SPEISEPLAN 12.04.–30.04.2021

Löwenzahn

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 • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche
MITTAGESSEN VOLLWERT				
2123,8 (kJ) 65 g (KH) 21,6 g (Ft) 12,4 g (EW)	2158,1 (kJ) 66,4 g (KH) 15,1 g (Ft) 27 g (EW)	1974,5 (kJ) 44,7 g (KH) 18,4 g (Ft) 29,9 g (EW)	1061 (kJ) 32,9 g (KH) 7,5 g (Ft) 10,9 g (EW)	823,9 (kJ) 38 g (KH) 1,6 g (Ft) 70,3 g (EW)
Spaghetti G mit Pesto Zucchini und Cherrytomaten	Hühnerfrikassee G, Mz, M Edamame-Reis	Seelachsspieß G, Fi Dill-Gurken G, Mz, M Kartoffeln	Kartoffelauflauf mit Blumenkohl, Rote Bete und Brokkoli G, Ei, Mz, M	Brühreis mit Gemüse Sl und Eierstich Ei, Mz
MITTAGESSEN VEGAN				
1574 (kJ) 64,1 g (KH) 6,3 g (Ft) 13,8 g (EW)	1087,7 (kJ) 49,7 g (KH) 2,7 g (Ft) 6,2 g (EW)	2757,3 (kJ) 116,8 g (KH) 12,2 g (Ft) 45 g (EW)	1982,8 (kJ) 78,7 g (KH) 6,2 g (Ft) 28,2 g (EW)	1479,8 (kJ) 48,8 g (KH) 8,9 g (Ft) 15,1 g (EW)
indischer Mungbohnen-Eintopf Tandoori Naan Brot G, So	Küstensalat (Weißkohl & Rote Bete) Kartoffeln	Lasagne à la Grünkern-Bolognese G, So, Sl	Chicorée-Curry Rote Linsen-Vollkornreis	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 • Reisnudelsalat 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	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl
VESPER TO GO				
Dinkel-Butterkeks G, Mz, M mit Fruchtjoghurt M, Mz	Donut G, Mz, M	Sandwich G mit Geflügel-Jagdwurst und Rucola	Geflügel-Wiener 2, 3, Sl Sesambrötchen G, Mz, Se, Sw	Laugenstange mit Tomate & Mozzarella M, Mz

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 • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche
MITTAGESSEN VOLLWERT				
1831,4 (kJ) 68,6 g (KH) 10 g (Ft) 15,3 g (EW)	1772,5 (kJ) 52,1g (KH) 14,7 g (Ft) 18,6 g (EW)	3081,2 (kJ) 62,8 g (KH) 33,5 g (Ft) 41,3 g (EW)	1910,9 (kJ) 26,7 g (KH) 28,7 g (Ft) 22,6 g (EW)	1449,5 (kJ) 56,7 g (KH) 6,9 g (Ft) 12,1 g (EW)
Spaghetti G Blattspinat-Soße und Hirtenkäse G, Mz, M	Gemüsespieße So, Mz, M Ricotta-Soße G, Mz, M Risi-Bisi	Putengulasch G, Sf Rotkohl 3 Kräuter-Kartoffeln	mediterranes Fischfilet Fi Belugalinsen-Gemüse Kräutertopping	weiße Bohnen-Eintopf mit Süßkartoffeln Sl Vollkornbrot G
MITTAGESSEN VEGAN				
1242,8 (kJ) 55,8 g (KH) 4,6 g (Ft) 8,9 g (EW)	1639,8 (kJ) 36,6 g (KH) 14,9 g (Ft) 17,2 g (EW)	943,9 (kJ) 26,3 g (KH) 7,6 g (Ft) 11,6 g (EW)	639,7 (kJ) 20,6 g (KH) 6 g (Ft) 3,4 g (EW)	1627,2 (kJ) 81,2 g (KH) 5,6 g (Ft) 10,7 g (EW)
marokkanischer Coucous G Kürbisgemüse und Feigen Se	Gemüse-Kartoffel-Pfanne Rucola-Carbonara G, So	Steckrübeneintopf So Vollkornbrot G	vegetarisches Moussaka G, So	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 • Reisnudelsalat mit Tomaten & Lauch • Chinakohl-Obstsalat • Buchweizen mit Korinader & Orange • Gemüsesticks	• fruchtiger Linsensalat • orientalischer Nudelsalat mit Joghurt M, Mz • gemischter Rohkostsalat • Bohnensalat • Gemüsesticks
regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl
VESPER TO GO				
Dinkel Grissini G mit Kräuterquark M, Mz	Sandwich G mit Thunfischcreme Fi und Gurken-Frischkäse M, Mz	Berliner Pfannkuchen G, M, Mz	Vitalbrezel G	Möhren-Muffin G, Mz, M, Ei

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 gemahlenen 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 • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• 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)	1768,8 (kJ) 38,4 g (KH) 19,6 g (Ft) 21 g (EW)	2257,5 (kJ) 66,3 g (KH) 18,2 g (Ft) 26,1 g (EW)	1014,2 (kJ) 22,6 g (KH) 13,8 g (Ft) 6,3 g (EW)	1702,2 (kJ) 77,9 g (KH) 3,7 g (Ft) 12 g (EW)
mexikanische Tortilla Lasagne G, So, Mz, Sl, M	Rindfleischboulette Ei, So, Sf Porreegemüse G, Mz, M Stampfkartoffeln Mz, M	Wildlachsfilet Fi Avocado-Linsen-Soße 3, G, Mz, M Möhren-Reis	Gemüse-Eintopf mit Grießnocken G, Ei	Spaghetti G gerösteter Blumenkohl M, Mz Curry-Chutney
MITTAGESSEN VEGAN				
1692,4 (kJ) 70,4 g (KH) 7 g (Ft) 14,6 g (EW)	1915,7 (kJ) 54 g (KH) 16,3 g (Ft) 26 g (EW)	2592,1 (kJ) 94,3 g (KH) 16,1 g (Ft) 18,2 g (EW)	1702,6 (kJ) 38,4 g (KH) 13,9 g (Ft) 29,9 g (EW)	1841,5 (kJ) 60,8 g (KH) 15,5 g (Ft) 12,2g (EW)
Spaghetti G Tofu-Bolognese G, So	Gemüse-Hirse-Auflauf G, So Kräuterdip So	Kichererbsen-Curry-Pfanne Pesto Vollkornreis	gebratener Tofu 1, So, G Paprikagemüse Rosmarinkartoffeln	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 • Reisnudelsalat 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	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl
VESPER TO GO				
Laugen-Buttercroissant G, M, Mz	Falafelbällchen G Kräuterquark Mz, M	Schoko-Kirsch-Kuchen M, Mz, G, Ei	Sandwich G mit Brie M, Mz & Süßkartoffel-Kokos-Chutney	Laugenbretzel mit Butter Mz, M, G

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 empfehln 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.

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	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

SPEISEPLAN KLAX SCHULE

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

Löwenzahn

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				
• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• 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)	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 Sl 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 Sl 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) Sl mit Rucola Gnocchi G Pesto Rosso	Gyros So Tzatiki So Riso Reisnudeln G
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 • Reisnudelsalat mit Tomaten & Lauch • Chinakohl-Obstsalat • Quinoa-Wildkräuter-Salat • Gemüsesticks	• fruchtiger Linsensalat • orientalischer Nudelsalat mit Joghurt M, Mz • gemischter Rohkostsalat • Bohnensalat • Gemüsesticks
regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl
VESPER TO GO				
Brioche-Tomaten Schiffchen G, M, Mz, Ei	Laugenknoten mit Butter G, M, Mz	Spinat-Knusperillo G	Sandwich G mit Geflügel-Salami & Gouda M	Blaubeer-Muffin G, M, Mz, Ei

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 Ballastoffen und Eiweiß, wenig Fett und kein Gluten enthält. Außerdem schmeckt Quinoa sehr gut und hat einen leicht knusprigen Biss.

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				
• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot 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, Sl, 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				
• 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	Christi Himmelfahrt	Schließtag
regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl		
VESPER TO GO				
Dinkel-Butterkekse G, Mz, M mit Fruchtjoghurt M, Mz	Donut G, Mz, M	Sandwich G mit Geflügel-Jagdwurst und Rucola		

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				
• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G • Müslibar inkl. Milch M, Mz • Pflanzenmargarine • Auswahl an Wurst & Käse M, Mz • herzhafte & süße Aufstriche	• 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) 13,3 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 Sl 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	gratinierte Brokkoli-Tofu-Pfanne So, G Vollkornreis & Tomaten-Chutney	Kartoffelpuffer G Rote Bete-Dip So	weiße Bohnen-Eintopf Sl, G, So (mit Seitan) Vollkornbrot 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 • Reisnudelsalat mit Tomaten & Lauch • Chinakohl-Obstsalat • Buchweizen mit Korinader & Orange • Gemüsesticks	• fruchtiger Linsensalat • orientalischer Nudelsalat mit Joghurt M, Mz • gemischter Rohkostsalat • Bohnensalat • Gemüsesticks
regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl
VESPER TO GO				
Dinkel Grissini G mit Kräuterquark M, Mz	Sandwich G mit Thunfischcreme Fi und Gurken-Frischkäse M, Mz	Berliner Pfannkuchen G, M, Mz	Vitalbrezel G	Möhren-Muffin G, Mz, M, Ei

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.

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	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

SPEISEPLAN KLAX SCHULE

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