

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 04.10.2021 bis 10.10.2021, 40. Kalenderwoche

	Montag 4.10.2021	Dienstag 5.10.2021	Mittwoch 6.10.2021	Donnerstag 7.10.2021	Freitag 8.10.2021			
M1 Vegetarisch	1687,2 kJ 405,3 kcal 18,5 g 15,1 g 3,5 g 43 g	Reis-Spinatbällchen ^{G, Ei, Mz, Sl, M} Möhren-Petersiliensoße ^{G, Mz, M} Kartoffelstampf ^{Mz, M} Mandarine	1670,9 kJ 399,1 kcal 8,4 g 14,8 g 4,3 g 55,8 g	Weißer Bohnen Curry Topf ^{Mz, M} Vollkornbrötchen ^G Kürbiskerne mit gesüßtem Naturjoghurt ^{Mz, M}	1862 kJ 444,4 kcal 17,4 g 10,9 g 5,3 g 66,2 g	1180,4 kJ 282,3 kcal 12,7 g 10,5 g 4,5 g 32,4 g	1437,4 kJ 343,9 kcal 12,2 g 16,9 g 6,8 g 33,3 g	
M2 Vollwert	Mangoldrahmsuppe ^{G, Mz, M} Vollkornbrot ^G Maisgrießbrei ^{Mz, M} Beerenkompott	2261,7 kJ 537,9 kcal 17,4 g 11,7 g 5,3 g 89 g	2139,9 kJ 509,3 kcal 12,9 g 13,6 g 3 g 79,4 g	Gulasch Pute ^{G, Sf} Kartoffeln Rotkohlröhkost	2077,2 kJ 496 kcal 26,2 g 21 g 5,7 g 48,2 g	Eierragout ^{G, Ei, Mz, Sf, M} Erbsen ^{Mz, M} Vollkorn-Reis Banane	2501,7 kJ 593,7 kcal 23,8 g 14,4 g 5,6 g 77,3 g	1916,9 kJ 457,9 kcal 19,4 g 13,3 g 2,1 g 57,5 g
Salat & Obst Auswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl			

Legende der Inhaltsstoffe

Energie (Kilojoule)	kJ
Energie (Kilokalorien)	kcal
Eiweiß (Protein)	g
Fett	g
gesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate, resorbierbare	g

Legende der Zusatzstoffe

1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 6 - geschwärtzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, - mit Süßungsmittel, - enth. eine Phenylalaninquelle

Legende der Allergene

G - enth. Gluten, Ei - enth. Ei, So - enth. Soja (gen-tech-frei), Mz - enth. Milch einschl. Laktose, Fi - enth. Fisch, Sl - enth. Sellerie, N - enth. Schalenfrüchte, E - enth. Erdnüsse, Sf - enth. Senf, Se - enth. Sesam, Sw - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, Lu - enth. Lupinen, K - enth. Krebstiere

Legende der Informationen

M - mit Milcheiweiß

**DAS
PROJEKT**



Mehr Informationen gibt es unter:
www.wo-kommt-dein-essen-her.de

Ziel des Projektes ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und die ökologische und soziale Nachhaltigkeit regional erzeugter Bio-Lebensmittel herauszustellen.

Wir behalten uns Änderungen am Speiseplan vor!

Wir verwenden BIO-Produkte (DE-ÖKO-070 Kontrollstelle) bei Sättigungsbeilagen außer Zartweizen; weiterhin bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan & Butter. Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Fisch



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 11.10.2021 bis 17.10.2021, 41. Kalenderwoche

	Montag 11.10.2021	Dienstag 12.10.2021	Mittwoch 13.10.2021	Donnerstag 14.10.2021	Freitag 15.10.2021
M1 Vegetarisch	Blumenkohlcurry ^{G, Mz, M} Vollkornreis Mirabellen		Tomaten-Bohnen-Lasagne ^{G, Ei, Mz,} Blattsalat Zitronendressing ^{Sf} Sonnenblumenkerntopping	Sojabratwurst ^{G, Ei, So} Bayrisch Kraut ^{G, Mz, M} Kartoffeln Banane	
M2 Vollwert		Kartoffeltaschen (Frischkäse) ^{Mz, M} fruchtige Currysoße ^{G, Mz, M} Brokkoli ^{Mz, M} Erdbeerlassi ^{Mz, M}	gebratenes Seelachsfilet in Maispanade ^{G, Mz, Fi, Sf} Petersiliensoße ^{G, Mz, M} Zartweizen ^G Gurkensalat	Hühnerbruststreifen in Zitonensoße ^{G, Mz, M} Möhrengemüse ^{Mz, M} Vollkornreis Lollo Bionda & Schnittlauchdressing ^{Sf}	vegetarische Klöße ^{G, Ei, So, Si} in Dillsoße mit Gurken ^{G, Mz, M} Kartoffelstampf ^{Mz, M} Wassermelone
Salat & Obst Auswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl

Legende der Inhaltsstoffe

Energie (Kilojoule)	kJ
Energie (Kilokalorien)	kcal
Eiweiß (Protein)	g
Fett	g
gesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate, resorbierbare	g

Legende der Zusatzstoffe

1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 6 - geschwärtzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, - mit Süßungsmittel, - enth. eine Phenylalaninquelle

Legende der Allergene

G - enth. Gluten, Ei - enth. Ei, So - enth. Soja (gen-tech-frei), Mz - enth. Milch einschl. Laktose, Fi - enth. Fisch, Si - enth. Sellerie, N - enth. Schalenfrüchte, E - enth. Erdnüsse, Sf - enth. Senf, Se - enth. Sesam, Sw - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, Lu - enth. Lupinen, K - enth. Krebstiere

Legende der Informationen

M - mit Milcheiweiß

DAS PROJEKT



Mehr Informationen gibt es unter:
www.wo-kommt-dein-essen-her.de

Ziel des Projektes ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und die ökologische und soziale Nachhaltigkeit regional erzeugter Bio-Lebensmittel herauszustellen.

Wir behalten uns Änderungen am Speiseplan vor!

Wir verwenden BIO-Produkte (DE-ÖKO-070 Kontrollstelle) bei Sättigungsbeilagen außer Zartweizen; weiterhin bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan & Butter. Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Fisch



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 18.10.2021 bis 24.10.2021, 42. Kalenderwoche

	Montag 18.10.2021	Dienstag 19.10.2021	Mittwoch 20.10.2021	Donnerstag 21.10.2021	Freitag 22.10.2021	
M1 Vegetarisch	2371 kJ 564,3 kcal 18,8 g 12,1 g 2,1 g 89,6 g	Ofen-Wurzelgemüse mit Spitzkohlrahm ^{G, Mz, Sl, M} Zartweizen ^G Aprikosen	1522,5 kJ 363,8 kcal 12,1 g 7,2 g 1,6 g 60,8 g	2049,4 kJ 491 kcal 11,9 g 18 g 2,8 g 67,8 g	1579,6 kJ 376,8 kcal 22,9 g 3,6 g 1,2 g 60,7 g	
M2 Vollwert	Möhreneintopf mit Grünkernschrot ^{G, Sl} Topping: Petersilie Vollkornbrötchen ^G Nektarinen	1260,1 kJ 300,7 kcal 8,4 g 1,2 g 177,2 mg 62,2 g	Hähnchenbrust ^{G, Mz, Sf, M} Braune Soße Kartoffeln Bauernsalat	1122,3 kJ 268,4 kcal 10,7 g 9 g 1,7 g 34,5 g	Penne mit Möhren-Kokossoße ^{G, Mz, M} Topping: Kürbiskerne Brombeer Dickmilch ^{Mz, M}	2079,2 kJ 494,1 kcal 14,3 g 16,6 g 7 g 69,3 g
Salat & Obst Auswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	

Legende der Inhaltsstoffe

Energie (Kilojoule)	kJ
Energie (Kilokalorien)	kcal
Eiweiß (Protein)	g
Fett	g
gesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate, resorbierbare	g

Legende der Zusatzstoffe

1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 6 - geschwärtzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, - mit Süßungsmittel, - enth. eine Phenylalaninquelle

Legende der Allergene

G - enth. Gluten, Ei - enth. Ei, So - enth. Soja (gen-tech-frei), Mz - enth. Milch einschl. Laktose, Fi - enth. Fisch, Sl - enth. Sellerie, N - enth. Schalenfrüchte, E - enth. Erdnüsse, Sf - enth. Senf, Se - enth. Sesam, Sw - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, Lu - enth. Lupinen, K - enth. Krebstiere

Legende der Informationen

M - mit Milcheiweiß

DAS PROJEKT



Mehr Informationen gibt es unter:
www.wo-kommt-dein-essen-her.de

Ziel des Projektes ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und die ökologische und soziale Nachhaltigkeit regional erzeugter Bio-Lebensmittel herauszustellen.

Wir behalten uns Änderungen am Speiseplan vor!

Wir verwenden BIO-Produkte (DE-ÖKO-070 Kontrollstelle) bei Sättigungsbeilagen außer Zartweizen; weiterhin bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan & Butter. Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Fisch



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 25.10.2021 bis 31.10.2021, 43. Kalenderwoche

	Montag 25.10.2021	Dienstag 26.10.2021	Mittwoch 27.10.2021	Donnerstag 28.10.2021	Freitag 29.10.2021
M1 Vegetarisch	Bulgur-Pfanne mit Gemüse & Kidneybohnen ^G Kräuter-Joghurt-Dip ^{Mz, M} Pflaumen	Kichererbseneintopf ^{SI} Vollkorn-Brot ^G Joghurt mit Apfel-Quitte ^{Mz, M}	Sesam-Karottenstick ^{G, SI, Se} Zwiebelsoße ^{G, Mz, M} Kartoffelstampf ^{Mz, M} Blumenkohlrohkost	Gemüselasagne (Möhre, Sellerie, Lauch) ^{G, Ei, So, Mz, SI, M} Apfel	
M2 Vollwert		gefüllte Paprikaschote mit Geflügel ^{G, Ei} Tomatensoße ^{G, Mz, M} Vollkorn-Reis Birnen	Knusper-Seelachs mit Spinatfüllung ^{G, Mz, Fi, M} Currysoße ^{G, Mz, M} Zartweizen ^G Möhren-Fenchel-Rohkost		Kräuterquark mit Leinöl ^{Mz, M} Kartoffeln Gurkensalat
Salat & Obst Auswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation regionale Obstauswahl

Legende der Inhaltsstoffe

Energie (Kilojoule)	kJ
Energie (Kilokalorien)	kcal
Eiweiß (Protein)	g
Fett	g
gesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate, resorbierbare	g

Legende der Zusatzstoffe

1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 6 - geschwärzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, - mit Süßungsmittel, - enth. eine Phenylalaninquelle

Legende der Allergene

G - enth. Gluten, Ei - enth. Ei, So - enth. Soja (gen-tech-frei), Mz - enth. Milch einschl. Laktose, Fi - enth. Fisch, SI - enth. Sellerie, N - enth. Schalenfrüchte, E - enth. Erdnüsse, Sf - enth. Senf, Se - enth. Sesam, Sw - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, Lu - enth. Lupinen, K - enth. Krebstiere

Legende der Informationen

M - mit Milcheiweiß

DAS PROJEKT



Mehr Informationen gibt es unter:
www.wo-kommt-dein-essen-her.de

Ziel des Projektes ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und die ökologische und soziale Nachhaltigkeit regional erzeugter Bio-Lebensmittel herauszustellen.

Wir behalten uns Änderungen am Speiseplan vor!

Wir verwenden BIO-Produkte (DE-ÖKO-070 Kontrollstelle) bei Sättigungsbeilagen außer Zartweizen; weiterhin bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan & Butter. Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Fisch



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm