

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 30.08.2021 bis 05.09.2021, 35. Kalenderwoche

	Montag 30.8.2021	Dienstag 31.8.2021	Mittwoch 1.9.2021	Donnerstag 2.9.2021	Freitag 3.9.2021	
M1 Vegetarisch				Kürbis-Chiasamen-Taler Tomatensoße ^{G, Mz, M} CousCous ^G Rotkohlrhokost	2678,4 kJ 641,7 kcal 17,1 g 23,4 g 2,4 g 84,9 g Bunter Vollkornnudelauflauf ^{G, Ei, Mz, M} Fenchel-Pfirsich-Rohkost	1535,6 kJ 398,8 kcal 11,8 g 9 g 2,4 g 56,6 g
M2 Vollwert			Vollkorn-Spirellis ^G Brokkoli ^{Mz, M} Frischkäsesoße ^{G, Mz, M} Birnen	2319,1 kJ 550,8 kcal 17,7 g 15,1 g 3,9 g 83,1 g Hähnchenkeule Paprikasoße ^{G, Mz, M} Kartoffeln Rotkohlrhokost	1823 kJ 436,2 kcal 23,9 g 18,2 g 4,1 g 42,7 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	

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 06.09.2021 bis 12.09.2021, 36. Kalenderwoche

	Montag 6.9.2021	Dienstag 7.9.2021	Mittwoch 8.9.2021	Donnerstag 9.9.2021	Freitag 10.9.2021			
M1 Vegetarisch		Falaffelbrot ^G Currysoße ^{G, Mz, M} Möhren-Vollkorn-Reis grüne Bohnen-Salat	2320,2 kJ 553,6 kcal 10,1 g 23,6 g 3,3 g 71,5 g	Broccolicremesuppe ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Kartoffelpuffer mit Apfel-Quittenmus ³	1491,2 kJ 355 kcal 9,6 g 5,2 g 1,8 g 64,5 g	Grillkäse ^{Mz, M} Paprika-soße ^{G, Mz, M} Vollkornnudeln - Spiralen ^G Zucchinirohkost	3485,1 kJ 830,2 kcal 32,4 g 28,6 g 11,2 g 106,8 g	
M2 Vollwert	Vollkornnudeln - Spiralen ^G Gorgonzolasoße ^{G, Mz, M} Erbsen ^{Mz, M} Pflaumen	2537,5 kJ 603,4 kcal 21 g 15 g 5,3 g 79,7 g	Geflügelbratwurst ^{SI} Braune Soße ^{1, G, Mz, Sf, M} Kartoffeln grüne Bohnen-Salat	2028,2 kJ 486,3 kcal 22,2 g 22,4 g 6,5 g 45,5 g	mediteranes Fischfilet ^{FI} Möhrensoße ^{G, Mz, M} Gemüsebulgur mit Kidneybohnen Zucchinirohkost	1782,2 kJ 427,2 kcal 17,4 g 18,7 g 3,9 g 44,8 g	Rote-Linsen-Gemüse Eintopf ^{SI} Vollkorn-Brötchen ^G Schokopudding ^{Mz, M}	1561,5 kJ 371,4 kcal 18,8 g 4,3 g 1,4 g 61 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 Phenylaninquelle

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 13.09.2021 bis 19.09.2021, 37. Kalenderwoche

	Montag 13.9.2021	Dienstag 14.9.2021	Mittwoch 15.9.2021	Donnerstag 16.9.2021	Freitag 17.9.2021	
M1 Vegetarisch		Pastinaken Steckrüben-Rösti ^{G, Ei, Si} Käsesoße ^{G, Mz, M} Risibisi Gurkensalat	1878,9 kJ 450,2 kcal 9,2 g Rahm-Blumenkohlsoße ^{G, Mz, M} 18,3 g Maultaschen (Gemüsefüllung) ^G 3,2 g 60 g Möhren Apfel Rohkost ³	1501,1 kJ 357,4 kcal 10,2 g Gelber Erbseneintopf ^{Si} 11,2 g Vollkornbrot ^G 2,5 g Vanillepudding ^{Mz, M}	1710,7 kJ 474,1 kcal 19,8 g 6,4 g 1,8 g 66,8 g	
M2 Vollwert	Kürbissuppe ^{G, Mz, M} Vollkornbrot ^G Milchreis ^{Mz, M} Pflaumenkompott	2299,2 kJ 546,5 kcal 17,9 g 8,7 g 5,5 g 96,6 g	Rinderboulette ^{Ei, So, Sf} Bratensoße ^{G, Mz, Sf, M} Pastinaken-Stampfkartoffel ^{Mz, M} Möhren Apfel Rohkost ³	2027,9 kJ 484,3 kcal 23 g 22,6 g 8,4 g 44,5 g	Omelett ^{Ei, Mz} Spinat ^{G, Mz, M} Kartoffeln Banane	1617,9 kJ 383,2 kcal 15,7 g 12,2 g 4,7 g 50 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, 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 20.09.2021 bis 26.09.2021, 38. Kalenderwoche

	Montag 20.9.2021	Dienstag 21.9.2021	Mittwoch 22.9.2021	Donnerstag 23.9.2021	Freitag 24.9.2021		
M1 Vegetarisch		Kohlrabicremesuppe ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Germknödel Schoko ^{G, So, Mz, N} Vanillesoße ^{Mz, M}	3017,2 kJ 717,6 kcal 18,2 g 18,7 g 6,1 g 117,9 g	Kichererbsen-Gemüse- Ragout Vollkornreis Tomatensalat	2360,3 kJ 561,2 kcal 16 g 17,2 g 2,1 g 81,6 g	Linseneintopf ^{SI} Vollkorn-Brot ^G Grieß-Kokos-Dessert ^{Mz, M} Pflaumenspiegel	1319,8 kJ 314,8 kcal 11 g 5,4 g 3,1 g 53,8 g
M2 Vollwert	Vollkornnudeln - Penne ^G Tomatensoße ^{G, Mz, M} Parmesan ^M Pflaumen	1958,2 kJ 465,6 kcal 13,4 g 12,3 g 2,3 g 72,1 g	Hähnchengeschnetzeltes in heller Soße ^{G, Mz, Sf, M} Kartoffeln Tomatensalat	1088,1 kJ 259,3 kcal 24,3 g 2,3 g 991,1 mg 33,7 g	pikanter Kartoffeleintopf ^{SI} Vollkornbrot ^G Apfel-Quitten-Quark ^{3, Mz, M}	1158,2 kJ 275,5 kcal 16,7 g 1,1 g 412 mg 47,8 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 27.09.2021 bis 03.10.2021, 39. Kalenderwoche

	Montag 27.9.2021	Dienstag 28.9.2021	Mittwoch 29.9.2021	Donnerstag 30.9.2021	Freitag 1.10.2021
M1 Vegetarisch			Backfeta ^{G, Mz, M} Ratatouille (Aubergine, Zucchini, Paprika) Gemüsebulgur ^G Gemüwesticks	1736,7 kJ 416,2 kcal 16 g 16,9 g 7,6 g 48,5 g Tortellini mit Gemüsefüllung ^{G, Ei, Mz, M} Gorgonzolasoße ^{G, Mz, M} Topping: Schnittlauch Gurkensalat	1715,3 kJ 407,8 kcal 14,5 g 13,5 g 4,2 g 55,3 g
M2 Vollwert	Blumenkohl ^{Mz, M} Holländische Soße ^{G, Ei, Mz, Sl, M} Kartoffeln (mit frischen Kräutern) Birne	1240,1 kJ 296,7 kcal 6 g 8,4 g 2,6 g 46,7 g Brokkolisuppe ^{G, Mz, M} Vollkornbrot ^G Eierkuchen ^{G, Ei, Mz, M} Apfelmus ³	1850,7 kJ 440,2 kcal 6 g 8,6 g 3,3 g 72,6 g	Seelachsfilet in Reispanade ^{Fi} Dillsoße ^{G, Mz, M} Kartoffelstampf ^{Mz, M} Gurkensalat	1674,8 kJ 400,6 kcal 14,9 g 15,4 g 4,4 g 46,1 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	

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

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