

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 03.01.2022 bis 09.01.2022, 1. Kalenderwoche

	Montag 3.1.2022	Dienstag 4.1.2022	Mittwoch 5.1.2022	Donnerstag 6.1.2022	Freitag 7.1.2022
<b>tägliche Auswahl</b>	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
<b>M1 Vegetarisch</b>				Gemüselasagne (Möhre, Sellerie, Lauch) <sup>G, Ei, So, Mz, Si, M</sup> Apfel	2529,6 kJ 3811,8 kcal 38,7 g 10,7 g 1,9 g 1010,8 g Grünkern Spinat Schnitte <sup>G, Ei</sup> Rote Bete Samtsoße <sup>G, Mz, M</sup> Vollkornreis bunter Blattsalat mit Kirschdressing <sup>Sf</sup>
<b>M2 Vollwert</b>	Tricolor Nudeln <sup>G</sup> Pastinake Frischkäsesoße <sup>G, Mz, M (Milch)</sup> Topping Sonnenblumenkerne Äpfel	1701,4 kJ 406,5 kcal 11,9 g 10,8 g 3,6 g 63,1 g gefüllte Paprikaschote mit Puten-Hack <sup>G, Ei</sup> Tomatensoße <sup>G, Mz, M</sup> Vollkorn-Reis Hafer-Naturjoghurt <sup>G, Mz, M</sup>	2519,9 kJ 599 kcal 18,4 g 17 g 4,4 g 90,1 g Kräuterquark mit Leinöl <sup>Mz, M</sup> Kartoffeln Gurkensalat	1560,9 kJ 372,6 kcal 28,1 g 7,9 g 1,4 g 44,7 g	
<b>Vesper</b>	Sonnenblumenbrot <sup>G</sup> Currystreich Rucola & Parmesan <sup>M</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Uckermarker Brot <sup>G</sup> Pflanzenmargarine Geflügellyoner Obst-/ Gemüsebuffet	Dinkel-Schokokekse <sup>G, M, Mz, Ei</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Putenwiener o. Tofuwienener <sup>So, G</sup> Marcbrötchen <sup>G, Se</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Leinsamenbrot <sup>G</sup> Ei-Butter <sup>M, Mz, Ei</sup> 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 Phenylaninquelle

**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](http://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 Sättigungsbelegen 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 10.01.2022 bis 16.01.2022, 02. Kalenderwoche

	Montag 10.1.2022	Dienstag 11.1.2022	Mittwoch 12.1.2022	Donnerstag 13.1.2022	Freitag 14.1.2022
<b>tägliche Auswahl</b>	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
<b>M1 Vegetarisch</b>					
<b>M2 Vollwert</b>	Tomatencremesüppchen <sup>G, Mz, M</sup> Vollkorn-Brot <sup>G</sup> Süßer Couscous <sup>1, Mz, M</sup> Heidelbeerkompott	gekochtes Ei in <sup>Ei</sup> milder Senfsoße <sup>G, Mz, Sf, M</sup> Kartoffelstampf <sup>Mz, M</sup> Rote Bete-Apfel Rohkost	Vollkorn-Spirellis <sup>G</sup> Brokkoli <sup>Mz, M</sup> Frischkäsesoße <sup>G, Mz, M</sup> Apfelbuttermilch <sup>3, Mz, M</sup>	Hähnchenkeule <sup>3</sup> Rotkohl <sup>3</sup> Kartoffeln Clementinen	Seelachswürfel in pikanter Curry <sup>G, Mz, Fi, M</sup> Soße <sup>G, Mz, Fi, M</sup> Vollkornreis Gurkensalat
<b>Vesper</b>	Gemüse Quiche <sup>G, Ei, M, Mz</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Paderborner <sup>G</sup> Pflanzenmargarine Kräuter-Frischkäse <sup>M, Mz</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Knusperillo Tomate <sup>Gw, So, M, Mz, Si</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Frankenlaib <sup>Gw, Gr, Gg</sup> Pflanzenmargarine Limetten-Frischkäse <sup>M, Mz</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Bouletten <sup>Gw, Ei, Sf</sup> o. Gemüsekugeln <sup>Gw, Ei</sup> & Kürbiskernbrötchen <sup>Gw, Gg, M, Mz</sup> 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 - 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](http://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 17.01.2022 bis 23.01.2022, 3. Kalenderwoche

	Montag 17.1.2022	Dienstag 18.1.2022	Mittwoch 19.1.2022	Donnerstag 20.1.2022	Freitag 21.1.2022	
<b>tägliche Auswahl</b>	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	
<b>M1 Vegetarisch</b>		Broccolicremesuppe <sup>G, Mz, M</sup> Vollkorn-Brot <sup>G</sup> Kartoffelpuffer mit Apfel-Quittenmus <sup>3</sup>	1491,2 kJ 355 kcal 9,6 g 5,2 g 1,8 g 64,5 g	Grillkäse <sup>Mz, M</sup> Paprikasoße <sup>G, Mz, M</sup> Vollkornreis Bauernsalat	2597,8 kJ 619,7 kcal 21,9 g 26 g 10,9 g 72,2 g Romanesco-Kürbiskern-Kartoffel-Gratin <sup>G, Ei, Mz, M</sup> Kohlrabiroskost mit Sauerrahm	1149,9 kJ 274,7 kcal 14 g 10,1 g 4,5 g 32,2 g
<b>M2 Vollwert</b>	Vollkornnudeln <sup>G</sup> Gorgonzolasoße <sup>G, Mz, M</sup> Erbsen <sup>Mz, M</sup> Äpfel	2557,5 kJ 608,4 kcal 20,7 g 15,2 g 5,3 g 81 g	Spinatbratling <sup>G, Ei, Mz, Si, M</sup> Tomaten-Ricotta-Soße <sup>G, Mz, M</sup> Kartoffeln Vanillejoghurt <sup>Mz, M</sup> Kirsche-Fruktkompott	2670,6 kJ 638,3 kcal 17,7 g 21,7 g 5,6 g 89,8 g		
<b>Vesper</b>	Sesambrot <sup>Gr, Gw, Gg, Se</sup> Pflanzenmargarine Geflügelwurst, Gouda <sup>M, Mz</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Berliner Kruste <sup>Gw, Gr, Gg</sup> Aprikosen-Butter <sup>M, Mz</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Bauernbrot <sup>Gr, Gw, Gg</sup> Pflanzenmargarine Geflügelsalami Obst-/ Gemüsebuffet	Pfannkuchen mit Fruchtfüllung <sup>G, M, Mz, Ei</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Bananenbrot <sup>Gw, Ei, M, Mz</sup> 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](http://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 24.01.2022 bis 30.01.2022, 4. Kalenderwoche

	Montag 24.1.2022	Dienstag 25.1.2022	Mittwoch 26.1.2022	Donnerstag 27.1.2022	Freitag 28.1.2022	
<b>tägliche Auswahl</b>	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	
<b>M1 Vegetarisch</b>				Rahm-Blumenkohlsoße <sup>G, Mz, M</sup> Maultaschen (Gemüsefüllung) <sup>G</sup> Clementinen	1403,1 kJ 334,4 kcal 10,1 g 11,1 g 2,4 g 44,8 g	
<b>M2 Vollwert</b>	Kürbissuppe <sup>G, Mz, M</sup> Vollkorn-Brot <sup>G</sup> Milchreis <sup>1, Mz, M</sup> Preiselbeerenkompott	2299,2 kJ 546,5 kcal 17,8 g 8,7 g 5,5 g 96,6 g Schwarzwurzel Knusper Karree <sup>G</sup> Mz, Sl, Se, M Petersiliensoße <sup>G, Mz, M</sup> Kartoffeln Chinakohlsalat mit Birne	2257,4 kJ 540,8 kcal 15,6 g 19,1 g 3,6 g 71,8 g Vollkornnudeln <sup>G</sup> Hähnchen-Gulasch mit Möhren <sup>Sf</sup> Bauernsalat	2066,2 kJ 490,6 kcal 30,9 g 8,2 g 1,1 g 69,7 g	Omelett <sup>Ei, Mz</sup> Spinat <sup>G, Mz, M</sup> Kartoffeln Kirsch-Fruchtquark <sup>Mz, M</sup>	1782,6 kJ 421,9 kcal 25,6 g 12,8 g 5 g 48,1 g
<b>Vesper</b>	Snäckbrot mit Curry und Kürbiskernen <sup>G</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Knusperillo mit Tomatenfüllung in Maisteig gebacken Obst-/ Gemüsebuffet	hausgemachte Dinkel Muffins mit Frucht <sup>G, Ei, M, Mz</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Laugenstangen <sup>G</sup> Obst-/ Gemüsebuffet	Roggenbrot <sup>G</sup> Pflanzenmargarine Brombeer-Butter <sup>Mz, M</sup> 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](http://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 31.01.2022 bis 06.02.2022, 5. Kalenderwoche

	Montag 31.1.2022	Dienstag 1.2.2022	Mittwoch 2.2.2022	Donnerstag 3.2.2022	Freitag 4.2.2022
<b>tägliche Auswahl</b>	Salatbuffet mit Dressingauswahl  Vorsuppe mit Vollkornbrot				
<b>M1 Vegetarisch</b>					
<b>M2 Vollwert</b>	Vollkornnudeln <sup>G</sup> Tomatensoße <sup>G, Mz, M</sup> Parmesan <sup>M</sup> Banane	2159,2 kJ 513,6 kcal 14 g 12,3 g 2,3 g 83,3 g			
<b>Vesper</b>	Pizza Donut <sup>Ei, M, Mz, G</sup> 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](http://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