

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 30.11.2020 bis 06.12.2020, 49. Kalenderwoche

	Montag 30.11.2020	Dienstag 1.12.2020	Mittwoch 2.12.2020	Donnerstag 3.12.2020	Freitag 4.12.2020	
M1 Vegetarisch				Kürbis-Chiasamen-Taler Tomatensoße ^{G, Mz, M} CousCous ^G	2941,6 kJ 704,8 kcal 18,4 g 24,3 g 2,6 g 95 g Bunter Vollkornudelaufwurf ^{G, Ei, Mz, M}	1465,2 kJ 349,1 kcal 11,6 g 9,2 g 2,4 g 51 g
M2 Vollwert	Tomatencremesüppchen ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Süßer Couscous ^{1, G, Mz, M} Birnen-Zimtcompott	2041,5 kJ 484,8 kcal 13,5 g 9 g 3 g 85,7 g gekochtes Ei ^{Ei} Senfsoße ^{G, Mz, Sf, M} Kartoffelstampf ^{Mz, M} Rote Bete-Apfel Rohkost	1802,8 kJ 430,5 kcal 15,1 g 20,1 g 7,1 g 45,7 g Vollkorn-Spirellis ^G Brokkoli ^{Mz, M} Frischkäsesoße ^{G, Mz, M} Mandarine	2330,5 kJ 554,6 kcal 18 g 16,2 g 4 g 79 g Hähnchenkeule Paprikasoße ^{G, Mz, M} Kartoffeln	1906,4 kJ 456,2 kcal 24,5 g 18,9 g 4 g 45 g Seelachswürfel in Möhren Curry Soße ^{G, Mz, Fi, M} Vollkornreis	2126 kJ 509,6 kcal 22,2 g 16,8 g 2,3 g 64,7 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 - 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, 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

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; weiterhin bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan & Butter.

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



Fisch



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 07.12.2020 bis 13.12.2020, 50. Kalenderwoche

	Montag 7.12.2020	Dienstag 8.12.2020	Mittwoch 9.12.2020	Donnerstag 10.12.2020	Freitag 11.12.2020	
M1 Vegetarisch		Falaffelbägel ^G mit Currysoße ^{G, Mz, M} Gemüsevollkornreis (Karotten)	2230,5 kJ 531,6 kcal 10,2 g 21 g 3,1 g 72,1 g Gemüsecremesuppe ^{Mz, M} mit Brot ^G Kartoffelpuffer mit Zimt-Äpfelmus ³	1494,9 kJ 355 kcal 8,6 g 3,8 g 931,5 mg 67,8 g Grillkäse ^{Mz, M} Paprikasoße ^{G, Mz, M} Vollkornnudeln - Spiralen ^G Hirsedessert mit Zitrus ^{Mz, M}	3581,2 kJ 853,7 kcal 39,6 g 29 g 11,4 g 103,7 g Wirsing-Kürbiskern Kartoffelaufauf ^{G, Ei, Mz, M}	1654,8 kJ 396,6 kcal 13,9 g 21,8 g 5,2 g 33,7 g
M2 Vollwert	Vollkornnudeln - Spiralen ^G Gorgonzolasoße ^{G, Mz, M} Wirsinggemüse ^{Mz, M} Clementinen	2227,5 kJ 529,4 kcal 16,8 g 15,4 g 3,8 g 76,4 g Geflügelbratwurst ^{SI} Bratensoße ^{1, G, Mz, Sf, M} Kartoffeln	2273,9 kJ 546,2 kcal 21,3 g 31,4 g 6,9 g 42,4 g	Fischfilet, mediterran ^{FI} mit Möhren-Orangensoße ^{G, Mz, M} Gemüsebulgur-Tomate ^G Hirsedessert mit Zitrus ^{Mz, M}	1887,9 kJ 452,6 kcal 17,8 g 20,3 g 3,8 g 48,8 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

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; weiterhin bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan & Butter.

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



Fisch



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 14.12.2020 bis 20.12.2020, 51. Kalenderwoche

	Montag 14.12.2020	Dienstag 15.12.2020	Mittwoch 16.12.2020	Donnerstag 17.12.2020	Freitag 18.12.2020			
M1 Vegetarisch		Pastinaken Steckrüben Röstl ^{G, Ei, Si} mit Käsesoße und RisiBisi ^{G, Mz, M}	2012,1 kJ 482 kcal 10,3 g 18,6 g 3,2 g 66,3 g	Wirsingrahmgemüse ^{G, Mz, M} Maultaschen (Gemüsefüllung) ^G	1546,2 kJ 366,7 kcal 15,6 g 7,7 g 1,1 g 54,2 g	Gelber Erbseneintopf ^{Si} mit Brot ^G Vanillepudding ^{1, Mz, M}	1757,7 kJ 486,1 kcal 20,2 g 7 g 2 g 66,8 g	
M2 Vollwert	Kürbissuppe ^{G, Mz, M} mit Brot ^G Milchreis und Zimt-Äpfelmus ^{1, Mz, M}		Boulette ^{Ei, So, Sf} Bratensoße ^{1, G, Mz, Sf, M} Pastinaken-Stampfkartoffeln ^{Mz, M}		Omelett mit Spinatcremesoße ^{G, Mz, M} und Kartoffeln ^G	2696 kJ 640,7 kcal 19,8 g 8,8 g 5,6 g 115,6 g	1971,2 kJ 470,9 kcal 22,5 g 22,1 g 8,1 g 43,3 g	1693,8 kJ 401,2 kcal 16,7 g 12,9 g 4,7 g 51,9 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		842 kJ 202 kcal 5 g 11,8 g 3 g 18,7 g	

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

**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; weiterhin bei Margarine sowie Milch und Milchprodukten außer Parmesan & Butter. Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)



Fisch



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm