

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 31.08.2020 bis 06.09.2020, 36. Kalenderwoche

	Montag 31.8.2020	Dienstag 1.9.2020	Mittwoch 2.9.2020	Donnerstag 3.9.2020	Freitag 4.9.2020	
<b>Menü 1</b>		<b>Reis-Spinatbällchen</b> <sup>G, Ei, Mz, Si, M</sup> <b>Möhren-Petersiliensoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Kartoffelstampf</b> <sup>Mz, M</sup>	2212,1 kJ 526,4 kcal 13,7 g 13,8 g 3,1 g 83,4 g <b>Weißer Bohnen Curry Topf</b> <sup>Mz, M</sup> <b>Vollkornbrötchen</b> <sup>G, Se</sup> <b>Kürbiskerne mit gesüßtem Naturjoghurt</b> <sup>Mz, M</sup>	2536,7 kJ 605,8 kcal 30,8 g 27,6 g 8,5 g 57,1 g <b>Eierragout</b> <sup>G, Ei, Mz, St, M</sup> <b>Erbsen</b> <sup>Mz, M</sup> <b>Vollkorn-Reis</b>	1906,7 kJ 456,2 kcal 20,5 g 15,5 g 2,4 g 50 g <b>Grüne Klöße</b> <sup>G</sup> <b>Rahmmangold (Petersilie)</b> <sup>G, Mz, M</sup>	
<b>Menü 2</b>	<b>Mangoldrahmsuppe</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Vollkornbrot</b> <sup>G</sup> <b>Maisgrießbrei</b> <sup>Mz, M</sup> <b>Beerenkompott</b>	2736,2 kJ 651 kcal 20 g 14,8 g 6,8 g 107,2 g	<b>Gulasch Pute</b> <sup>G</sup> <b>Kartoffeln</b> <b>Kürbiskerne mit gesüßtem Naturjoghurt</b> <sup>Mz, M</sup>	2536,7 kJ 605,8 kcal 30,8 g 27,6 g 8,5 g 57,1 g	2172,8 kJ 519 kcal 21,8 g 14,9 g 4,2 g 71,1 g <b>Gebraten Seehecht</b> <sup>G, Mz, Fi, St, M</sup> <b>Tomaten-Basilikum-Soße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Bulgur</b> <sup>G</sup>	1906,7 kJ 456,2 kcal 20,5 g 15,5 g 2,4 g 50 g
<b>Salat &amp; Obst Auswahl</b>	<b>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</b>  <b>regionale Obstauswahl</b>	<b>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</b>  <b>regionale Obstauswahl</b>	<b>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</b>  <b>regionale Obstauswahl</b>	<b>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</b>  <b>regionale Obstauswahl</b>	<b>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</b>  <b>regionale Obstauswahl</b>	

**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

Wareneinsatz wurde auf Basis Lagerpreis berechnet.

## 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, bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan.

Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



**Schweinefleisch**

zusätzlich kennzeichnen wir:



**Rindfleisch**



**Speck/Schinken**



**Geflügelfleisch (Huhn/Pute)**



**Fisch**



**Lamm**

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 07.09.2020 bis 13.09.2020, 37. Kalenderwoche

	Montag 7.9.2020	Dienstag 8.9.2020	Mittwoch 9.9.2020	Donnerstag 10.9.2020	Freitag 11.9.2020
<b>Menü 1</b>			Tomaten-Bohnen-Lasagne <sup>G, Ei, Mz, M</sup>	Sojabratwurst <sup>G, Ei, So</sup> Bayrisch Kraut <sup>G, Mz, M</sup> Kartoffeln	
<b>Menü 2</b>	Bolognese vegetarisch mit roten Linsen <sup>G, So</sup> Vollkornnudeln - Spiralen <sup>G</sup>	Kartoffeltaschen (Frischkäse) <sup>Mz, M</sup> fruchtige Currysoße <sup>G, Mz, M</sup> Brokkoli <sup>Mz, M</sup> Erdbeerlassi <sup>Mz, M</sup>	gebratenes Seelachsfilet in Maispanade <sup>G, Mz, Fi, Sf</sup> Petersiliensoße <sup>G, Mz, M</sup> Zartweizen	Hühnerbruststreifen in Zitonensoße <sup>G, Mz, M</sup> Möhrengemüse <sup>Mz, M</sup> Vollkornreis	vegetarische Klöße <sup>G, Ei, So, Si</sup> in Dillsöße mit Gurken <sup>G, Mz, M</sup> Kartoffelstampf <sup>Mz, M</sup>
<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

Wareneinsatz wurde auf Basis Lagerpreis berechnet.

## 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, bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan. Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Schweinefleisch

zusätzlich kennzeichnen wir:



Rindfleisch



Speck/Schinken



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Fisch



Lamm

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 14.09.2020 bis 20.09.2020, 38. Kalenderwoche

	Montag 14.9.2020	Dienstag 15.9.2020	Mittwoch 16.9.2020	Donnerstag 17.9.2020	Freitag 18.9.2020
<b>Menü 1</b>	<b>Soja-Grüne Bohnen-Pfanne</b> <sup>So</sup> mit Tomatensoße <sup>G, Mz, M</sup> Vollkornreis	<b>Wurzelrahmgemüse</b> <b>Spitzkohlrahmgemüse</b> <sup>G, Mz, Sl, M</sup> Kartoffeln Bauernsalat	Weißer Bohneneintopf <sup>Sl</sup> Vollkorn-Brot <sup>G</sup> Zitronenquark <sup>Mz, M</sup>	Weißer Bohneneintopf <sup>Sl</sup> Vollkorn-Brot <sup>G</sup> Zitronenquark <sup>Mz, M</sup>	Brokkoli Kartoffel-Gratin <sup>G, Ei, Mz, M</sup>
<b>Menü 2</b>		<b>Hähnchenbrust</b> Braune Soße <sup>1, G, Mz, Sf, M</sup> Kartoffeln Bauernsalat	Penne mit <sup>G</sup> Möhren-Kokossoße <sup>G, Mz, M</sup> Topping: Kürbiskerne Brombeer Dickmilch <sup>Mz, M</sup>	Rote Lachs-Soße <sup>G, Mz, Fi, M</sup> Vollkornreis Zitronenquark <sup>Mz, M</sup>	
<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

Wareneinsatz wurde auf Basis Lagerpreis berechnet.

## 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, bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan. Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



**Schweinefleisch**

zusätzlich kennzeichnen wir:



**Rindfleisch**



**Speck/Schinken**



**Geflügelfleisch (Huhn/Pute)**



**Fisch**



**Lamm**

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 21.09.2020 bis 27.09.2020, 39. Kalenderwoche

	Montag 21.9.2020	Dienstag 22.9.2020	Mittwoch 23.9.2020	Donnerstag 24.9.2020	Freitag 25.9.2020
<b>Menü 1</b>		Kichererbseneintopf <sup>SI</sup> Vollkorn-Brot <sup>G</sup> Joghurt mit Apfel-Quitte <sup>Mz, M</sup>	1596,1 kJ 380,7 kcal 14,9 g 7,1 g 2,7 g 59,6 g Sesam-Karottenstick <sup>G, SI, Se</sup> Zwiebelsoße <sup>G, Mz, M</sup> Kartoffelstampf <sup>Mz, M</sup>	2218,5 kJ 530,3 kcal 11,7 g 22,8 g 6,1 g 65,7 g Gemüselasagne (Möhre, Sellerie, Lauch) <sup>G, Ei, So, Mz, SI, M</sup>	2556,9 kJ 611,7 kcal 37,8 g 14,9 g 5,6 g 74 g
<b>Menü 2</b>	Tricolor Nudeln <sup>G</sup> Pastinake Frischkäsesoße <sup>G, Mz, M</sup> Topping Sonnenblumenkerne	1572,5 kJ 376 kcal 11,9 g 10,2 g 3,4 g 57,9 g Paprikaschote Putenhack <sup>Ei</sup> Tomatensoße <sup>G, Mz, M</sup> Vollkorn-Reis Joghurt mit Apfel-Quitte <sup>Mz, M</sup>	2542,3 kJ 607,2 kcal 44,3 g 13,8 g 1,6 g 76 g Knusper-Seelachs mit Spinatfüllung <sup>G, Mz, Fi, M</sup> Currysoße <sup>G, Mz, M</sup> Kartoffelstampf <sup>Mz</sup>	2485,8 kJ 594,6 kcal 23,6 g 18,6 g 3,1 g 80,4 g	1609,3 kJ 383,8 kcal 28,5 g 5,9 g 1 g 50,8 g Kräuterquark mit Leinöl <sup>Mz, M</sup> Kartoffeln
<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

Wareneinsatz wurde auf Basis Lagerpreis berechnet.

## 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, bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan.

Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Schweinefleisch

zusätzlich kennzeichnen wir:



Rindfleisch



Speck/Schinken



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Fisch



Lamm

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 28.09.2020 bis 04.10.2020, 40. Kalenderwoche

	Montag 28.9.2020	Dienstag 29.9.2020	Mittwoch 30.9.2020	Donnerstag 1.10.2020	Freitag 2.10.2020
<b>Menü 1</b>					
<b>Menü 2</b>	Tomatencremesüppchen <sup>G, Mz, M</sup> Vollkorn-Brot <sup>G</sup> Süßer Couscous <sup>1, G, Mz, M</sup> Heidelbeerkompott	1871 kJ 445,2 kcal 13,3 g 9,1 g 2,9 g 75,1 g gekochtes Ei in <sup>Ei</sup> milder Senfsoße <sup>G, Mz, Sf, M</sup> und Kartoffelstampf <sup>Mz, M</sup>	1802,8 kJ 430,5 kcal 15,1 g 20,1 g 7,1 g 45,7 g Vollkorn-Spirellis <sup>G</sup> Brokkoli <sup>Mz, M</sup> Frischkäsesoße <sup>G, Mz, M</sup>	2339,5 kJ 556,6 kcal 17,8 g 16,2 g 3,9 g 81,3 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

Wareneinsatz wurde auf Basis Lagerpreis berechnet.

## 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, bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan. Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Schweinefleisch

zusätzlich kennzeichnen wir:



Rindfleisch



Speck/Schinken



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Fisch



Lamm