

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 11.10.2021 bis 17.10.2021, 41. Kalenderwoche

	Montag 11.10.2021	Dienstag 12.10.2021	Mittwoch 13.10.2021	Donnerstag 14.10.2021	Freitag 15.10.2021
<b>M1 Vegetarisch</b>	<b>Blumenkohlcurry</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Vollkornreis</b> <b>Mirabellen</b>		<b>Tomaten-Bohnen-Lasagne</b> <sup>G, Ei, Mz,</sup> <b>Blattsalat</b> <b>Zitronendressing</b> <sup>Sf</sup> <b>Sonnenblumenkerntopping</b>	<b>Sojabratwurst</b> <sup>G, Ei, So</sup> <b>Bayrisch Kraut</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Kartoffeln</b> <b>Banane</b>	
<b>M2 Vollwert</b>	<b>Kartoffeltaschen</b> (Frischkäse) <sup>Mz, M</sup> <b>fruchtige Currysoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Brokkoli</b> <sup>Mz, M</sup> <b>Erdbeerlassi</b> <sup>Mz, M</sup>	<b>gebratenes Seelachsfilet in</b> <b>Maispanade</b> <sup>G, Mz, Fi, Sf</sup> <b>Petersiliensoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Zartweizen</b> <sup>G</sup> <b>Gurkensalat</b>	<b>Hühnerbruststreifen in</b> <b>Zitonensoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Möhrengemüse</b> <sup>Mz, M</sup> <b>Vollkornreis</b> <b>Lollo Bionda &amp; Schnittlauchdressing</b> <sup>Sf</sup>	<b>vegetarische Klöße</b> <sup>G, Ei, So, Si</sup> <b>in Dillsoße mit Gurken</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Kartoffelstampf</b> <sup>Mz, M</sup> <b>Wassermelone</b>	
<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, 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](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