

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 29.11.2021 bis 05.12.2021, 48. Kalenderwoche

	Montag 29.11.2021	Dienstag 30.11.2021	Mittwoch 1.12.2021	Donnerstag 2.12.2021	Freitag 3.12.2021	
tägliche Auswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	
M1 Vegetarisch	Sojageschnetzeltes mit Gemüse in Tomatensoße ^{G, So} Penne ^G Birne	2457,3 kJ 582,5 kcal 29,3 g 8,6 g 93,7 g Tortellini mit Gemüsefüllung ^{G, Ei, Mz, M} Gorgonzolasoße ^{G, Mz, M} Topping: Schnittlauch Tomatensalat	1696 kJ 402,6 kcal 14,7 g 12,2 g 4,1 g 56,8 g Gemüsepfanne Kohlrabi, Erbsen und Kohlrabi ^{Mz, M} Saure Sahne-Kräuter-Dip ^{Mz, M} Vollkorn-Reis Pflaumen	2499,7 kJ 595 kcal 16,5 g 18 g 5,2 g 76,9 g Grillkäse Halloumi Ratatouille (Aubergine, Zucchini, Paprika) Gemüsebulgur ^G Gemügesticks	2658,5 kJ 635,4 kcal 37,4 g 37,6 g 22,4 g 35,8 g mildes Gemüse Kokos Curry ^{G, Mz, M} CousCous ^G Karamellpudding ^{1, Mz, M}	1990,2 kJ 475,5 kcal 13,4 g 9,3 g 1,8 g 83,2 g
M2 Vollwert	zweierlei Möhren ^{Mz, M} Holländische Soße ^{G, Ei, Mz, Sl, M} Kartoffeln (mit frischen Käutern) Birne	1332,7 kJ 318,4 kcal 6,9 g 8,7 g 2,7 g 51,6 g Brokkoli-Suppe ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Eierkuchen ^{G, Ei, Mz, M} Apfel Fruchtkompott ³	1788,8 kJ 426,4 kcal 6,1 g 8,8 g 3,3 g 69,6 g grüner Bohnen Eintopf ^{Mz, Sl, M} Schusterjunge ^G Birnenkompott & Vanillesoße ^{Mz, M}	1477,3 kJ 351,6 kcal 9,2 g 3,3 g 1,7 g 68,2 g Putenragout in Tomaten-Paprika-Soße ^{1, G, Mz, M} Vollkornnudeln ^G Möhren Apfel Rohkost ³	2666,7 kJ 634,7 kcal 29,8 g 23,7 g 5,9 g 72,5 g Seelachsfilet im Reispanade ^{Fi} Dillssoße ^{G, Mz, M} Kartoffelstampf ^{Mz, M} Gurkensalat	1674,8 kJ 400,6 kcal 14,9 g 15,4 g 4,4 g 46,1 g
Vesper	Ganzkornbrot ^G Pflanzenmargarine Edamer ^{M, Mz} Obst-/ Gemüsebuffet	Roggenbrot ^G Pflanzenmargarine Geflügelsalami Obst-/ Gemüsebuffet	Knusperillo mit Frischkäsefüllung in Maisteig gebacken Obst-/ Gemüsebuffet	Falafelbällchen mit Kräuterquark ^{M, Mz} Obst-/ Gemüsebuffet	Snäckbrot mit Curry und Kürbiskernen ^G Obst-/ Gemüsebuffet	

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, 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 tierechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Fisch



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 06.12.2021 bis 12.12.2021, 49. Kalenderwoche

	Montag 6.12.2021	Dienstag 7.12.2021	Mittwoch 8.12.2021	Donnerstag 9.12.2021	Freitag 10.12.2021
tägliche Auswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl
	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot	Vorsuppe mit Vollkornbrot
M1 Vegetarisch	Soja-Grüne Bohnen-Pfanne ^{So} mit Tomatensoße ^{G, Mz, M} Vollkornreis Äpfel	2350 kJ 559,3 kcal Ofen-Gemüse (Sellerie, Möhre, Pastinake) Spitzkohlrahm ^{G, Mz, M} Zartweizen ^G Streifenquark (Beeren & Zitrone) Mz, M	2058,1 kJ 491,5 kcal 25,4 g 8,6 g 2,2 g 76 g 2058,1 kJ 491,5 kcal Kürbis Chiasamen Bratling Tomatenchutney ^G Paprikagemüse Vollkornreis Weißkohlsalat	3712,4 kJ 881,8 kcal 20,7 g 22,2 g 2,5 g 143,3 g 3712,4 kJ 881,8 kcal Brokkoli Kartoffelauflauf ^{G, Ei, Mz, M} Möhrenrohkost	1164,6 kJ 278,2 kcal 11,7 g 9,3 g 3,2 g 35,1 g 1164,6 kJ 278,2 kcal Weißer-Bohnen-Eintopf ^{Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Birrendickmilchdessert ^{Mz, M}
M2 Vollwert	Möhreneintopf mit Grünkernschrot ^{G, Si} Sesambrötchen ^{G, Mz, Se, M} Äpfel	1176,8 kJ 280,8 kcal 7,4 g 1,5 g 326,5 mg 58 g 1176,8 kJ 280,8 kcal Hähnchenbrust Braune Soße ^{1, G, Mz, Sf, M} Kartoffeln Streifenquark (Beeren & Zitrone) Mz, M	2021,2 kJ 482,3 kcal 38,9 g 15,9 g 4,1 g 43,9 g 2021,2 kJ 482,3 kcal Penne mit ^G Kürbis-Kokossoße ^{G, Mz, M} Topping: Kürbiskerne Banane	2069,9 kJ 492,2 kcal 12,4 g 12,4 g 3,8 g 82,3 g 2069,9 kJ 492,2 kcal Rote Lachs-Soße ^{G, Mz, Fi, M} Vollkornreis Zucchinirohkost mit Joghurt ^{Mz, M}	2027 kJ 481,3 kcal 26,2 g 10,6 g 2,3 g 67,4 g 2027 kJ 481,3 kcal Gemüsefrikadelle ^{G, Ei} Blumenkohlsoße ^{G, Mz, M} Zartweizen ^G Birrendickmilchdessert ^{Mz, M}
Vesper	Gemüsekuchen ^{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

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

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 13.12.2021 bis 19.12.2021, 50. Kalenderwoche

	Montag 13.12.2021	Dienstag 14.12.2021	Mittwoch 15.12.2021	Donnerstag 16.12.2021	Freitag 17.12.2021
tägliche Auswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot
M1 Vegetarisch	Blumenkohlcurry ^{G, Mz, M} Vollkorn-Reis Clementinen	1800,7 kJ 428,3 kcal 8 g 9,1 g 2,5 g 73,4 g Tomaten-Bohnen-Lasagne ^{G, Ei, Mz,} Rotkohlrohkost	2189,9 kJ 3091,6 kcal 20,8 g 16,6 g 5,3 g 688 g arabischer Linseneintopf Vollkorn-Brot ^G Mhalabia - orientalischer Pudding ^{Mz, M}	1555,2 kJ 369,3 kcal 8,8 g 6,2 g 4,4 g 68 g vegetarische Bratwurst ^{G, Ei, So} Bayrisch Kraut ^{G, Mz, M} Kartoffeln Banane	2488,3 kJ 597,2 kcal 1419,6 g 29,4 g 4,8 g 50,7 g Sellerieschnitzel ^{G, Si} Tomatensoße Ricotta ^{G, Mz, M} Spätzle ^G Beeren-Fruchtquark ^{Mz, M}
M2 Vollwert	Bolognese vegetarisch mit roten Linsen ^{G, So} Vollkornnudeln ^G Clementinen	2082,9 kJ 494,3 kcal 19 g 9,2 g 1,1 g 78,8 g Kartoffeltaschen (mit Frischkäse) ^{Mz, M} fruchtige Currysoße ^{G, Mz, M} Brokkoli ^{Mz, M} Schokopudding ^{Mz, M}	1931 kJ 462 kcal 13,8 g 24,5 g 8,5 g 44,3 g gebratenes Seelachsfilet in Maispanade ^{G, Mz, Fi, Sf} Petersiliensoße ^{G, Mz, M} Zartweizen ^G Gurkensalat	2192,1 kJ 524,1 kcal 23,5 g 18,2 g 3 g 65,3 g Hühnerbruststreifen in Zitronensoße ^{G, Mz, M} Möhrengemüse ^{Mz, M} Vollkornreis Weißkohlsalat	2256,6 kJ 535,9 kcal 22,1 g 15,5 g 4,7 g 73,6 g vegetarische Klopse ^{G, Ei, So, Si} Gurken in Dillsoße ^{G, Mz, M} Kartoffelstampf ^{Mz, M} Beeren-Fruchtquark ^{Mz, M}
Vesper	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 ^{Si} (alternativ: Käse ^{M, Mz})

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

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 20.12.2021 bis 26.12.2021, 51. Kalenderwoche

	Montag 20.12.2021	Dienstag 21.12.2021	Mittwoch 22.12.2021	Donnerstag 23.12.2021	Freitag 24.12.2021
tägliche Auswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot	
M1 Vegetarisch	Vollkornreis-Räuchertofu-Pfanne So Pastinakensoße ^{G, Mz, M} Heidelbeerjoghurt ^{Mz, M}	2307,9 kJ 554,1 kcal 28,1 g 22,4 g 6,5 g 53,6 g Zucchini-Kartoffelauflauf ^{G, Ei, Mz, M} Weißkrautsalat	1223,8 kJ 292,6 kcal 12,2 g 12,5 g 4,7 g 30,9 g Weiße Bohnenein Curry Topf ^{Mz, M} Mehrkornbrötchen ^G Sago mit Kirschen	1590,8 kJ 379,5 kcal 12,7 g 4,5 g 1,9 g 109,4 g Vollkornnudeln ^G Rahmchampignons mit Schnittlauch ^{G, Mz, M} Pflaumen	2103 kJ 500 kcal 14,8 g 12,6 g 2,5 g 77,8 g
M2 Vollwert	Spinatcremesuppe ^{G, Mz, M} Vollkornbrot ^G Maisgrießbrei ^{Mz, M} Rote Grütze	2191 kJ 521,6 kcal 17,8 g 10,2 g 4,7 g 85,7 g Eierragout ^{G, Ei, Mz, Sf, M} mit Erbsen ^{Mz, M} Vollkornreis Clementinen	2378,2 kJ 564,1 kcal 22,5 g 13,1 g 5,1 g 73,4 g Rinder-Boulette ^{Ei, So, Sf} Bratensoße ^{1, G, Mz, Sf, M} Kartoffeln Tomatensalat	1697,7 kJ 404,9 kcal 21,7 g 16,4 g 5 g 40,5 g Seelachsragout in Tomaten-Basilikumsoße ^{G, Mz, Fi, M} Bulgur ^G Zucchinirohkost	1576,8 kJ 377 kcal 24,8 g 8,5 g 1,5 g 1285,3 g
Vesper	Mohnbrot ^G Pflanzenmargarine Wildblütenhonig* Obst-/ Gemüsebuffet	Haferbrot ^G Pflanzenmargarine Zwergenwiese Sonnentomate Obst-/ Gemüsebuffet	Laugenstange ^G Obst-/ Gemüsebuffet	Obstmuffin ^{G, M, Mz, Ei} Obst-/ Gemüsebuffet	



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 einsch. 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.)



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm