Speiseplan

Löwenzahn Dienstleistungs GmbH

KW 10	Menu 1	Vollwert
Montag 02.03.20		Kürbisicremesüppchen Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr Milchreis M,Mz,1 Apfel-Zimt-Kompott
Dienstag 03.03.20	Pastinake-Steckrüben-Rösti Gw,Gh,Ei,Sl Käsesoße Gw,M,Mz Risi-Bisi Rokohlrohkost	Lachswürfel in Ratatouille- Samt-Soße Fi,M,Mz,Gw (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote) Vollkorn-Penne Gw Rokohlrohkost
Mittwoch 04.03.20	Wirsinggemüse M,Mz & Maultaschen Gw Möhren-Apfel-Rohkost	Rinderboulette Gw,Ei,So,Sf Braune Soße Gw,M,Mz,Sl,Sf Kartoffel-Pastinaken-Stampf M,Mz Möhren-Apfel-Rohkost
Donnerstag 05.03.20	Gelber Erbseneintopf Sl mit Geflügelwiener Vollkorn-Brot Gw,Gr Vanillepudding M,Mz,1	
Freitag 06.03.20		Omelett Ei,M,Mz,Gw Spinat M,Mz,Gw Kartoffeln Kiwi

Endlich wieder Spargelzeit

Der Spargel ist eine mehrjährige Staude, bei der nur der Wurzelstock (Rhizom) überwintert.
Er befindet sich 35 cm tief unter der Erde und treibt im Frühjahr mehrere Sprosse aus,
die als Spargel geerntet werden.
Zu den bei uns bekannten Spargelsorten zählen der weiß- violette Bleichspargel und der Grünspargel.
Die Spargelernte beginnt Ende April und dauert traditionell bis zum 24. Juni (Johanni).

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

Schweinefleisch | Rindfleisch | Heide-Geflügelfleisch (Huhn/Pute) | Lamm

zusätzlich kennzeichnen wir: Speck/Schinken | Fisch | vegane Rezeptur

Kenntlichmachung gem. EU-Lebensmittelinformations-Verordnung 1169/2011 (LMIV)

G = Glutenhaltiges Getreide (Gw-Weizen, Gr-Roggen, Gg-Gerste, Gh-Hafer, Gd-Dinkel, Gk-Kamut oder Hybridstämme davon) K = Krebstiere Ei = Eier Fi = Fisch
En= Erdnüsse So = Soja M = Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß) Mz = Milchzucker, Laktose W = Weichtiere
N = Schalenfrüchte (Nm-Mandel, Nh-Haselnuss, Nw-Walnuss, Nc-Cashew, Npe-Pecannuss, Npa-Paranuss, Npi-Pistazie, Nmc-Macadamianuss)
Sl = Sellerie Sf = Senf Se = Sesamsamen Sw = Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l Lu = Lupinen

Nährwertkennzeichnung:

Energiemenge pro Portion in kcal Fett (F) in Gramm gesätigte Fettsäuren (gFs) in Gramm Kohlenhydrate (KH) in Gramm Zucker (Zu) in Gramm
Broteinheiten in BE (12 g KH entspricht 1 BE) Eiweiß/Protein (EW) in Gramm Salz (S) in Gramm Wir verwenden jodiertes Speisesalz!

Kenntlichmachung gem. Zusatzstoff-Zulassungsordnung vom 29.1.1998:

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärker
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat
(+) mit Gelatine (*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!

Hat es Ihnen geschmeckt?
Wir freuen uns über Lob und Anmerkungen!

bestellungen@loewenzahn-gmbh.de
Tel.: 030 4739077 20

Löwenzahn Dienstleistungs GmbH
Herzbergstraße 84, 10365 Berlin

Speiseplan

Löwenzahn Dienstleistungs GmbH

KW 11	Vegetarisch	Vollwert	A
Montag 09.03.20		Vollkorn-Penne Gw Tomatensoße Gw,M,Mz Parmesan M Mandarine	
Dienstag 10.03.20	Selleriecremesuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr Germknödel mit Schokofüllung Gw,M,Mz,So,Nm und Vanillesoße M,Mz,1		
Mittwoch 11.03.20	Kichererbsen-Gemüse-Ragout So Vollkorn-Reis Spitzkohl-Möhren-Rohkost	Hähnchengeschnetzeltes in heller Soße Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln Spitzkohl-Möhren-Rohkost	
Donnerstag 12.03.20	Linseneintopf Sl Vollkorn-Brot Gw,Gr Grieß-Kokos-Dessert M,Mz Apfel-Orangen-Spiegel		
Freitag 13.03.20		pikanter Kartoffeltopf Sl mit Geflügelwiener Vollkorn-Brot Gw,Gr Orangenquark M,Mz	

Was der Spargel alles so kann

Er liefert Ballaststoffe, ist reich an Folaten, Kalium und B-Vitaminen &
besitzt ein günstiges Calcium-Magnesium- Verhältnis.
Daneben enthält er kaum Kalorien.
Er soll die Entgiftungsaktivitäten des Körpers unterstützen und
ist zudem wirksam gegen Pilzinfektionen.

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

Schweinefleisch | Rindfleisch | Heide-Geflügelfleisch (Huhn/Pute) | Lamm

zusätzlich kennzeichnen wir: Speck/Schinken | Fisch | vegane Rezeptur

Kenntlichmachung gem. EU-Lebensmittelinformations-Verordnung 1169/2011 (LMIV)

G = Glutenhaltiges Getreide (Gw-Weizen, Gr-Roggen, Gg-Gerste, Gh-Hafer, Gd-Dinkel, Gk-Kamut oder Hybridstämme davon) K = Krebstiere Ei = Eier Fi = Fisch
En= Erdnüsse So = Soja M = Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß) Mz = Milchzucker, Laktose W = Weichtiere
N = Schalenfrüchte (Nm-Mandel, Nh-Haselnuss, Nw-Walnuss, Nc-Cashew, Npe-Pecannuss, Npa-Paranuss, Npi-Pistazie, Nmc-Macadamianuss)
Sl = Sellerie Sf = Senf Se = Sesamsamen Sw = Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l Lu = Lupinen

Nährwertkennzeichnung:

Energiemenge pro Portion in kcal Fett (F) in Gramm gesätigte Fettsäuren (gFs) in Gramm Kohlenhydrate (KH) in Gramm Zucker (Zu) in Gramm
Broteinheiten in BE (12 g KH entspricht 1 BE) Eiweiß/Protein (EW) in Gramm Salz (S) in Gramm Wir verwenden jodiertes Speisesalz!

Kenntlichmachung gem. Zusatzstoff-Zulassungsordnung vom 29.1.1998:

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärker
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat
(+) mit Gelatine (*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!

Hat es Ihnen geschmeckt?
Wir freuen uns über Lob und Anmerkungen!

bestellungen@loewenzahn-gmbh.de
Tel.: 030 4739077 20

Löwenzahn Dienstleistungs GmbH
Herzbergstraße 84, 10365 Berlin

Speiseplan

Löwenzahn Dienstleistungs GmbH

KW 12	Vegetarisch	Vollwert	B
Montag 16.03.20		Steckrübe-Pastinakengemüse M,Mz Holländische Soße Gw,M,Mz,Ei Kartoffeln (mit frischen Kräutern) Kiwi	
Dienstag 17.03.20		Kürbissuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr Eierkuchen Gw,Ei,M,Mz Apfel-Anismus	
Mittwoch 18.03.20	Backfeta M,Mz,Gw Ratatouillegemüse (Aubergine, Zucchini, Paprikaschote) Gemüse-Bulgur Gw Gemüsesticks		
Donnerstag 19.03.20	Tortellini mit Gemüsefüllung Gw,Ei,Sl,M,Mz Gorgonzolasoße M,Mz,Gw Topping: Schnittlauch Rotkohlrohkost	Seelachsfilet im Backteig Fi,Gw,SF,M,Mz Dillsoße Gw,M,Mz Kartoffel-Steckrüben-Stampf M,Mz Rotkohlrohkost	
Freitag 20.03.20	Mildes Gemüse-Kokos-Curry Couscous Gw Karamellpudding ,So	Putenragout in Tomatenpaprikasoße Gw,M,Mz Vollkorn-Nudeln Gw Karamellpudding ,So	

Weißer und grüner Spargel

Während der weiße Spargel unter der Erde wächst, steckt der grüne Spargel sein Köpfchen aus und enthält deshalb mehr Vitamin C und Carotin.
Grünen Spargel muss man nicht schälen und auch seine Garzeit ist wesentlich kürzer.
Er schmeckt etwas herzhafter als der weiße Spargel.

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

Schweinefleisch | Rindfleisch | Heide-Geflügelfleisch (Huhn/Pute) | Lamm

zusätzlich kennzeichnen wir: Speck/Schinken | Fisch | vegane Rezeptur

Kenntlichmachung gem. EU-Lebensmittelinformations-Verordnung 1169/2011 (LMIV)

G = Glutenhaltiges Getreide (Gw-Weizen, Gr-Roggen, Gg-Gerste, Gh-Hafer, Gd-Dinkel, Gk-Kamut oder Hybridstämme davon) K = Krebstiere Ei = Eier Fi = Fisch
En= Erdnüsse So = Soja M = Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß) Mz = Milchzucker, Laktose W = Weichtiere
N = Schalenfrüchte (Nm-Mandel, Nh-Haselnuss, Nw-Walnuss, Nc-Cashew, Npe-Pecannuss, Npa-Paranuss, Npi-Pistazie, Nmc-Macadamianuss)
Sl = Sellerie Sf = Senf Se = Sesamsamen Sw = Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l Lu = Lupinen

Nährwertkennzeichnung:

Energiemenge pro Portion in kcal Fett (F) in Gramm gesätigte Fettsäuren (gFs) in Gramm Kohlenhydrate (KH) in Gramm Zucker (Zu) in Gramm
Broteinheiten in BE (12 g KH entspricht 1 BE) Eiweiß/Protein (EW) in Gramm Salz (S) in Gramm Wir verwenden jodiertes Speisesalz!

Kenntlichmachung gem. Zusatzstoff-Zulassungsordnung vom 29.1.1998:

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärker
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat
(+) mit Gelatine (*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!

Hat es Ihnen geschmeckt?
Wir freuen uns über Lob und Anmerkungen!

bestellungen@loewenzahn-gmbh.de
Tel.: 030 4739077 20

Löwenzahn Dienstleistungs GmbH
Herzbergstraße 84, 10365 Berlin

Speiseplan

Löwenzahn Dienstleistungs GmbH

KW 13	Vegetarisch	Vollwert	C
Montag 23.03.20		Wirsingsuppe Gw,M,Mz Vollkorn-Brot Gw,Gr Maisgrießbrei M,Mz Apfel-Zimtkompott	
Dienstag 24.03.20	Reis-Spinat-Bällchen Gw,Ei,M,Mz,Sl Kürbissoße Gw,M,Mz Kartoffelstampf M,Mz Banane		
Mittwoch 25.03.20	Weiße-Bohnen-Curry-Topf M,Mz Vollkornbrötchen Gw,Gr gesüßter Naturjoghurt M,Mz mit gerösteten Kürbiskernen	Schweinegulasch Gw,M,Mz,Sf Kartoffeln gesüßter Naturjoghurt M,Mz mit gerösteten Kürbiskernen	
Donnerstag 26.03.20		Eierragout Ei,Gw,M,Mz,Sf Erbsen Vollkorn-Reis Mandarine	
Freitag 27.03.20	grüne Klöße Gw Rahmschwarzwurzeln M,Mz,Gw (Petersilie) Spitzkohl-Möhren-Rohkost	Gebratener Seehecht Fi,Ei,M,M,Gw Tomaten-Basilikum-Soße Gw,M,Mz Bulgur Gw Spitzkohl-Möhren-Rohkost	

Der Frischetest

So erkennen Sie frischen Spargel: Frischer Spargel hat geschlossene Köpfe und einen saftigen Anschnitt.
Die Frische ist auch an der Festigkeit der Stangen zu erkennen: Reiben Sie zwei Stangen aneinander- wenn Sie einen hellen quietschenden Ton hören ist der Spargel frisch.

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

Schweinefleisch | Rindfleisch | Heide-Geflügelfleisch (Huhn/Pute) | Lamm

zusätzlich kennzeichnen wir: Speck/Schinken | Fisch | vegane Rezeptur

Kenntlichmachung gem. EU-Lebensmittelinformations-Verordnung 1169/2011 (LMIV)

G = Glutenhaltiges Getreide (Gw-Weizen, Gr-Roggen, Gg-Gerste, Gh-Hafer, Gd-Dinkel, Gk-Kamut oder Hybridstämme davon) K = Krebstiere Ei = Eier Fi = Fisch
En= Erdnüsse So = Soja M = Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß) Mz = Milchzucker, Laktose W = Weichtiere
N = Schalenfrüchte (Nm-Mandel, Nh-Haselnuss, Nw-Walnuss, Nc-Cashew, Npe-Pecannuss, Npa-Paranuss, Npi-Pistazie, Nmc-Macadamianuss)
Sl = Sellerie Sf = Senf Se = Sesamsamen Sw = Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l Lu = Lupinen

Nährwertkennzeichnung:

Energiemenge pro Portion in kcal Fett (F) in Gramm gesätigte Fettsäuren (gFs) in Gramm Kohlenhydrate (KH) in Gramm Zucker (Zu) in Gramm
Broteinheiten in BE (12 g KH entspricht 1 BE) Eiweiß/Protein (EW) in Gramm Salz (S) in Gramm Wir verwenden jodiertes Speisesalz!

Kenntlichmachung gem. Zusatzstoff-Zulassungsordnung vom 29.1.1998:

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärker
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat
(+) mit Gelatine (*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!

Hat es Ihnen geschmeckt?
Wir freuen uns über Lob und Anmerkungen!

bestellungen@loewenzahn-gmbh.de
Tel.: 030 4739077 20

Löwenzahn Dienstleistungs GmbH
Herzbergstraße 84, 10365 Berlin

Speiseplan

Löwenzahn Dienstleistungs GmbH

KW 14	Vegetarisch	Vollwert	D
Montag 30.03.20	Blumenkohlcurry M,Mz Vollkorn-Reis Banane		
Dienstag 31.03.20	**Mitarbeiterversammlung**		
Mittwoch 01.04.20			
Donnerstag 02.04.20			
Freitag 03.04.20			

Grüner-Spargel-Tomaten-Salat

00 g grünen Spargel, 300 g Kirschtomaten, 3 EL Apfelessig, 2 EL Apfelsaft , Salz, weißer Pfeffer, 5 EL Olivenöl
Spargel evtl. im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden,
längs halbieren und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.
Essig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer verrühren, nach und nach 3 EL Olivenöl unterrühren.
2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Min. braten.
Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten halbieren und zusammen mit der Vinaigrette unter den warmen Spargel heben.

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

Schweinefleisch | Rindfleisch | Heide-Geflügelfleisch (Huhn/Pute) | Lamm

zusätzlich kennzeichnen wir: Speck/Schinken | Fisch | vegane Rezeptur

Kenntlichmachung gem. EU-Lebensmittelinformations-Verordnung 1169/2011 (LMIV)

G = Glutenhaltiges Getreide (Gw-Weizen, Gr-Roggen, Gg-Gerste, Gh-Hafer, Gd-Dinkel, Gk-Kamut oder Hybridstämme davon) K = Krebstiere Ei = Eier Fi = Fisch
En= Erdnüsse So = Soja M = Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß) Mz = Milchzucker, Laktose W = Weichtiere
N = Schalenfrüchte (Nm-Mandel, Nh-Haselnuss, Nw-Walnuss, Nc-Cashew, Npe-Pecannuss, Npa-Paranuss, Npi-Pistazie, Nmc-Macadamianuss)
Sl = Sellerie Sf = Senf Se = Sesamsamen Sw = Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l Lu = Lupinen

Nährwertkennzeichnung:

Energiemenge pro Portion in kcal Fett (F) in Gramm gesätigte Fettsäuren (gFs) in Gramm Kohlenhydrate (KH) in Gramm Zucker (Zu) in Gramm
Broteinheiten in BE (12 g KH entspricht 1 BE) Eiweiß/Protein (EW) in Gramm Salz (S) in Gramm Wir verwenden jodiertes Speisesalz!

Kenntlichmachung gem. Zusatzstoff-Zulassungsordnung vom 29.1.1998:

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärker
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat
(+) mit Gelatine (*) Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet!

Hat es Ihnen geschmeckt?
Wir freuen uns über Lob und Anmerkungen!

bestellungen@loewenzahn-gmbh.de
Tel.: 030 4739077 20

Löwenzahn Dienstleistungs GmbH
Herzbergstraße 84, 10365 Berlin