

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 04.10.2021 bis 10.10.2021, 40. Kalenderwoche

	Montag 4.10.2021	Dienstag 5.10.2021	Mittwoch 6.10.2021	Donnerstag 7.10.2021	Freitag 8.10.2021			
<b>M1 Vegetarisch</b>	1687,2 kJ 405,3 kcal 18,5 g 15,1 g 3,5 g 43 g	Reis-Spinatbällchen <sup>G, Ei, Mz, Sl, M</sup> Möhren-Petersiliensoße <sup>G, Mz, M</sup> Kartoffelstampf <sup>Mz, M</sup> Mandarine	1670,9 kJ 399,1 kcal 8,4 g 14,8 g 4,3 g 55,8 g	Weißer Bohnen Curry Topf <sup>Mz, M</sup> Vollkornbrötchen <sup>G</sup> Kürbiskerne mit gesüßtem Naturjoghurt <sup>Mz, M</sup>	1862 kJ 444,4 kcal 17,4 g 10,9 g 5,3 g 66,2 g	1180,4 kJ 282,3 kcal 12,7 g 10,5 g 4,5 g 32,4 g	1437,4 kJ 343,9 kcal 12,2 g 16,9 g 6,8 g 33,3 g	
<b>M2 Vollwert</b>	Mangoldrahmsuppe <sup>G, Mz, M</sup> Vollkornbrot <sup>G</sup> Maisgrießbrei <sup>Mz, M</sup> Beerenkompott	2261,7 kJ 537,9 kcal 17,4 g 11,7 g 5,3 g 89 g	2139,9 kJ 509,3 kcal 12,9 g 13,6 g 3 g 79,4 g	Gulasch Pute <sup>G, Sf</sup> Kartoffeln Rotkohlröhkost	2077,2 kJ 496 kcal 26,2 g 21 g 5,7 g 48,2 g	Eierragout <sup>G, Ei, Mz, Sf, M</sup> Erbsen <sup>Mz, M</sup> Vollkorn-Reis Banane	2501,7 kJ 593,7 kcal 23,8 g 14,4 g 5,6 g 77,3 g	1916,9 kJ 457,9 kcal 19,4 g 13,3 g 2,1 g 57,5 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 - 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](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; 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