

# 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>M1 Vegetarisch</b>		1718,4 kJ 409,7 kcal 16,8 g 8,7 g 3,6 g 60,9 g <b>Kichererbseneintopf<sup>SI</sup></b> <b>Vollkorn-Brot<sup>G</sup></b> <b>Hafer-Naturjoghurt<sup>G, Mz, M</sup></b> (Joghurt)		2529,6 kJ 3811,8 kcal 38,7 g 10,7 g 1,9 g 1010,8 g <b>Gemüselasagne (Möhre, Sellerie, Lauch)<sup>G, Ei, So, Mz, Si, M</sup></b> <b>Apfel</b>		
<b>M2 Vollwert</b>	1701,4 kJ 406,5 kcal 11,9 g 10,8 g 3,6 g 63,1 g <b>Tricolor Nudeln<sup>G</sup></b> <b>Pastinake Frischkäsesoße<sup>G, Mz, M (Milch)</sup></b> <b>Topping Sonnenblumenkerne</b> <b>Äpfel</b>	2519,9 kJ 599 kcal 18,4 g 17 g 4,4 g 90,1 g <b>gefüllte Paprikaschote mit Puten-Hack<sup>G, Ei</sup></b> <b>Tomatensoße<sup>G, Mz, M</sup></b> <b>Vollkorn-Reis</b> <b>Hafer-Naturjoghurt<sup>G, Mz, M (Joghurt)</sup></b>	2519,9 kJ 599 kcal 18,4 g 17 g 4,4 g 90,1 g <b>Kräuterquark mit Leinöl<sup>Mz, M</sup></b> <b>Kartoffeln</b> <b>Gurkensalat</b>	1560,9 kJ 372,6 kcal 28,1 g 7,9 g 1,4 g 44,7 g <b>Knusper-Seelachs mit Spinatfüllung<sup>G</sup></b> <b>Currysoße<sup>G, Mz, M</sup></b> <b>Zartweizen<sup>G</sup></b> <b>Möhren-Fenchel-Rohkost</b>	2294,2 kJ 548,6 kcal 21,1 g 18,5 g 3,1 g 72,2 g <b>Wurzelgemüseintopf mit Hirse<sup>SI</sup></b> <b>Vollkorn-Brötchen<sup>G</sup></b> <b>Vanillepudding<sup>Mz, M</sup></b> (Milch)	1635,5 kJ 459,1 kcal 11,7 g 14,8 g 2,5 g 54,1 g
<b>Salat &amp; Obst Auswahl</b>	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](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 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>M1 Vegetarisch</b>				Bunter Vollkornnudelaufauf <sup>G, Ei, Mz, M</sup> Möhren-Fenchelrohkost	1571 kJ 374 kcal 11,2 g 9,5 g 2,4 g 56,9 g Kürbis-Chiasamen-Taler Tomatensoße <sup>G, Mz, M</sup> CousCous <sup>G</sup> Banane
<b>M2 Vollwert</b>	Tomatencremesüppchen <sup>G, Mz, M</sup> Vollkorn-Brot <sup>G</sup> Süßer Couscous <sup>1, Mz, M</sup> Heidelbeerkompott	1901,6 kJ 452,5 kcal 13,3 g 9,1 g 2,9 g 76,9 g gekochtes Ei <sup>Ei</sup> milder Senfsoße <sup>G, Mz, Sf, M</sup> Kartoffelstampf <sup>Mz, M</sup> Rote Bete-Apfel Rohkost	1673,1 kJ 399,8 kcal 15 g 18,4 g 6 g 42 g Vollkorn-Spirellis <sup>G</sup> Brokkoli <sup>Mz, M</sup> Frischkäsesoße <sup>G, Mz, M</sup> Apfelbuttermilch <sup>3, Mz, M</sup>	2480,2 kJ 589,3 kcal 20,3 g 17 g 5,3 g 84,4 g Hähnchenkeule Rotkohl <sup>3</sup> Kartoffeln Clementinen	1648,4 kJ 393,7 kcal 23,3 g 12,7 g 3,6 g 44,5 g
<b>Salat &amp; Obst Auswahl</b>	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, - 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 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>M1 Vegetarisch</b>		<b>Broccolicremesuppe</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Vollkorn-Brot</b> <sup>G</sup> <b>Kartoffelpuffer mit Apfel-Quittenmus</b> <sup>3</sup>	1491,2 kJ 355 kcal 9,6 g 5,2 g 1,8 g 64,5 g	<b>Gemüsestrudel</b> <sup>G, Ei, Mz, Si</sup> <b>Rote Bete Soße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Hirse Dessert mit Heidelbeeren</b> <sup>Mz</sup>	1858 kJ 442,1 kcal 13,8 g 11,6 g 4,8 g 69,1 g	<b>Grillkäse</b> <sup>Mz, M</sup> <b>Paprikasoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Vollkornreis</b> <b>Bauernsalat</b>	2597,8 kJ 619,7 kcal 21,9 g 26 g 10,9 g 72,2 g	<b>Romanesco-Kürbiskern-Kartoffel-Gratin</b> <sup>G, Ei, Mz, M</sup> <b>Zucchinirohkost</b>	1149,9 kJ 274,7 kcal 14 g 10,1 g 4,5 g 32,2 g
<b>M2 Vollwert</b>	<b>Vollkornnudeln</b> <sup>G</sup> <b>Gorgonzolasoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Erbsen</b> <sup>Mz, M</sup> <b>Äpfel</b>	2557,5 kJ 608,4 kcal 20,7 g 15,2 g 5,3 g 81 g	<b>Geflügelbratwurst</b> <sup>Si</sup> <b>Braune Soße</b> <sup>1, G, Mz, Sf, M</sup> <b>Kartoffeln</b> <b>grüne Bohnen-Salat</b>	2028,2 kJ 486,3 kcal 22,2 g 22,4 g 6,5 g 45,5 g		<b>mediterranes Fischfilet</b> <sup>Fi</sup> <b>Möhrensoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Gemüsebulgur mit Kidneybohnen</b> <sup>G</sup> <b>Zucchinirohkost</b>	1782,2 kJ 427,2 kcal 17,4 g 18,7 g 3,9 g 44,8 g		
<b>Salat &amp; Obst Auswahl</b>	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](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>M1 Vegetarisch</b>		<b>Dinkel Spinat Taler</b> <sup>G, Ei, Mz, Sl, M</sup> <b>Käsesoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Risibisi</b> <b>Rotkohlrhokost</b>	2057,5 kJ 493,1 kcal 10,8 g 19,2 g 4 g 66,5 g <b>Gelber Erbseneintopf</b> <b>Vollkorn-Brot</b> <sup>G</sup> <b>Vanillepudding</b> <sup>Mz, M</sup>	1626,3 kJ 454,1 kcal 18,8 g 6,3 g 1,8 g 62,8 g <b>Rahm-Blumenkohlsoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Maultaschen (Gemüsefüllung)</b> <sup>G</sup> <b>Clementinen</b>	1403,1 kJ 334,4 kcal 10,1 g 11,1 g 2,4 g 44,8 g	
<b>M2 Vollwert</b>	<b>Kürbissuppe</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Vollkorn-Brot</b> <sup>G</sup> <b>Milchreis</b> <sup>1, Mz, M</sup> <b>Preiselbeerenkompott</b>	2299,2 kJ 546,5 kcal 17,8 g 8,7 g 5,5 g 96,6 g	<b>Vollkornnudeln</b> <sup>G</sup> <b>Hähnchen-Gulasch mit Möhren</b> <sup>Sf</sup> <b>Bauernsalat</b>	2066,2 kJ 490,6 kcal 30,9 g 8,2 g 1,1 g 69,7 g	<b>Omelett</b> <sup>Ei, Mz</sup> <b>Spinat</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Kartoffeln</b> <b>Kirsch-Fruchtquark</b> <sup>Mz, M</sup>	1782,6 kJ 421,9 kcal 25,6 g 12,8 g 5 g 48,1 g
<b>Salat &amp; Obst Auswahl</b>	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](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>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>Salat &amp; Obst Auswahl</b>	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, 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