

# 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>Kürbis-Chiasamen-Taler</b> <b>Tomatensoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>CousCous</b> <sup>G</sup>	2706,7 kJ 648,6 kcal 17,4 g 23,7 g 2,4 g 85,4 g <b>Bunter Vollkornnudelaufauf</b> G, Ei, Mz, M	1580 kJ 410,1 kcal 13,2 g 10,2 g 2,5 g 55,2 g
<b>Menü 2</b>				<b>Hähnchenkeule</b> <b>Paprikasoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Kartoffeln</b>	1943,3 kJ 464,8 kcal 24,6 g 18,4 g 3,9 g 48 g <b>Seelachswürfel in pikanter Curry Soße</b> <sup>G, Mz, Fi, M</sup> <b>Vollkornreis</b>	2150,9 kJ 515,7 kcal 24,4 g 16,9 g 2,3 g 63,2 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>	

**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 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
<b>Menü 1</b>		Falaffelbägel <sup>G</sup> Currysoße <sup>G, Mz, M</sup> Möhren-Vollkorn-Reis	2275,1 kJ 545,1 kcal 9,8 g 23,6 g 3,2 g 70,3 g Broccolicremesuppe <sup>G, Mz, M</sup> Vollkorn-Brot <sup>G</sup> Kartoffelpuffer mit Apfel-Quittenmus <sup>3</sup>	1490,2 kJ 354,9 kcal 9,6 g 5,1 g 1,8 g 64,6 g Grillkäse <sup>G, Mz, M</sup> Paprika-soße <sup>G, Mz, M</sup> Vollkornnudeln - Spiralen <sup>G</sup> Hirsedessert mit Birnen <sup>Mz, M</sup>	3366,8 kJ 802,7 kcal 31,8 g 29,5 g 11,2 g 97,5 g
<b>Menü 2</b>	Vollkornnudeln - Spiralen <sup>G</sup> Gorgonzolasoße <sup>G, Mz, M</sup> Erbsen <sup>Mz, M</sup>	2439 kJ 581,2 kcal 19,3 g 16 g 3,9 g 83,8 g Geflügelbratwurst <sup>SI</sup> Braune Soße <sup>1, G, Mz, Sf, M</sup> Kartoffeln	2118,7 kJ 507,6 kcal 22,5 g 22,3 g 6,3 g 50,5 g	mediteranes Fischfilet <sup>FI</sup> Möhrensoße <sup>G, Mz, M</sup> Gemüsebulgur mit Kidneyb <sup>1</sup> Hirsedessert mit Birnen <sup>Mz, M</sup>	1780,6 kJ 426,7 kcal 17,8 g 19,2 g 4 g 44,9 g rote-Linsen- Gemüse-Eintopf <sup>SI</sup> Vollkorn-Brötchen <sup>G, Se</sup> Schokopudding <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 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		
<b>Menü 1</b>		<b>Pastinaken Steckrüben Rösti</b> <sup>G, Ei</sup> <b>Käsesoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Risibisi</b>	1896 kJ 454,1 kcal 8,9 g 18 g 2,9 g <sup>SI</sup> 62,3 g	<b>Rahm-Blumenkohlsoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Maultaschen (Gemüsefüllung)</b> <sup>G</sup>	1595,2 kJ 379,9 kcal 13 g 12,2 g 2,7 g 52,2 g	<b>Gelber Erbseneintopf</b> <sup>SI</sup> <b>Vollkorn-Brot</b> <sup>G</sup> <b>Vanillepudding</b> <sup>1, Mz, M</sup>	1907,1 kJ 521,8 kcal 19,8 g 6,9 g 1,9 g 76,3 g
<b>Menü 2</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>Pflaumenkompott</b>	2612,1 kJ 621,9 kcal 18,9 g 9,1 g 5,6 g 115,1 g	<b>Rinderboulette</b> <sup>Ei, So, Sf</sup> <b>Bratensoße</b> <sup>1, G, Mz, Sf, M</sup> <b>Pastinaken-Stampfkartoffeln</b> <sup>Mz, M</sup>	1971,2 kJ 470,9 kcal 22,5 g 22,1 g 8,1 g 43,3 g	<b>Omelett</b> <sup>G, Ei, Mz</sup> <b>Spinat</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Kartoffeln</b>	1633 kJ 390,6 kcal 11,6 g 11,1 g 3,9 g 54 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

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 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
<b>Menü 1</b>	1261,3 kJ 300,6 kcal 7,8 g 5,7 g 1,3 g 55,4 g <b>Kürbisgemüse mit Rahmporree</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Kartoffeln</b>	3013,1 kJ 716,3 kcal 18,7 g 18,6 g 6,1 g 117,6 g <b>Kohlricremesuppe</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Vollkorn-Brot</b> <sup>G</sup> <b>Germknödel Schoko</b> <sup>G, So, Mz, N</sup> <b>Vanillesoße</b> <sup>1, Mz, M</sup>	2343,1 kJ 560,2 kcal 15,9 g 17,7 g 2,1 g 80,6 g <b>Kichererbsen Gemüse Ragout</b> <b>Vollkornreis</b>	1329,8 kJ 317,7 kcal 11 g 5,7 g 3,2 g 53,3 g <b>Linseneintopf</b> <sup>SI</sup> <b>Vollkorn-Brot</b> <sup>G</sup> <b>Grieß-Kokos-Dessert</b> <sup>Mz, M</sup> <b>Pflaumenspiegel</b>	
<b>Menü 2</b>			1178,8 kJ 280,7 kcal 24,6 g 2,2 g 815,2 mg 38,6 g <b>Hähnchengeschnetzeltes in heller Soße</b> <sup>G, Mz, Sf, M</sup> <b>Kartoffeln</b>		1206,9 kJ 288 kcal 17,2 g 1,9 g 583,4 mg 47,8 g <b>pikanter Kartoffeleintopf</b> <sup>SI</sup> <b>Vollkorn-Brot</b> <sup>G, Se</sup> <b>Apfel-Quitten-Quark</b> <sup>3, Mz, M</sup>
<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 - 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 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
<b>Menü 1</b>			<b>Backfeta</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Ratatouille (Aubergine, Zucchini, Paprika)</b> <b>Gemüsebulgur</b> <sup>G</sup>	<b>Tortellini mit Gemüsefüllung</b> <sup>G, Ei, Mz, M</sup> <b>Gorgonzolasoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Topping: Schnittlauch</b>	<b>mildes Gemüse Kokos Curry</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>CousCous</b> <sup>G</sup> <b>Karamellpudding</b> <sup>1, Mz, M</sup>
<b>Menü 2</b>	<b>Blumenkohl</b> <sup>Mz, M</sup> <b>Holländische Soße</b> <sup>G, Ei, Mz, Si, M</sup> <b>Kartoffeln</b> <sup>G</sup> (mit frischen Käutern)	<b>Brokkoli-Suppe</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Vollkorn-Brot</b> <sup>G</sup> <b>Eierkuchen</b> <sup>G, Ei, Mz, M</sup> <b>Apfelmus</b> <sup>3</sup>		<b>Seelachsfilet im Reisanade</b> <sup>Fi</sup> <b>Dillsoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Kartoffelstampf</b> <sup>Mz, M</sup>	<b>Putenragout in Tomaten-Paprika-Soße</b> <sup>1, G, Mz, M</sup> <b>Vollkornnudeln</b> <sup>G</sup> <b>Karamellpudding</b> <sup>1, 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**