

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
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				Gemüselasagne (Möhre, Sellerie, Lauch) ^{G, Ei, So, Mz, Si, M} Apfel	2529,6 kJ 3811,8 kcal 38,7 g 10,7 g 1,9 g 1010,8 g Grünkern Spinat Schnitte ^{G, Ei} Rote Bete Samtsoße ^{G, Mz, M} Vollkornreis bunter Blattsalat mit Kirschdressing ^{Sf}
M2 Vollwert	Tricolor Nudeln ^G Pastinake Frischkäsesoße ^{G, Mz, M (Milch)} 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 ^{G, Ei} Tomatensoße ^{G, Mz, M} Vollkorn-Reis Hafer-Naturjoghurt ^{G, Mz, M}	2519,9 kJ 599 kcal 18,4 g 17 g 4,4 g 90,1 g Kräuterquark mit Leinöl ^{Mz, M} Kartoffeln Gurkensalat	1560,9 kJ 372,6 kcal 28,1 g 7,9 g 1,4 g 44,7 g	
Vesper	Sonnenblumenbrot ^G Currystreich Rucola & Parmesan ^M Obst-/ Gemüsebuffet	Uckermarker Brot ^G Pflanzenmargarine Geflügellyoner Obst-/ Gemüsebuffet	Dinkel-Schokokekse ^{G, M, Mz, Ei} Obst-/ Gemüsebuffet	Putenwiener o. Tofuwiener ^{So, G} Marcbrotchen ^{G, Se} Obst-/ Gemüsebuffet	Leinsamenbrot ^G Ei-Butter ^{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 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 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
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					
M2 Vollwert	Tomatencremesüppchen ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Süßer Couscous ^{1, Mz, M} Heidelbeerkompott	gekochtes Ei in ^{Ei} milder Senfsoße ^{G, Mz, Sf, M} Kartoffelstampf ^{Mz, M} Rote Bete-Apfel Rohkost	Vollkorn-Spirellis ^G Brokkoli ^{Mz, M} Frischkäsesoße ^{G, Mz, M} Apfelbuttermilch ^{3, Mz, M}	Hähnchenkeule ³ Rotkohl ³ Kartoffeln ³ Clementinen	Seelachswürfel in pikanter Curry ^{G, Mz, Fi, M} Soße ^{G, Mz, Fi, M} Vollkornreis ^{3, 6} Gurkensalat
Vesper	Gemüse Quiche ^{G, Ei, M, Mz} Obst-/ Gemüsebuffet	Paderborner ^G Pflanzenmargarine Kräuter-Frischkäse ^{M, Mz} Obst-/ Gemüsebuffet	Knusperillo Tomate ^{Gw, So, M, Mz, Si} Obst-/ Gemüsebuffet	Frankenlaib ^{Gw, Gr, Gg} Pflanzenmargarine Limetten-Frischkäse ^{M, Mz} Obst-/ Gemüsebuffet	Bouletten ^{Gw, Ei, Sf} o. Gemüsekugeln ^{Gw, Ei} & Kürbiskernbrötchen ^{Gw, Gg, 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 - 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 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
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		Broccolicremesuppe ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Kartoffelpuffer mit Apfel-Quittenmus ³	1491,2 kJ 355 kcal 9,6 g 5,2 g 1,8 g 64,5 g	Grillkäse ^{Mz, M} Paprikasoße ^{G, Mz, M} Vollkornreis Bauernsalat	2597,8 kJ 619,7 kcal 21,9 g 26 g 10,9 g 72,2 g Romanesco-Kürbiskern-Kartoffel-Gratin ^{G, Ei, Mz, M} Kohlrabiroskost mit Sauerrahm
M2 Vollwert	Vollkornnudeln ^G Gorgonzolasoße ^{G, Mz, M} Erbsen ^{Mz, M} Äpfel	2557,5 kJ 608,4 kcal 20,7 g 15,2 g 5,3 g 81 g	Spinatbratling ^{G, Ei, Mz, Si, M} Tomaten-Ricotta-Soße ^{G, Mz, M} Kartoffeln Vanillejoghurt ^{Mz, M} Kirsche-Fruktkompott	2670,6 kJ 638,3 kcal 17,7 g 21,7 g 5,6 g 89,8 g	
Vesper	Sesambrot ^{Gr, Gw, Gg, Se} Pflanzenmargarine Geflügelwurst, Gouda ^{M, Mz} Obst-/ Gemüsebuffet	Berliner Kruste ^{Gw, Gr, Gg} Aprikosen-Butter ^{M, Mz} Obst-/ Gemüsebuffet	Bauernbrot ^{Gr, Gw, Gg} Pflanzenmargarine Geflügelsalami Obst-/ Gemüsebuffet	Pfannkuchen mit Fruchtfüllung ^{G, M, Mz, Ei} Obst-/ Gemüsebuffet	Bananenbrot ^{Gw, Ei, 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 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	
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				Rahm-Blumenkohlsoße ^{G, Mz, M} Maultaschen (Gemüsefüllung) ^G Clementinen	1403,1 kJ 334,4 kcal 10,1 g 11,1 g 2,4 g 44,8 g	
M2 Vollwert	Kürbissuppe ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Milchreis ^{1, Mz, M} Preiselbeerenkompott	2299,2 kJ 546,5 kcal 17,8 g 8,7 g 5,5 g 96,6 g Schwarzwurzel Knusper Karree ^G Mz, Sl, Se, M Petersiliensoße ^{G, Mz, M} Kartoffeln Chinakohlsalat mit Birne	2257,4 kJ 540,8 kcal 15,6 g 19,1 g 3,6 g 71,8 g Vollkornnudeln ^G Hähnchen-Gulasch mit Möhren ^{Sf} Bauernsalat	2066,2 kJ 490,6 kcal 30,9 g 8,2 g 1,1 g 69,7 g	Omelett ^{Ei, Mz} Spinat ^{G, Mz, M} Kartoffeln Kirsch-Fruchtquark ^{Mz, M}	1782,6 kJ 421,9 kcal 25,6 g 12,8 g 5 g 48,1 g
Vesper	Snäckbrot mit Curry und Kürbiskernen ^G Obst-/ Gemüsebuffet	Knusperillo mit Tomatenfüllung in Maisteig gebacken Obst-/ Gemüsebuffet	hausgemachte Dinkel Muffins mit Frucht ^{G, Ei, M, Mz} Obst-/ Gemüsebuffet	Laugenstangen ^G Obst-/ Gemüsebuffet	Roggenbrot ^G Pflanzenmargarine Brombeer-Butter ^{Mz, M} 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 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
tägliche Auswahl	Salatbuffet mit Dressingauswahl Vorsuppe mit Vollkornbrot				
M1 Vegetarisch					
M2 Vollwert	Vollkornnudeln ^G Tomatensoße ^{G, Mz, M} Parmesan ^M Banane	2159,2 kJ 513,6 kcal 14 g 12,3 g 2,3 g 83,3 g			
Vesper	Pizza Donut ^{Ei, M, Mz, 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 tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Fisch



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm