

# SPEISEPLAN 20.09.–08.10.2021

KW 38 20.09.–24.09.2021

Montag, 20.09.2021	Dienstag, 21.09.2021	Mittwoch, 22.09.2021	Donnerstag, 23.09.2021	Freitag, 24.09.2021
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGAN</b>				
1130,8 (kJ) 55,8 g (KH) 2,2 g (Ft) 7,9 g (EW) Marokanischer CousCous G Kürbisgemüse und Feigen	1520,9 (kJ) 35,1 g (KH) 12,7 g (Ft) 16,4 g (EW) Gemüse-Kartoffel-Pfanne mit Rucola-Carbonara So, Sl, G	943,9 (kJ) 26,3 g (KH) 7,6 g (Ft) 11,6 g (EW) Steckrübeneintopf (mit Rauhertofu & Nori) So, Sl, G Vollkornbrot G	635,1 (kJ) 20,6 g (KH) 5,9 g (Ft) 3,3 g (EW) Moussaka G, So (Gemüseauflauf)	1627,2 (kJ) 812,5 g (KH) 5,6 g (Ft) 10,7 g (EW) Schwarzwurzelgemüse mit Tomatencouscous G
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
1831,4 (kJ) 68,6 g (KH) 10 g (Ft) 15,3 g (EW) Spaghetti G mit Blattspinatsoße und Hirtenkäse G, Mz, M	1754,2 (kJ) 51,9 g (KH) 14,5 g (Ft) 18,4 g (EW) Gemüsespieße So, Mz, M mit Ricottasoße G, Mz, M Risibisi	3105,5 (kJ) 3485,3 g (KH) 33,3 g (Ft) 4216,8 g (EW) Putengulasch mit Rotkohl G, Sf, 3 Kräuter-Kartoffel-Drillinge	1910,9 (kJ) 26,7 g (KH) 28,7 g (Ft) 22,6 g (EW) mediterranes Fischfilet Fi Belugalinsen-Gemüse und Kräutersoßentopping	1449,5 (kJ) 56,7 g (KH) 6,9 g (Ft) 12,1 g (EW) weißer Bohneneintopf Sl mit Süßkartoffeln G Vollkornbrot G
<b>SALATBUFFET</b>				
• Gemüse Quinoa Salat • Kartoffelsalat „Süß & Sauer“ • Sellerie-Mandarine Kerbel Rohkost • Cherrytomaten, grüne Gurkenwürfel • Kohlrabi Schmand Rohkost • Blattsalat: Feldsalat • Dressing: Balsamico & Mango regionale Obstauswahl	• Gemüse Linsen Salat • eingelegter Staudensellerie • Rote Beete Cous Cous Salat • Gewürzgurke, Cherrytomate • Orangen Möhren Rohkost • Blattsalat: Rauke • Dressing: Balsamico & Joghurt regionale Obstauswahl	• Gemüse Bulgur Salat • Kichererbse in Curryöl • Spaghettisalat mit grünen Pesto • Kohlrabi, Cherrytomaten • Bohnensalat • Blattsalat: Wildkrautsalat • Dressing: Balsamico & Vinaigrette regionale Obstauswahl	• Gemüse Cous Cous Salat • Kuhmilchkäse Rosmarinöl • Blumenkohl Kurkuma • Radieschen, Spitzpaprika • Fenchel Orange Dill Rohkost • Blattsalat: Baby Blattspinat • Dressing: Balsamico & Mango Curry regionale Obstauswahl	• italienischer Nudelsalat • geröstete Kartoffeln Majoran • Ofen Brokkoli • Rettich, Cherrytomaten • roter & weißer Rohkostsalat • Blattsalat: Romana Salat • Dressing: Balsamico & Cesar regionale Obstauswahl

**KORIANDER:** Koriander gehört zu den ältesten aller bekannten Gewürze. Dank seiner zahlreichen ätherischen Öle kann Koriander außerdem 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 39 27.09.–01.10.2021

Montag, 27.09.2021	Dienstag, 28.09.2021	Mittwoch, 29.09.2021	Donnerstag, 30.09.2021	Freitag, 01.10.2021
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGAN</b>				
1950,5 (kJ) 76,6 g (KH) 7,2 g (Ft) 20,5 g (EW) Vollkornnudeln G mit Tofubolognese So	1915,7 (kJ) 54 g (KH) 16,3 g (Ft) 26 g (EW) gebackener Hirseauflauf (Nori-Alge) G, So	2525,5 (kJ) 93,3 g (KH) 15,4 g (Ft) 17,4 g (EW) Kichererbsen-Curry-Pfanne Vollkornreis	1746,6 (kJ) 3461,1 g (KH) 13,9 g (Ft) 4205,6 g (EW) Rosmarinkartoffeln Paprikagemüse mariniert gebackener Tofu G, So	1841,5 (kJ) 60,8 g (KH) 15,5 g (Ft) 12,2 g (EW) Gnocchis mit rotem Pesto G Blattspinat G
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
1353,8 (kJ) 1112,3 g (KH) 5,3 g (Ft) 35,2 g (EW) Mexikanische Tortilla-Lasagne G, So, Mz, Sl, M	1744,5 (kJ) 36,8 g (KH) 19,7 g (Ft) 21,1 g (EW) Rindfleischboulette Ei, So, Sf mit Porreegemüse G, Mz, M und Stampfkartoffeln Mz, M	2257,5 (kJ) 66,3 g (KH) 18,2 g (Ft) 26,1 g (EW) Wildlachsfilets Fi mit Linsen-Avocadosoße 3, G, Mz, M Möhren-Reis	1014,2 (kJ) 22,6 g (KH) 13,8 g (Ft) 6,3 g (EW) Gemüsecremeintopf mit Grießnocken G, Sl Vollkornbrot G	1700,9 (kJ) 77,9 g (KH) 3,7 g (Ft) 12 g (EW) Spaghetti G mit geröstetem Blumenkohlgemüse Mz, M und Currychutney
<b>SALATBUFFET</b>				
• Gemüse Quinoa Salat • Kartoffelsalat „Süß & Sauer“ • Sellerie-Mandarine Kerbel Rohkost • Cherrytomaten, grüne Gurkenwürfel • Kohlrabi Schmand Rohkost • Blattsalat: Feldsalat • Dressing: Balsamico & Mango regionale Obstauswahl	• Gemüse Linsen Salat • eingelegter Staudensellerie • Rote Beete Cous Cous Salat • Gewürzgurke, Cherrytomate • Orangen Möhren Rohkost • Blattsalat: Rauke • Dressing: Balsamico & Joghurt regionale Obstauswahl	• Gemüse Bulgur Salat • Kichererbse in Curryöl • Spaghettisalat mit grünen Pesto • Kohlrabi, Cherrytomaten • Bohnensalat • Blattsalat: Wildkrautsalat • Dressing: Balsamico & Vinaigrette regionale Obstauswahl	• Gemüse Cous Cous Salat • Kuhmilchkäse Rosmarinöl • Blumenkohl Kurkuma • Radieschen, Spitzpaprika • Fenchel Orange Dill Rohkost • Blattsalat: Baby Blattspinat • Dressing: Balsamico & Mango Curry regionale Obstauswahl	• italienischer Nudelsalat • geröstete Kartoffeln Majoran • Ofen Brokkoli • Rettich, Cherrytomaten • roter & weißer Rohkostsalat • Blattsalat: Romana Salat • Dressing: Balsamico & Cesar regionale Obstauswahl

**HIRSE:** Die Hirse gilt als das vermutlich älteste von Menschen kultivierte Getreide. Hauptsächlich ist die Hirse aber 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 einweichen. Anschließend das Wasser weggießen, die Hirse in einem Sieb nochmals abspülen und abtropfen lassen um die reichlich vorhandenen Mineralstoffe besser auszunutzen.

KW 40 04.10.–08.10.2021

Montag, 04.10.2021	Dienstag, 05.10.2021	Mittwoch, 06.10.2021	Donnerstag, 07.10.2021	Freitag, 08.10.2021
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhafter und süßer Aufstrich • Wurst und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGAN</b>				
1513,1 (kJ) 59,3 g (KH) 9,1 g (Ft) 6,3 g (EW) Vollkornnudeln G Rauhertofusoße (Nori-Algen) So, G, Sf	3034,4 (kJ) 92 g (KH) 24,6 g (Ft) 32,1 g (EW) Reis-Linsen-Eintopf Vollkornbrot G	797,6 (kJ) 30 g (KH) 3,3 g (Ft) 6,9 g (EW) Bratkartoffeln mit Tomatensauerkraut G	2024,5 (kJ) 86 g (KH) 7,5 g (Ft) 14,2 g (EW) Rosenkohl in Mandel-Currysoße und Rosmarin-Kartoffeln	3593,6 (kJ) 97,6 g (KH) 28,8 g (Ft) 49,2 g (EW) Weißer Bohnenbackling So Kürbissoße G Tomaten-Zartweizen G
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
2166,8 (kJ) 76,5 g (KH) 14,1 g (Ft) 19,3 g (EW) Kartoffelrösti mit Apfel-Kürbisgemüse Kräuterquark M, Mz	2806,4 (kJ) 82,9 g (KH) 24,1 g (Ft) 29,4 g (EW) Hähnchenkeule mit Paprikasugo G, M, Mz pikanten Kartoffelspalten	2106,7 (kJ) 67,5 g (KH) 11,4 g (Ft) 28,9 g (EW) Spaghetti G mit Tomaten-Basilikum-Chutney und Mozzarella-Kugeln M, Mz	1397,7 (kJ) 50,7 g (KH) 10,4 g (Ft) 5,8 g (EW) pikanter gelber Erbseneintopf mit Falafelbällchen Vollkornbrot G	845 (kJ) 41,5 g (KH) 0,6 g (Ft) 6,2 g (EW) Seelachsfilet in einer Vollkornpanade G, Mz, M Asia Bohnen Soße und Kräuterreis
<b>SALATBUFFET</b>				
• Gemüse Quinoa Salat • Kartoffelsalat „Süß & Sauer“ • Sellerie-Mandarine Kerbel Rohkost • Cherrytomaten, grüne Gurkenwürfel • Kohlrabi Schmand Rohkost • Blattsalat: Feldsalat • Dressing: Balsamico & Mango regionale Obstauswahl	• Gemüse Linsen Salat • eingelegter Staudensellerie • Rote Beete Cous Cous Salat • Gewürzgurke, Cherrytomate • Orangen Möhren Rohkost • Blattsalat: Rauke • Dressing: Balsamico & Joghurt regionale Obstauswahl	• Gemüse Bulgur Salat • Kichererbse in Curryöl • Spaghettisalat mit grünen Pesto • Kohlrabi, Cherrytomaten • Bohnensalat • Blattsalat: Wildkrautsalat • Dressing: Balsamico & Vinaigrette regionale Obstauswahl	• Gemüse Cous Cous Salat • Kuhmilchkäse Rosmarinöl • Blumenkohl Kurkuma • Radieschen, Spitzpaprika • Fenchel Orange Dill Rohkost • Blattsalat: Baby Blattspinat • Dressing: Balsamico & Mango Curry regionale Obstauswahl	• italienischer Nudelsalat • geröstete Kartoffeln Majoran • Ofen Brokkoli • Rettich, Cherrytomaten • roter & weißer Rohkostsalat • Blattsalat: Romana Salat • Dressing: Balsamico & Cesar regionale Obstauswahl

**DATTELN:** Datteln wachsen als Früchte an der Dattelpalme und haben ihre Ursprünge im Persischen Golf. Die Datteln haben ein süßes Fruchtfleisch und im Inneren einen Samenkern. Sie schmecken nicht nur gut, sondern stecken auch voller guter Nährstoffe und sind reich an Antioxidantien. Die Ballaststoffe, die Datteln enthalten, haben eine positive Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt. Datteln sind aufgrund ihres natürlichen Zuckergehalts ein perfekter Energielieferant und ein natürlicher Süßstoff.



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

# SPEISEPLAN 11.10.–29.10.2021



Clever  
isst  
gesund

Vollwertküche  
für Kita und Schule

KW 41 11.10.–15.10.2021

Montag, 11.10.2021	Dienstag, 12.10.2021	Mittwoch, 13.10.2021	Donnerstag, 14.10.2021	Freitag, 15.10.2021
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGAN</b>				
1513,1 (kJ) 59,3 g (KH) 9,1 g (Ft) 6,3 g (EW) Zitronen-Kokos-Sugo (Nori-Alge) G mit mediterraner Galettini Polenta G	3034,4 (kJ) 92 g (KH) 24,6 g (Ft) 32,1 g (EW) schwarze Mungbohnen mit Veggighurt So und Sesam-Reis Se	797,6 (kJ) 30 g (KH) 3,3 g (Ft) 6,9 g (EW) Kartoffelgratin mit Kürbiskernen G	12024,5 (kJ) 86 g (KH) 7,5 g (Ft) 14,2 g (EW) Gnocchi G mit buntem Gemüse & Rucola Sl und herzhaften Topping N, Sw	3593,6 (kJ) 97,6 g (KH) 28,8 g (Ft) 49,2 g (EW) Gyros So mit Soja-Tzatziki So und Reinsudeln G
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
2166,8 (kJ) 76,5 g (KH) 14,1 g (Ft) 19,3 g (EW) Spaghetti G mit Käse-Lauch Sauce G, Mz, M	2806,4 (kJ) 82,9 g (KH) 24,1 g (Ft) 29,4 g (EW) Rindfleisch in Dillsauce Sl, G, Mz, M mit Böhmisches Knödeln G, Ei	2106,7 (kJ) 67,5 g (KH) 11,4 g (Ft) 28,9 g (EW) Schollenfilet paniert G, Fi mit Tomatensauce G, Mz, M und Kartoffelbrei Mz, M	1397,7 (kJ) 50,7 g (KH) 10,4 g (Ft) 5,8 g (EW) Süßkartoffel-Kokos Chutney G mit RisiBisi (Reis mit Erbsen)	845 (kJ) 41,5 g (KH) 0,6 g (Ft) 6,2 g (EW) Kartoffelsuppe Sl mit Vollkornbrot G
<b>SALATBUFFET</b>				
• Gemüse Quinoa Salat • Kartoffelsalat „Süß & Sauer“ • Sellerie-Mandarine Kerbel Rohkost • Cherytomaten, grüne Gurkenwürfel • Kohlrabi Schmand Rohkost • Blattsalat: Feldsalat • Dressing: Balsamico & Mango regionale Obstauswahl	• Gemüse Linsen Salat • eingelegter Staudensellerie • Rote Beete Cous Cous Salat • Gewürz gurke, Cherytomate • Orangen Möhren Rohkost • Blattsalat: Rauke • Dressing: Balsamico & Joghurt regionale Obstauswahl	• Gemüse Bulgur Salat • Kichererbse in Curryöl • Spaghettisalat mit grünen Pesto • Kohlrabi, Cherytomaten • Bohnensalat • Blattsalat: Wildkrautsalat • Dressing: Balsamico & Vinaigrette regionale Obstauswahl	• Gemüse Cous Cous Salat • Kuhmilchkäse Rosmarinöl • Blumenkohl Kurkuma • Radieschen, Spitzpaprika • Fenchel Orange Dill Rohkost • Blattsalat: Baby Blattspinat • Dressing: Balsamico & Mango Curry regionale Obstauswahl	• italienischer Nudelsalat • geröstete Kartoffeln Majoran • Ofen Brokkoli • Rettich, Cherytomaten • roter & weißer Rohkostsalat • Blattsalat: Romana Salat • Dressing: Balsamico & Cesar regionale Obstauswahl

**QUINOA:** ein Pseudogetreide, nämlich um die Samen einer Pflanze, die mit grünen Blattgemüse wie Blattspinat und Mangold verwandt ist. Quinoa ist ein energiereiches Nahrungsmittel, das große Mengen an Ballaststoffen und Eiweiß, aber wenig Fett und kein Gluten enthält. Außerdem schmeckt Quinoa so gut: fluffig und cremig mit leicht knusprigem 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 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 geschwärtzt
- 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 42 18.10.–22.10.2021

Montag, 18.10.2021	Dienstag, 19.10.2021	Mittwoch, 20.10.2021	Donnerstag, 21.10.2021	Freitag, 22.10.2021
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGAN</b>				
1940,4 (kJ) 66,6 g (KH) 11,3 g (Ft) 20,5 g (EW) Chili Con Tofu So und Fladenbrot G, Se	669,7 (kJ) 33,7 g (KH) 0,2 g (Ft) 4,6 g (EW) Sauerkraut „polnisch“ (mit gelben Erbsen) und Kartoffeln	2068,9 (kJ) 91,1 g (KH) 7,5 g (Ft) 11,1 g (EW) Blattspinatgemüse G mit Vollkornreis Mangotopping	3392,8 (kJ) 121,2 g (KH) 19,1 g (Ft) 31,4 g (EW) Vollkornpenne G mit Grünkernragout G, So	2338,9 (kJ) 88,4 g (KH) 14,5 g (Ft) 15,8 g (EW) Falafel G mit Tomatenreis und Avocadodip 3, So
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
2167,3 (kJ) 85,1 g (KH) 8 g (Ft) 22,8 g (EW) Spaghetti G mit vegetarischer Bolognese G, So	986,5 (kJ) 42,5 g (KH) 2,7 g (Ft) 7,3 g (EW) Grüne Bohneneintopf mit Vollkornbrot G	1947,4 (kJ) 32,5 g (KH) 19,1 g (Ft) 39,9 g (EW) Burgerfleisch G an Ratatouille und Stampfkartoffeln Mz, M	2427,4 (kJ) 88,5 g (KH) 14,9 g (Ft) 20 g (EW) gebratenes Fischfilet Fi mit Broccoli Mz, M und Tomatenreis, dazu Kräutertopping	1439,2 (kJ) 61,7 g (KH) 4,6 g (Ft) 11,8 g (EW) Zartweizen G mit Möhren-Lauch Gemüse Mz, M würziger Paprikatopping G, Mz, M
<b>SALATBUFFET</b>				
• Gemüse Quinoa Salat • Kartoffelsalat „Süß & Sauer“ • Sellerie-Mandarine Kerbel Rohkost • Cherytomaten, grüne Gurkenwürfel • Kohlrabi Schmand Rohkost • Blattsalat: Feldsalat • Dressing: Balsamico & Mango regionale Obstauswahl	• Gemüse Linsen Salat • eingelegter Staudensellerie • Rote Beete Cous Cous Salat • Gewürz gurke, Cherytomate • Orangen Möhren Rohkost • Blattsalat: Rauke • Dressin: Balsamico & Joghurt regionale Obstauswahl	• Gemüse Bulgur Salat • Kichererbse in Curryöl • Spaghettisalat mit grünen Pesto • Kohlrabi, Cherytomaten • Bohnensalat • Blattsalat: Wildkrautsalat • Dressing: Balsamico & Vinaigrette regionale Obstauswahl	• Gemüse Cous Cous Salat • Kuhmilchkäse Rosmarinöl • Blumenkohl Kurkuma • Radieschen, Spitzpaprika • Fenchel Orange Dill Rohkost • Blattsalat: Baby Blattspinat • Dressing: Balsamico & Mango Curry regionale Obstauswahl	• italienischer Nudelsalat • geröstete Kartoffeln Majoran • Ofen Brokkoli • Rettich, Cherytomaten • roter & weißer Rohkostsalat • Blattsalat: Romana Salat • Dressing: Balsamico & Cesar regionale Obstauswahl

**MISO:** In der asiatischen Küche spielt Miso eine zentrale Rolle: So beginnt in Japan der Tag normalerweise mit einer Misosuppe. Dabei handelt es sich um eine Paste aus fermentiertem Reis, Gerste oder Soja, die für eine unglaubliche, intensive Umami-Tiefe den Typisch herzhaften Geschmack sorg. Misopaste wird in dunkel und hell und in diversen Zwischentönen angeboten und lässt sich sehr vielfältig einsetzen und verleiht allerhand Gerichten einen ganz besonderen Geschmack.

KW 43 25.10.–29.10.2021

Montag, 25.10.2021	Dienstag, 26.10.2021	Mittwoch, 27.10.2021	Donnerstag, 28.10.2021	Freitag, 29.10.2021
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müsli mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGAN</b>				
2647,9 (kJ) 74,8 g (KH) 28,9 g (Ft) 14,4 g (EW) Vollkornnudeln G mit rotem Tomatenpesto und Rucola	1416,8 (kJ) 36 g (KH) 12 g (Ft) 20 g (EW) Ofenkartoffeln mit Tofuquark So	1970,8 (kJ) 620,3 g (KH) 7,4 g (Ft) 19 g (EW) gratinierter Broccoli-Tofu Pfanne So mit Vollkornreis und Tomatenchutney G	4351,2 (kJ) 142,1 g (KH) 30,9 g (Ft) 44,8 g (EW) grüne Buchweizenpannkuchen (Nori) G, Mz, M Rote-Beete-Dip Nm, So	1154,9 (kJ) 50,8 g (KH) 2,2 g (Ft) 11,7 g (EW) Weiße Bohnen-Eintopf (mit Seitan und Kartoffeln) G, So, Sl mit Vollkornbrot G
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
1270,6 (kJ) 48,1 g (KH) 4,4 g (Ft) 13,3 g (EW) Kichererbseintopf Sl mit Vollkornbrot G	696 (kJ) 26,8 g (KH) 2,5 g (Ft) 7,4 g (EW) Gemüsepfanne mit Edamame, Möhren, Zuckerschoten Kitchari (Linsen und Reis)	1027,1 (kJ) 27 g (KH) 2,9 g (Ft) 26,4 g (EW) asiatische Nudelpfanne G mit Garnelenspieß Fi	2752,5 (kJ) 80,9 g (KH) 17,6 g (Ft) 41,4 g (EW) Hähnchenbrust mit Broccoli & Aprikose Mz, M Reis und Currytopping	1979,9 (kJ) 74,2 g (KH) 11,4 g (Ft) 17,2 g (EW) Spaghetti G mit Thunfisch-Kapern-Sauce G, Mz, Fi, Sf, M
<b>SALATBUFFET</b>				
• Gemüse Quinoa Salat • Kartoffelsalat „Süß & Sauer“ • Sellerie-Mandarine Kerbel Rohkost • Cherytomaten, grüne Gurkenwürfel • Kohlrabi Schmand Rohkost • Blattsalat: Feldsalat • Dressing: Balsamico & Mango regionale Obstauswahl	• Gemüse Linsen Salat • eingelegter Staudensellerie • Rote Beete Cous Cous Salat • Gewürz gurke, Cherytomate • Orangen Möhren Rohkost • Blattsalat: Rauke • Dressin: Balsamico & Joghurt regionale Obstauswahl	• Gemüse Bulgur Salat • Kichererbse in Curryöl • Spaghettisalat mit grünen Pesto • Kohlrabi, Cherytomaten • Bohnensalat • Blattsalat: Wildkrautsalat • Dressing: Balsamico & Vinaigrette regionale Obstauswahl	• Gemüse Cous Cous Salat • Kuhmilchkäse Rosmarinöl • Blumenkohl Kurkuma • Radieschen, Spitzpaprika • Fenchel Orange Dill Rohkost • Blattsalat: Baby Blattspinat • Dressing: Balsamico & Mango Curry regionale Obstauswahl	• italienischer Nudelsalat • geröstete Kartoffeln Majoran • Ofen Brokkoli • Rettich, Cherytomaten • roter & weißer Rohkostsalat • Blattsalat: Romana Salat • Dressing: Balsamico & Cesar regionale Obstauswahl

**BUCHWEIZEN:** Buchweizen ist ein glutenfreies Pseudogetreide und obwohl es Buch„weizen“ heißt, ist er nicht mit dem Weizen verwandt. Außerdem steckt in Buchweizen reichlich hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen. Buchweizen ist geröstet eine super Zugabe für Salate oder auch im Müsli. Er passt, ähnlich wie Reis, als herzhaftes 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 Dienstleistungs GmbH ist zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001:2015