

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	
Menü 1				Kürbis-Chiasamen-Taler Tomatensoße ^{G, Mz, M} CousCous ^G	2706,7 kJ 648,6 kcal 17,4 g 23,7 g 2,4 g 85,4 g Bunter Vollkornnudelaufbau G, Ei, Mz, M	1580 kJ 410,1 kcal 13,2 g 10,2 g 2,5 g 55,2 g
Menü 2				Hähnchenkeule Paprikasoße ^{G, Mz, M} Kartoffeln	1943,3 kJ 464,8 kcal 24,6 g 18,4 g 3,9 g 48 g Seelachswürfel in pikanter Curry Soße ^{G, Mz, Fi, M} Vollkornreis	2150,9 kJ 515,7 kcal 24,4 g 16,9 g 2,3 g 63,2 g
Salat & Obst Auswahl				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

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 05.10.2020 bis 11.10.2020, 41. Kalenderwoche

	Montag 5.10.2020	Dienstag 6.10.2020	Mittwoch 7.10.2020	Donnerstag 8.10.2020	Freitag 9.10.2020
Menü 1		Falaffelbägel ^G Currysoße ^{G, Mz, M} Möhren-Vollkorn-Reis	2275,1 kJ 545,1 kcal 9,8 g 23,6 g 3,2 g 70,3 g Broccolicremesuppe ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Kartoffelpuffer mit Apfel-Quittenmus ³	1490,2 kJ 354,9 kcal 9,6 g 5,1 g 1,8 g 64,6 g Grillkäse ^{G, Mz, M} Paprika-soße ^{G, Mz, M} Vollkornnudeln - Spiralen ^G Hirsedessert mit Birnen ^{Mz, M}	3366,8 kJ 802,7 kcal 31,8 g 29,5 g 11,2 g 97,5 g
Menü 2	Vollkornnudeln - Spiralen ^G Gorgonzolasoße ^{G, Mz, M} Erbsen ^{Mz, M}	2439 kJ 581,2 kcal 19,3 g 16 g 3,9 g 83,8 g Geflügelbratwurst ^{SI} Braune Soße ^{1, G, Mz, Sf, M} Kartoffeln	2118,7 kJ 507,6 kcal 22,5 g 22,3 g 6,3 g 50,5 g	mediteranes Fischfilet ^{FI} Möhrensoße ^{G, Mz, M} Gemüsebulgur mit Kidneyb ¹ Hirsedessert mit Birnen ^{Mz, M}	1780,6 kJ 426,7 kcal 17,8 g 19,2 g 4 g 44,9 g rote-Linsen- Gemüse-Eintopf ^{SI} Vollkorn-Brötchen ^{G, Se} Schokopudding ^{Mz, M}
Salat & Obst Auswahl	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

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 12.10.2020 bis 18.10.2020, 42. Kalenderwoche

	Montag 12.10.2020	Dienstag 13.10.2020	Mittwoch 14.10.2020	Donnerstag 15.10.2020	Freitag 16.10.2020		
Menü 1		Pastinaken Steckrüben Rösti ^{G, Ei} Käsesoße ^{G, Mz, M} RisiBisi	1896 kJ 454,1 kcal 8,9 g 18 g 2,9 g ^{SI} 62,3 g	Rahm-Blumenkohlsoße ^{G, Mz, M} Maultaschen (Gemüsefüllung) ^G	1595,2 kJ 379,9 kcal 13 g 12,2 g 2,7 g 52,2 g	Gelber Erbseneintopf ^{SI} Vollkorn-Brot ^G Vanillepudding ^{1, Mz, M}	1907,1 kJ 521,8 kcal 19,8 g 6,9 g 1,9 g 76,3 g
Menü 2	Kürbissuppe ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Milchreis ^{1, Mz, M} Pflaumenkompott	2612,1 kJ 621,9 kcal 18,9 g 9,1 g 5,6 g 115,1 g	Rinderboulette ^{Ei, So, Sf} Bratensoße ^{1, G, Mz, Sf, M} Pastinaken-Stampfkartoffeln ^{Mz, M}	1971,2 kJ 470,9 kcal 22,5 g 22,1 g 8,1 g 43,3 g	Omelett ^{G, Ei, Mz} Spinat ^{G, Mz, M} Kartoffeln	1633 kJ 390,6 kcal 11,6 g 11,1 g 3,9 g 54 g	
Salat & Obst Auswahl	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

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 19.10.2020 bis 25.10.2020, 43. Kalenderwoche

	Montag 19.10.2020	Dienstag 20.10.2020	Mittwoch 21.10.2020	Donnerstag 22.10.2020	Freitag 23.10.2020
Menü 1	1261,3 kJ 300,6 kcal 7,8 g 5,7 g 1,3 g 55,4 g Kürbisgemüse mit Rahmporree ^{G, Mz, M} Kartoffeln	3013,1 kJ 716,3 kcal 18,7 g 18,6 g 6,1 g 117,6 g Kohlribicremesuppe ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Germknödel Schoko ^{G, So, Mz, N} Vanillesoße ^{1, Mz, M}	2343,1 kJ 560,2 kcal 15,9 g 17,7 g 2,1 g 80,6 g Kichererbsen Gemüse Ragout Vollkornreis	1329,8 kJ 317,7 kcal 11 g 5,7 g 3,2 g 53,3 g Linseneintopf ^{SI} Vollkorn-Brot ^G Grieß-Kokos-Dessert ^{Mz, M} Pflaumenspiegel	
Menü 2			1178,8 kJ 280,7 kcal 24,6 g 2,2 g 815,2 mg 38,6 g Hähnchengeschnetzeltes in heller Soße ^{G, Mz, Sf, M} Kartoffeln		1206,9 kJ 288 kcal 17,2 g 1,9 g 583,4 mg 47,8 g pikanter Kartoffeleintopf ^{SI} Vollkorn-Brot ^{G, Se} Apfel-Quitten-Quark ^{3, Mz, M}
Salat & Obst Auswahl	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

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 26.10.2020 bis 01.11.2020, 44. Kalenderwoche

	Montag 26.10.2020	Dienstag 27.10.2020	Mittwoch 28.10.2020	Donnerstag 29.10.2020	Freitag 30.10.2020
Menü 1			Backfeta ^{G, Mz, M} Ratatouille (Aubergine, Zucchini, Paprika) Gemüsebulgur ^G	Tortellini mit Gemüsefüllung ^{G, Ei, Mz, M} Gorgonzolasoße ^{G, Mz, M} Topping: Schnittlauch	mildes Gemüse Kokos Curry ^{G, Mz, M} CousCous ^G Karamellpudding ^{1, Mz, M}
Menü 2	Blumenkohl ^{Mz, M} Holländische Soße ^{G, Ei, Mz, Si, M} Kartoffeln ^G (mit frischen Käutern)	Brokkoli-Suppe ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Eierkuchen ^{G, Ei, Mz, M} Apfelmus ³		Seelachsfilet im Reisanade ^{Fi} Dillsoße ^{G, Mz, M} Kartoffelstampf ^{Mz, M}	Putenragout in Tomaten-Paprika-Soße ^{1, G, Mz, M} Vollkornnudeln ^G Karamellpudding ^{1, Mz, M}
Salat & Obst Auswahl	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

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