ft) 15,5 g (EW) Oster-Montag	1481,1 (kJ) 52,5 g (KH) 5,8 g (Ft) 21,5 g (EW) Spaghetti G Spinatsoße G	2439,7 (kJ) 96,1 g (KH) 11,1 g (Ft) 21 g (EW) Gemüsecurry Buchweizen-Kashka So	1122,2 (kJ) 48,9 g (KH) 3,9 g (Ft) 7,7 g (EW) schwarze Bohnen in Tomatensoße G Kräuter-Couscous G	Möhreneintopf mit Grünkern SI, G Vollkornbrot G
SALATBUFFET				
Oster-Montag	<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"> mediterrane Couscous Reisnudelsalat mit Tomaten & Lauch Chinakohl-Obstsalat Quinoa-Wildkräuter-Salat Gemüsesticks
regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl

ARTISCHOCKEN: Sie sind reich an Inulin, einem löslichen Ballaststoff, der sich besonders günstig auf den Darm und die Verdauung allgemein auswirkt. Das Innere der Blätter schmeckt feinherb und leicht bitter. Artischockenherzen und -böden haben hingegen einen sehr milden und feinen Geschmack. Das Essen der frischen Knospen-Köpfe ist ein vergnügliches, kulinarisches Abenteuer.



Clever
isst
gesund
Vollwertküche
für Kita und Schule

- 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/Milchweiß)
- 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



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