

# SPEISEPLAN 30.08.–17.09.2021



Clever  
isst  
gesund

Vollwertküche  
für Kita und Schule

KW 35 30.08.–03.09.2021

Montag, 30.08.2021	Dienstag, 31.08.2021	Mittwoch, 01.09.2021	Donnerstag, 02.09.2021	Freitag, 03.09.2021
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGAN</b>				
1023,8 (kJ) 33,9 g (KH) 6,7 g (Ft) 10,6 g (EW) Linsen Pie mit Süßkartoffelhaube	2436,6 (kJ) 3948,5 g (KH) 31,3 g (Ft) 4754,7 g (EW) gefüllte Getreidebratlinge Gewürzkartoffeln mit Petersilien-Bärlauch-Pesto	1723 (kJ) 68,4 g (KH) 6,2 g (Ft) 16,3 g (EW) Maultaschen G Kräuter-Bechamel So, Sl und Tomatentopping	1753,1 (kJ) 39,9 g (KH) 20,2 g (Ft) 803,2 g (EW) Wirsing & Spitzkohl G, So, Mz, M mit Flageolet (weiße Bohnen) Polentataler	845 (kJ) 41,5 g (KH) 0,6 g (Ft) 6,2 g (EW) Kartoff-Lauchtopf (Nori) Sl mit Vollkornbrot G
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
1147,7 (kJ) 28,8 g (KH) 13,1 g (Ft) 8,5 g (EW) Möhren-Kartoffelpuffer mit Rote Bete Curry und würzigen Hüttenkäse Mz, M	1082,5 (kJ) 44,8 g (KH) 3,8 g (Ft) 9,8 g (EW) Asia Nudelsuppe G Vollkornbrot G	1986,7 (kJ) 39,3 g (KH) 20,9 g (Ft) 30,1 g (EW) Putenbraten mit Bratensoße G, Mz, Sf, M Kartoffel-Möhren-Sticks Mz, M	1627,9 (kJ) 3463,7 g (KH) 17,1 g (Ft) 4189,1 g (EW) Kartoffeldrillinge mit Herringsfilet nach Hausfrauenart Fi, Mz, Sf, M	2013,4 (kJ) 76,7 g (KH) 12,4 g (Ft) 14,4 g (EW) Spaghetti G mit Avocado-Limetten-Sauce 3, G, Mz, M
<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
<b>VESPER TO GO</b>				
Belgische Waffeln G, Ei, M, Mz Obst-/ Gemüsebuffet	Paderborner G Pflanzenmargarine Kräuter-Frischkäse M, Mz Obst-/ Gemüsebuffet	Knusperillo Tomate G, So, M, Mz, Sl Obst-/ Gemüsebuffet	Frankenlaib G Pflanzenmargarine Limetten-Frischkäse M, Mz Obst-/ Gemüsebuffet	Bouletten G, Ei, Sf oder Gemüsefrikadelle G, Ei & Kürbiskernbrötchen G, M, Mz Obst-/ Gemüsebuffet

**FEIGE:** Hauptsächlich werden Feigen in frischem oder getrocknetem Zustand als Obst verwendet, sie schmecken pur, in Blatt- oder Obstsalaten, in Desserts oder in süßen oder herzhaften warmen Gerichten. Die süßen Sammelrüchte enthalten neben verdauungsfördernden Ballaststoffen auch verschiedene Vitamine sowie wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium. Je dunkler ihre Farbe, desto reifer und süßer sind Feigen.

- 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

KW 36 06.09.–10.09.2021

Montag, 06.09.2021	Dienstag, 07.09.2021	Mittwoch, 08.09.2021	Donnerstag, 09.09.2021	Freitag, 10.09.2021
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGAN</b>				
1900,4 (kJ) 74,5 g (KH) 9,6 g (Ft) 15,5 g (EW) Vollkorn-Penne G Spinatsoße G, So Sesam-Topping Se	1481,1 (kJ) 52,5 g (KH) 5,8 g (Ft) 21,5 g (EW) Gemüsecurry Sf Buchweizenkashka So	2288,2 (kJ) 91,1 g (KH) 10,8 g (Ft) 17,6 g (EW) Schwarze Bohnen in Kräuter-Tomatensoße G CousCous G	988,5 (kJ) 48,2 g (KH) 1 g (Ft) 7,2 g (EW) Grünkerngemüsesuppe (Nori Algen) G, Sl Vollkornbrot G	1620,3 (kJ) 1710,4 g (KH) 12 g (Ft) 5,7 g (EW) Ofenkartoffeln mit Tofuquark So
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
1141,1 (kJ) 47,8 g (KH) 4,9 g (Ft) 7,7 g (EW) arabischer Linseneintopf mit Wurzelgemüse G Vollkornbrot G	2210,4 (kJ) 1122,6 g (KH) 16,2 g (Ft) 12,8 g (EW) Süßkartoffelstrudel mit Tomaten-Kerbel-Sugo G Schnittlauchkartoffeln	2526,3 (kJ) 71,7 g (KH) 22,5 g (Ft) 27,8 g (EW) Spaghetti G mit heller Bolognese nach „Königsberger Art“ G, Mz, Sf, M	2102 (kJ) 85,1 g (KH) 9,5 g (Ft) 16,6 g (EW) Jumbo Fischstäbchen G, Fi gratiniertes Ratatouille Gemüse mit Tomatenpesto-Reis	1862,8 (kJ) 65,6 g (KH) 9 g (Ft) 22,3 g (EW) Tortellinis G, Ei, Mz, M mit Brokkoli Mz, M und Rote Bete Topping So
<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 • Dressin: 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
<b>VESPER TO GO</b>				
Sesambrot G, Se Pflanzenmargarine Maronencreme Obst-/ Gemüsebuffet	Berliner Kruste G Aprikosen-Butter M, Mz Obst-/ Gemüsebuffet	Dinkel Grissini G, Se Obst-/ Gemüsebuffet	Bauernbrot G Pflanzenmargarine Geflügelsalami Obst-/ Gemüsebuffet	Bananenbrot G, Ei, M, Mz Obst-/ Gemüsebuffet

**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 feinerherb und leicht bitter; Artischockenherzen und -böden haben hingegen einen sehr milden und feinen Geschmack. Das Essen der frischen Knospen-Köpfe ist hingegen ein vergnügliches, kulinarisches Abenteuer.

KW 37 13.09.–17.09.2021

Montag, 13.09.2021	Dienstag, 14.09.2021	Mittwoch, 15.09.2021	Donnerstag, 16.09.2021	Freitag, 17.09.2021
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl	• Vollkornbrotauswahl/ Knäcke • Müslibar mit Milch • Pflanzenmargarine • herzhaften und süßen Aufstrich • Wurst und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGAN</b>				
1803,6 (kJ) 64 g (KH) 11,4 g (Ft) 16,1 g (EW) Indischer Mungbohneintopf Pfannenbrot G, So	988 (kJ) 44,4 g (KH) 2,9 g (Ft) 5,8 g (EW) vegane „Küsten“ Salat So, Sf, 2 (Aubergine, Rote Bete-Apfel-Nori-Algen) Kartoffeln	2748,7 (kJ) 1168,5 g (KH) 12,1 g (Ft) 44,8 g (EW) Lasagne a la Grünkernbolognese G, Ei, So, Mz, Sl, M	1982,8 (kJ) 78,7 g (KH) 6,2 g (Ft) 2816,2 g (EW) Chicoreecurry So, G Rote Linsen-Vollkornreis	1448,3 (kJ) 46,8 g (KH) 9,1 g (Ft) 15,3 g (EW) Lupinen-Rostbratwurst G, Lu mit Möhregemüse Kartoffelstampf mit Röstzwiebeln
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
2163,8 (kJ) 66 g (KH) 21,8 g (Ft) 13,2 g (EW) Pesto-Spaghetti G, M, Mz mit Zucchiniestreifen und Kirschtomaten	2152,5 (kJ) 66,3 g (KH) 15,1 g (Ft) 26,9 g (EW) Hühnerfrikassee G, Mz, M mit Edamame Reis	1862,6 (kJ) 39,2 g (KH) 18,4 g (Ft) 29,4 g (EW) Seelachsspieße G, Fi mit Dill Gurken G, Mz, M und Kartoffeln	1046,8 (kJ) 32,8 g (KH) 7,4 g (Ft) 10,7 g (EW) Kartoffelauflauf mit Blumenkohl, Rote Bete und Brokkoli G, Ei, Mz, M	823,9 (kJ) 38 g (KH) 1,6 g (Ft) 703,9 g (EW) Reis-Gemüseintopf mit buntem Eierstich Ei, Mz 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 • Dressin: 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
<b>VESPER TO GO</b>				
Snäckebrot mit Curry und Kürbiskernen G Obst-/ Gemüsebuffet	Knusperillo mit Tomatenfüllung in Maisteig gebacken Obst-/ Gemüsebuffet	hausgemachte Dinkel Muffins mit Frucht G Obst-/ Gemüsebuffet	Laugenstangen G Obst-/ Gemüsebuffet	Roggenbrot G Pflanzenmargarine Brombeer-Butter Mz, M Obst-/ Gemüsebuffet

**MUNGBOHNEN:** 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.



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.).