

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
FRÜHSTÜCK				
• 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
MITTAGESSEN VEGAN				
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 Räuchertofu & 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
MITTAGESSEN VOLLWERT				
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 Si mit Süßkartoffeln G Vollkornbrot G
SALATBUFFET				
• 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 • Gewürzgurke, 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
VESPER TO GO				
Sonnenblumenbrot G Currystreich Rucola Parmesan M Obst-/ Gemüsebuffet	Roggenbrot G Pflanzenmargarine Himbeerfrischkäse M, Mz Obst-/ Gemüsebuffet	Dinkel Butterkekse G Obst-/ Gemüsebuffet	Vollkornbrötchen G mit Geflügelwienerei Obst-/ Gemüsebuffet	Roggenbrot G Pflanzenmargarine Paprikastreich mit Parmesan Obst-/ Gemüsebuffet

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
FRÜHSTÜCK				
• 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
MITTAGESSEN VEGAN				
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) 346,1 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
MITTAGESSEN VOLLWERT				
1353,8 (kJ) 112,3 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) Rindfleischbulette 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) Wildlachsfilet 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 Blumenkohl-Gemüse Mz, M und Currychutney
SALATBUFFET				
• 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 • Gewürzgurke, 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
VESPER TO GO				
Ganzkornbrot G Pflanzenmargarine Edamer M, Mz Obst-/ Gemüsebuffet	Roggenbrot G Pflanzenmargarine Geflügelsalami Obst-/ Gemüsebuffet	Knusperlino mit Frischkäsefüllung in Maisteig gebacken Obst-/ Gemüsebuffet	Falafelbällchen mit Kräuterquark M, Mz Obst-/ Gemüsebuffet	Snäckbrot mit Curry und Kürbiskernen G Obst-/ Gemüsebuffet

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
FRÜHSTÜCK				
• 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
MITTAGESSEN VEGAN				
1513,1 (kJ) 59,3 g (KH) 9,1 g (Ft) 6,3 g (EW) Vollkornnudeln G Räuchertofusoße (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
MITTAGESSEN VOLLWERT				
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 Mozzarellakugeln 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
SALATBUFFET				
• 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 • Gewürzgurke, 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
VESPER TO GO				
gebackene Tomatenschiffchen G, M, Mz, Ei Obst-/ Gemüsebuffet	Dinkel-Roggen G Petersilien-Butter M, Mz Obst-/ Gemüsebuffet	Laugenbrezel G Obst-/ Gemüsebuffet	Schrotbrötchen G Gemüsefrikadelle G, Ei Obst-/ Gemüsebuffet	Dinkel Brot G Vanille-Butter M, Mz Obst-/ Gemüsebuffet

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 Samen Kern. 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 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 11.10.–29.10.2021



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
FRÜHSTÜCK				
• 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
MITTAGESSEN VEGAN				
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
MITTAGESSEN VOLLWERT				
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	13977 (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
SALATBUFFET				
• 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 • Kichererbsen 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
VESPER TO GO				
Ganzkorn G Pflanzenmargarine Gouda M Geflügelsalami Obst-/ Gemüsebuffet	helle Dinkel Brötchen G Heidelbeer-Butter M, Mz Obst-/ Gemüsebuffet	Dinkel Grissini G, Se Kräuterquark M, Mz Obst-/ Gemüsebuffet	Vitalbrezel G, Se Obst-/ Gemüsebuffet	Schwarzbrot G Pflanzenmargarine Geflügelwurst Sl (alternativ: Käse M, Mz) Obst-/ Gemüsebuffet

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.

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
FRÜHSTÜCK				
• 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
MITTAGESSEN VEGAN				
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
MITTAGESSEN VOLLWERT				
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 Mz, Sl, M 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 Kräuter topping	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
SALATBUFFET				
• 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 • Kichererbsen 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
VESPER TO GO				
Mohnbrot G, M, Mz Pflanzenmargarine Wildblütenhonig Obst-/ Gemüsebuffet	Haferbrot G Pflanzenmargarine Zwergewiese Sonnentomate Obst-/ Gemüsebuffet	Laugenstange G Obst-/ Gemüsebuffet	Obstmuffin G, M, Mz, Ei Obst-/ Gemüsebuffet	Snäcke Curry & Kürbiskern G, Se, M, Mz Kräuter-Gemüse-Quark M, Mz Obst-/ Gemüsebuffet

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. Miso paste 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
FRÜHSTÜCK				
• 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
MITTAGESSEN VEGAN				
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 Buchweizenpfannkuchen (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
MITTAGESSEN VOLLWERT				
1270,6 (kJ) 48,1 g (KH) 4,4 g (Ft) 13,3 g (EW) Kichererbseneintopf 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
SALATBUFFET				
• 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 • Kichererbsen 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
VESPER TO GO				
Sonnenblumenbrot G Currystreich Rucola & Parmesan M Obst-/ Gemüsebuffet	Uckermarker Brot G Pflanzenmargarine Geflügellyoner Obst-/ Gemüsebuffet	Dinkel-Schokokekse G, M, Mz, Ei Obst-/ Gemüsebuffet	Putenwiener oder Tofuwieners So, G Marcbrotchen G, Se Obst-/ Gemüsebuffet	Leinsamenbrot G Ei-Butter M, Mz, Ei Obst-/ Gemüsebuffet

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.



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 (Hühnerlei)
- 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 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



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

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.).