

# SPEISEPLAN 03.10.–21.10.2022



KW 40 03.10.–07.10.2022

Montag, 3. Oktober 2022	Dienstag, 4. Oktober 2022	Mittwoch, 5. Oktober 2022	Donnerstag, 6. Oktober 2022	Freitag, 7. Oktober 2022
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGETARISCH</b>				
1826 kJ 64,6 g (KH) 11,5 g (Ft) 16,7 g (EW) Indischer Mungbohneintopf So Pfannbrot G, So	1297,6 kJ 44,6 g (KH) 7,8 g (Ft) 13,2 g (EW) Vegane Salatbowl 🍷 (Aubergine, Rote Bete-Apfel-Nori-Algen) Soja-Schnittlauch-Dip So Kartoffeln	659,3 kJ 1109 g (KH) 3,4 g (Ft) 5,6 g (EW) Lasagne a la Grünkernbolognese G, Ei, Si	2625,7 kJ 78,1 g (KH) 15,1 g (Ft) 36,6 g (EW) Tofu, gebraten G, So Curry-Wirsing Rote Linsen-Vollkornreis	
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
2163,8 kJ 66 g (KH) 21,8 g (Ft) 13,2 g (EW) Tag der deutschen Einheit Spaghetti G Pesto Zucchiniestreifen und Kirschtomaten	1918,2 kJ 55,6 g (KH) 14,8 g (Ft) 24,5 g (EW) Hühnerfrikassee G, Mz, M 🍷 Edamame-Reis	1862,6 kJ 39,2 g (KH) 18,4 g (Ft) 29,4 g (EW) Seelachsspieße G, Fi Dill-Gurken G, Mz, M Kartoffeln 🍷	1141,6 kJ 37,1 g (KH) 7,7 g (Ft) 11,1 g (EW) Kartoffelauflauf mit Blumenkohl, Rote Bete und Brokkoli G, Ei, Mz, M	
<b>SALATBUFFET</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse Linsen Salat</li> <li>Eingelegter Staudensellerie</li> <li>Rote Beete Couscous Salat</li> <li>Gewürzgurke, Cherrytomate</li> <li>Orangen Möhren Rohkost</li> <li>Blatssalat - Rauke</li> <li>Dressing - Balsamico &amp; Joghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse Bulgur Salat</li> <li>Kichererbse in Curryöl</li> <li>Spaghettisalat mit grünen Pesto</li> <li>Kohlrabi, Cherrytomaten</li> <li>Bohnensalat</li> <li>Blatssalat - Wildkrautsalat</li> <li>Dressing - Balsamico &amp; Vinaigrette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse Cous Cous Salat</li> <li>Kuhmilchkäse Rosmarinöl</li> <li>Blumenkohl Kurkuma</li> <li>Radieschen, Spitzpaprika</li> <li>Fenchel Orange Dill Rohkost</li> <li>Blatssalat - Baby Blattspinat</li> <li>Dressing - Balsamico &amp; Mango Curry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Italienischer Nudelsalat</li> <li>Geröstete Kartoffeln Majoran</li> <li>Ofen Brokkoli</li> <li>Rettich, Cherrytomaten</li> <li>Roter &amp; weißer Rohkostsalat</li> <li>Blatssalat - Romana Salat</li> <li>Dressing - Balsamico &amp; Caesar</li> </ul>	

KW 41 10.10.–14.10.2022

Montag, 10. Oktober 2022	Dienstag, 11. Oktober 2022	Mittwoch, 12. Oktober 2022	Donnerstag, 13. Oktober 2022	Freitag, 14. Oktober 2022
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGETARISCH</b>				
1143,3 kJ 53,7 g (KH) 2,1 g (Ft) 7,9 g (EW) Marokkanischer Couscous G Kürbisgemüse und Feigen N, E, Se	1520,9 kJ 35,1 g (KH) 12,7 g (Ft) 16,4 g (EW) Gemüse-Kartoffel-Pfanne mit Rucola-Carbonara G	943,9 kJ 26,3 g (KH) 7,6 g (Ft) 11,6 g (EW) Steckrübeneintopf (Räuchertofu- Würfel, Nori) So Vollkornbrot G 🍷	692,2 kJ 20,6 g (KH) 6,8 g (Ft) 4,7 g (EW) Moussaka (Gemüseauflauf) G, So	1678 kJ 81,1 g (KH) 7,9 g (Ft) 10,9 g (EW) Zweierlei Möhren-Lauchgemüse Mz, M mit rotem Couscous G Tomatenchutney G
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
1830,8 kJ 69 g (KH) 10,4 g (Ft) 15,3 g (EW) Spaghetti G Blattspinatsoße und Hirtenkäse G, Mz, M	1344 kJ 48,5 g (KH) 10 g (Ft) 7,8 g (EW) Ofen-Gemüse (Sellerie, Möhren, Pastinaken) mit Ricottasoße G, Mz, M RisiBisi	2092,1 kJ 46,3 g (KH) 21,8 g (Ft) 28,2 g (EW) Putengulasch G, Mz, M 🍷 Apfel-Rotkohl 🍷 Kräuter-Kartoffeln 🍷	1910,9 kJ 26,7 g (KH) 28,7 g (Ft) 22,6 g (EW) Mediterranes Fischfilet Fi Belugalinsen-Gemüse Kräutersoßentopping	1449,5 kJ 56,7 g (KH) 6,9 g (Ft) 12,1 g (EW) Weißer Bohneneintopf mit Süßkartoffeln Si Vollkorn-Brot G 🍷
<b>SALATBUFFET</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Quinoa-Salat</li> <li>Kartoffelsalat Süß &amp; Sauer</li> <li>Sellerie-Mandarine-Kerbel-Rohkost</li> <li>Cherrytomaten, grüne Gurkenwürfel</li> <li>Kohlrabi-Schmand-Rohkost</li> <li>Blatssalat: Feldsalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Linsen-Salat</li> <li>Eingelegter Staudensellerie</li> <li>Rote Bete-Couscous-Salat</li> <li>Gewürzgurke, Cherrytomate</li> <li>Orangen-Möhren-Rohkost</li> <li>Blatssalat: Rauke</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Joghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Bulgur-Salat</li> <li>Kichererbsen in Curryöl</li> <li>Spaghettisalat mit grünem Pesto</li> <li>Kohlrabi, Cherrytomaten</li> <li>Bohnensalat</li> <li>Blatssalat: Wildkrautsalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Vinaigrette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Couscous-Salat</li> <li>Kuhmilchkäse in Rosmarinöl</li> <li>Blumenkohl mit Kurkuma</li> <li>Radieschen, Spitzpaprika</li> <li>Fenchel-Orange-Dill-Rohkost</li> <li>Blatssalat: Baby-Blattspinat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Mango-Curry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Italienischer Nudelsalat</li> <li>Geröstete Kartoffeln mit Majoran</li> <li>Ofen-Brokkoli</li> <li>Rettich, Cherrytomaten</li> <li>Roter &amp; weißer Rohkostsalat</li> <li>Blatssalat: Romanasalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Caesar</li> </ul>

KW 42 17.10.–21.10.2022

Montag, 17. Oktober 2022	Dienstag, 18. Oktober 2022	Mittwoch, 19. Oktober 2022	Donnerstag, 20. Oktober 2022	Freitag, 21. Oktober 2022
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🍷 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGETARISCH</b>				
1950,5 kJ 76,6 g (KH) 7,2 g (Ft) 20,5 g (EW) Spaghetti G Tofubolognese G, So	1530,5 kJ 1582,6 g (KH) 15,6 g (Ft) 22,3 g (EW) Tofugulasch So Kräuterdip So Böhmische Knödeln G, Ei	2496,8 kJ 92,8 g (KH) 15,1 g (Ft) 17 g (EW) Kichererbsen-Curry-Pfanne Pesto Vollkornreis	1675,5 kJ 3458,7 g (KH) 13,7 g (Ft) 4204,6 g (EW) Rosmarinkartoffeln 🍷 Paprikagemüse Mariniert gebackener Tofu 1, G, So	1841,5 kJ 60,8 g (KH) 15,5 g (Ft) 12,2 g (EW) Gnocchis G mit rotem Pesto Lu Blattspinat G Kürbiskernen
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
1353,8 kJ 1112,3 g (KH) 5,3 g (Ft) 35,2 g (EW) Mexikanische Tortilla Lasagne G, So, Mz, Si, M	1744,5 kJ 36,8 g (KH) 19,7 g (Ft) 21,1 g (EW) Rindfleischboulette Ei, So, Sf Porreegemüse G, Mz, M 🍷 Stampfkartoffeln Mz, M 🍷	2257,5 kJ 66,3 g (KH) 18,2 g (Ft) 26,1 g (EW) Wildlachsfilets Fi Avocadosoße 🍷, G, Mz, M Möhren-Reis	1367,4 kJ 40,1 g (KH) 14,1 g (Ft) 8,7 g (EW) Gemüsecremeintopf mit Grießnocken G Vollkornbrot G 🍷	1700,9 kJ 77,9 g (KH) 3,7 g (Ft) 12 g (EW) Spaghetti G Geröstetes Blumenkohlgemüse Mz, M Currychutney
<b>SALATBUFFET</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Quinoa-Salat</li> <li>Kartoffelsalat Süß &amp; Sauer</li> <li>Sellerie-Mandarine-Kerbel-Rohkost</li> <li>Cherrytomaten, grüne Gurkenwürfel</li> <li>Kohlrabi-Schmand-Rohkost</li> <li>Blatssalat: Feldsalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Linsen-Salat</li> <li>Eingelegter Staudensellerie</li> <li>Rote Bete-Couscous-Salat</li> <li>Gewürzgurke, Cherrytomate</li> <li>Orangen-Möhren-Rohkost</li> <li>Blatssalat: Rauke</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Joghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Bulgur-Salat</li> <li>Kichererbsen in Curryöl</li> <li>Spaghettisalat mit grünem Pesto</li> <li>Kohlrabi, Cherrytomaten</li> <li>Bohnensalat</li> <li>Blatssalat: Wildkrautsalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Vinaigrette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Couscous-Salat</li> <li>Kuhmilchkäse in Rosmarinöl</li> <li>Blumenkohl mit Kurkuma</li> <li>Radieschen, Spitzpaprika</li> <li>Fenchel-Orange-Dill-Rohkost</li> <li>Blatssalat: Baby-Blattspinat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Mango-Curry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Italienischer Nudelsalat</li> <li>Geröstete Kartoffeln mit Majoran</li> <li>Ofen-Brokkoli</li> <li>Rettich, Cherrytomaten</li> <li>Roter &amp; weißer Rohkostsalat</li> <li>Blatssalat: Romanasalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Caesar</li> </ul>



Clever  
isst  
gesund

Vollwertküche  
für Kita und Schule

- G Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme davon
- Gw Weizen
- Gr Roggen
- Gg Gerste
- Gh Hafer
- Gd Dinkel
- Gk Kamut
- K Krebstiere
- Ei Eier (Hühnerei)
- Fi Fisch
- En Erdnüsse
- So Soja
- M Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß)
- Mz Milchzucker, Laktose
- N Schalenfrüchte
- Nm Mandel
- Nh Haselnuss
- Nw Walnuss
- Nc Cashew
- Npe Pecannuss
- Npa Paranuss
- Npi Pistazie
- Nmc Macadamianuss
- Si Sellerie
- Sf Senf
- Se Sesamsamen
- Sw Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l
- Lu Lupinen
- W Weichtiere
- 1 mit Farbstoff
- 2 konserviert
- 3 mit Antioxidationsmittel
- 4 mit Geschmacksverstärker
- 5 geschwefelt
- 6 geschwärzt
- 7 gewachst
- 8 mit Phosphat
- 9 mit Süßungsmitteln
- (+) mit Gelatine
- (\*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!
- 🍷 Alle gekennzeichneten Komponenten wie z. B. Milch, Quark, Joghurt, Kartoffeln sind aus regionalem und ökologischem Anbau.
- (kJ) Energie
- (KH) Kohlenhydrate
- (Ft) Fett
- (EW) Eiweiß



DE-ÖKO-070  
Die Löwenzahn Dienstleistungs GmbH ist zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001:2015

# SPEISEPLAN KLAX BERUFSAKADEMIE

Wir behalten uns Änderungen am Speiseplan vor. Wir verwenden BIO-Produkte (DE-ÖKO-070 Kontrollstelle) bei Sättigungsbeilagen (ausgenommen Zartweizen), Margarine, Milch und Milchprodukten (ausgenommen Parmesan und Butter). Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.).



# SPEISEPLAN 24.10.–11.11.2022



KW 43 24.10.–28.10.2022

Montag, 24. Oktober 2022	Dienstag, 25. Oktober 2022	Mittwoch, 26. Oktober 2022	Donnerstag, 27. Oktober 2022	Freitag, 28. Oktober 2022
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
Vollkornbrotauswahl/ Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst- und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl/ Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst- und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl/ Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst- und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl/ Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst- und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl/ Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst- und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGETARISCH</b>				
2022,9 kJ 68,5 g (KH) 13,3 g (Ft) 18,6 g (EW)	2581,7 kJ 63,5 g (KH) 30,7 g (Ft) 18 g (EW)	2196,9 kJ 62,6 g (KH) 22,1 g (Ft) 13,7 g (EW)	1624,4 kJ 37018,9 g (KH) 11,5 g (Ft) 10,3 g (EW)	1940,9 kJ 67,5 g (KH) 11,6 g (Ft) 18 g (EW)
Vollkornpenne G Brokkoli-Pfanne mit Räuchertofu So Kräutersoße G	Reis-Linsen Kürbis- Möhreneintopf Vollkornbrot G	Vegane Bratwurst So, SI Bratkartoffeln 🐾 Sauerkraut Tomatensoße G	Möhrengemüse Currysoße G, So Kartoffeln in Rosmarinöl 🐾	Veganer Linsburger Kürbis-Kokossoße G Tomaten-Zartweizen G
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
1817,6 kJ 43,2 g (KH) 21,5 g (Ft) 15,1 g (EW)	2217,1 kJ 32,5 g (KH) 26 g (Ft) 40,2 g (EW)	2161,7 kJ 73 g (KH) 14,7 g (Ft) 22 g (EW)	1924,7 kJ 73,1 g (KH) 7,9 g (Ft) 18,8 g (EW)	2764,4 kJ 93,2 g (KH) 15,9 g (Ft) 32,7 g (EW)
Kartoffelrösti Apfel-Kürbisgemüse Kräuterquark Mz, M	Hähnchenkeule Paprikasugo G, Mz, M Pikante Kartoffelspalten 🐾	Spaghetti G Tomaten-Basilikum-Chutney G und Mozzarella Mz	Pikanter gelber Erbseneintopf Vollkornbrot G 🐾 Falafelbällchen G	Seelachsfilet in einer Vollkornpanade G, FI Asia Gemüse Pfanne G Kräuterreis
<b>SALATBUFFET</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Quinoa-Salat</li> <li>Kartoffelsalat Süß &amp; Sauer</li> <li>Sellerie-Mandarine-Kerbel-Rohkost</li> <li>Cherrytomaten, grüne Gurkenwürfel</li> <li>Kohlrabi-Schmand-Rohkost</li> <li>Blattsalat: Feldsalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Linsen-Salat</li> <li>Eingelegter Staudensellerie</li> <li>Rote Bete-Couscous-Salat</li> <li>Gewürzgurke, Cherrytomate</li> <li>Orangen-Möhren-Rohkost</li> <li>Blattsalat: Rauke</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Joghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Bulgur-Salat</li> <li>Kichererbsen in Curryöl</li> <li>Spaghettisalat mit grünem Pesto</li> <li>Kohlrabi, Cherrytomaten</li> <li>Bohnensalat</li> <li>Blattsalat: Wildkrautsalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Vinaigrette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Couscous-Salat</li> <li>Kuhmilchkäse in Rosmarinöl</li> <li>Blumenkohl mit Kurkuma</li> <li>Radieschen, Spitzpaprika</li> <li>Fenchel-Orange-Dill-Rohkost</li> <li>Blattsalat: Baby-Blattspinat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Mango-Curry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Italienischer Nudelsalat</li> <li>Geröstete Kartoffeln mit Majoran</li> <li>Ofen-Brokkoli</li> <li>Rettich, Cherrytomaten</li> <li>Roter &amp; weißer Rohkostsalat</li> <li>Blattsalat: Romanasalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Caesar</li> </ul>

KW 44 31.10.–04.11.2022

Montag, 31. Oktober 2022	Dienstag, 1. November 2022	Mittwoch, 2. November 2022	Donnerstag, 3. November 2022	Freitag, 4. November 2022
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
Vollkornbrotauswahl/ Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst- und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl/ Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst- und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl/ Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst- und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl/ Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst- und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl/ Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst- und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGETARISCH</b>				
1498,4 kJ 58,5 g (KH) 9,1 g (Ft) 6,2 g (EW)	2620,6 kJ 71,7 g (KH) 23,8 g (Ft) 29,9 g (EW)	797,6 kJ 30 g (KH) 3,3 g (Ft) 6,9 g (EW)	2024,5 kJ 86 g (KH) 7,5 g (Ft) 14,2 g (EW)	3593,6 kJ 97,6 g (KH) 28,8 g (Ft) 49,2 g (EW)
Zitronen-Kokos-Sugo (Nori-Alge) G Mediterrane Galettini Polenta G	Schwarze Bohnen-Gemüseragout Soja-Schnittlauch-Dip So Reis Topping: Sesam Se	Kartoffelauflauf mit Kürbiskernen G	Gnocchi G Gemüsepfanne (Sellerie, Möhre, Pastinake) SI Rucola Pesto Rosso N, Sw, M	Gyros So Soja-Zaziki So Reisnudeln G
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
2166,8 kJ 76,5 g (KH) 14,1 g (Ft) 19,3 g (EW)	2806,4 kJ 82,9 g (KH) 24,1 g (Ft) 29,4 g (EW)	1486,1 kJ 37,5 g (KH) 11,3 g (Ft) 23,9 g (EW)	1397,7 kJ 50,7 g (KH) 10,4 g (Ft) 5,8 g (EW)	1482 kJ 41,6 g (KH) 14,5 g (Ft) 13,4 g (EW)
Spaghetti G Käse-Lauch Sauce G, Mz, M Parmesan 1, 2, Mz	Rinderbraten SI Dillsoße G, Mz, M Böhmische Knödel G, Ei Topping: Petersilie	Schollenfilet FI Tomatensoße G, Mz, M Stampfkartoffeln Mz, M 🐾 Topping: Schnittlauch	Süßkartoffel Kokos Chutney G Risi Bisi (Reis mit Erbsen)	Kartoffeleintopf SI Geflügelwieners 2, 3, SI 🐾 Vollkornbrot G 🐾
<b>SALATBUFFET</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Quinoa-Salat</li> <li>Kartoffelsalat Süß &amp; Sauer</li> <li>Sellerie-Mandarine-Kerbel-Rohkost</li> <li>Cherrytomaten, grüne Gurkenwürfel</li> <li>Kohlrabi-Schmand-Rohkost</li> <li>Blattsalat: Feldsalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Linsen-Salat</li> <li>Eingelegter Staudensellerie</li> <li>Rote Bete-Couscous-Salat</li> <li>Gewürzgurke, Cherrytomate</li> <li>Orangen-Möhren-Rohkost</li> <li>Blattsalat: Rauke</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Joghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Bulgur-Salat</li> <li>Kichererbsen in Curryöl</li> <li>Spaghettisalat mit grünem Pesto</li> <li>Kohlrabi, Cherrytomaten</li> <li>Bohnensalat</li> <li>Blattsalat: Wildkrautsalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Vinaigrette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Couscous-Salat</li> <li>Kuhmilchkäse in Rosmarinöl</li> <li>Blumenkohl mit Kurkuma</li> <li>Radieschen, Spitzpaprika</li> <li>Fenchel-Orange-Dill-Rohkost</li> <li>Blattsalat: Baby-Blattspinat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Mango-Curry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Italienischer Nudelsalat</li> <li>Geröstete Kartoffeln mit Majoran</li> <li>Ofen-Brokkoli</li> <li>Rettich, Cherrytomaten</li> <li>Roter &amp; weißer Rohkostsalat</li> <li>Blattsalat: Romanasalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Caesar</li> </ul>

KW 45 07.11.–11.11.2022

Montag, 7. November 2022	Dienstag, 8. November 2022	Mittwoch, 9. November 2022	Donnerstag, 10. November 2022	Freitag, 11. November 2022
<b>FRÜHSTÜCK</b>				
Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl	Vollkornbrotauswahl / Knäcke Müslibar mit Milch 🐾 Pflanzenmargarine Herzhafter und süßer Aufstrich Wurst und Käseauswahl
<b>MITTAGESSEN VEGETARISCH</b>				
2030,1 kJ 68,4 g (KH) 12,2 g (Ft) 21,8 g (EW)	2249,4 kJ 71,3 g (KH) 9,4 g (Ft) 33,9 g (EW)	2068,9 kJ 91,1 g (KH) 7,5 g (Ft) 11,1 g (EW)	3169,5 kJ 110,7 g (KH) 19 g (Ft) 29,5 g (EW)	2338,9 kJ 88,4 g (KH) 14,5 g (Ft) 15,8 g (EW)
Chili con Tofu So Fladenbrot G, Se	Soja-Tomaten-Geschnetzeltes So Sauerkraut (mit gelben Erbsen) Kartoffeln 🐾	Spinatgemüse Pfanne G Mango-Currytopping Vollkornreis	Vollkorn-Penne G mit Grünkernragout G Zaziki So	Falafelbällchen G Avocado-Dip 3, So Tomatenreis
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
2167,3 kJ 85,1 g (KH) 8 g (Ft) 22,8 g (EW)	986,5 kJ 42,5 g (KH) 2,7 g (Ft) 7,3 g (EW)	1947,4 kJ 32,5 g (KH) 19,1 g (Ft) 39,9 g (EW)	2427,4 kJ 88,5 g (KH) 14,9 g (Ft) 20 g (EW)	1439,2 kJ 61,7 g (KH) 4,6 g (Ft) 11,8 g (EW)
Spaghetti mit vegetarischer Bolognese G, So	Grüner Bohneneintopf Mz, SI, M Vollkornbrot G 🐾	Burgerfleisch Ratatouille-Gemüse Stampfkartoffeln Mz, M 🐾	Seelachsfilet in Reis-Pop Panade FI Brokkoli Mz, M Tomatenreis Pesto	Möhren-Lauch Gemüse Mz, M Paprikatopping G, Mz, M Zartweizen G
<b>SALATBUFFET</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Quinoa-Salat</li> <li>Kartoffelsalat Süß &amp; Sauer</li> <li>Sellerie-Mandarine-Kerbel-Rohkost</li> <li>Cherrytomaten, grüne Gurkenwürfel</li> <li>Kohlrabi-Schmand-Rohkost</li> <li>Blattsalat: Feldsalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Linsen-Salat</li> <li>Eingelegter Staudensellerie</li> <li>Rote Bete-Couscous-Salat</li> <li>Gewürzgurke, Cherrytomate</li> <li>Orangen-Möhren-Rohkost</li> <li>Blattsalat: Rauke</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Joghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Bulgur-Salat</li> <li>Kichererbsen in Curryöl</li> <li>Spaghettisalat mit grünem Pesto</li> <li>Kohlrabi, Cherrytomaten</li> <li>Bohnensalat</li> <li>Blattsalat: Wildkrautsalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Vinaigrette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse-Couscous-Salat</li> <li>Kuhmilchkäse in Rosmarinöl</li> <li>Blumenkohl mit Kurkuma</li> <li>Radieschen, Spitzpaprika</li> <li>Fenchel-Orange-Dill-Rohkost</li> <li>Blattsalat: Baby-Blattspinat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Mango-Curry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Italienischer Nudelsalat</li> <li>Geröstete Kartoffeln mit Majoran</li> <li>Ofen-Brokkoli</li> <li>Rettich, Cherrytomaten</li> <li>Roter &amp; weißer Rohkostsalat</li> <li>Blattsalat: Romanasalat</li> <li>Dressing: Balsamico &amp; Caesar</li> </ul>



**Clever isst gesund**  
Vollwertküche für Kita und Schule

- G Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme davon
- Gw Weizen
- Gr Roggen
- Gg Gerste
- Gh Hafer
- Gd Dinkel
- Gk Kamut
- K Krebstiere
- Ei Eier (Hühnerei)
- Fi Fisch
- En Erdnüsse
- So Soja
- M Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß)
- Mz Milchzucker, Laktose
- N Schalenfrüchte
- Nm Mandel
- Nh Haselnuss
- Nw Walnuss
- Nc Cashew
- Npe Pecannuss
- Npa Paranuss
- Npi Pistazie
- Nmc Macadamianuss
- SI Sellerie
- Sf Senf
- Se Sesamsamen
- Sw Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l
- Lu Lupinen
- W Weichtiere
- 1 mit Farbstoff
- 2 konserviert
- 3 mit Antioxidationsmittel
- 4 mit Geschmacksverstärker
- 5 geschwefelt
- 6 geschwärzt
- 7 gewachst
- 8 mit Phosphat
- 9 mit Süßungsmitteln
- (+) mit Gelatine
- (\*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!
- 🐾 Alle gekennzeichneten Komponenten wie z. B. Milch, Quark, Joghurt, Kartoffeln sind aus regionalem und ökologischem Anbau.
- (kJ) Energie
- (KH) Kohlenhydrate
- (Ft) Fett
- (EW) Eiweiß



DE-ÖKO-070  
Die Löwenzahn Dienstleistungs GmbH ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015

# SPEISEPLAN KLAX BERUFSAKADEMIE

Wir behalten uns Änderungen am Speiseplan vor. Wir verwenden BIO-Produkte (DE-ÖKO-070 Kontrollstelle) bei Sättigungsbeilagen (ausgenommen Zartweizen), Margarine, Milch und Milchprodukten (ausgenommen Parmesan und Butter). Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.).

