

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
M1 Vegetarisch	<p>Blumenkohlcurry <small>G, Mz, M</small> Vollkornreis Mirabellen</p> <p>1830,7 kJ 434,9 kcal 7,9 g 7,4 g 2 g 79,5 g</p>	<p>1543,2 kJ 366,5 kcal 9,3 g <small>M</small> 7,1 g 4,5 g 65,1 g</p> <p>Tomaten-Bohnen-Lasagne <small>G, El, Mz,</small> Blattsalat Zitronendressing <small>Sf</small> Sonnenblumenkerntopping</p>	<p>2567,6 kJ 3183,2 kcal 21,2 g 28 g 6,2 g 684,6 g</p> <p>Sojabrätewurst <small>G, El, So</small> Bayrisch Kraut <small>G, Mz, M</small> Kartoffeln Banane</p>	<p>2488,3 kJ 597,2 kcal 1419,6 g 29,4 g 4,8 g 50,7 g</p>	<p>1779,2 kJ 425,7 kcal 12,9 g 13,2 g 2,5 g 59 g</p>
M2 Vollwert	<p>2296,3 kJ 545,5 kcal 20,5 g <small>Mz, M</small> 10,2 g <small>G, Mz, M</small> 1,2 g <small>G, Mz, M</small> 87,7 g <small>Mz, M</small> Erdbeerlassi <small>Mz, M</small></p> <p>Kartoffeltaschen (Frischkäse) <small>Mz, M</small> fruchtige Currysoße <small>G, Mz, M</small> Brokkoli <small>Mz, M</small> Zartweizen <small>G</small></p>	<p>2222,4 kJ 531,5 kcal 13,4 g <small>Maispanade G, Mz, Fi, Sf</small> 26,5 g <small>Petersiliensoße G, Mz, M</small> 10 g <small>Gurkensalat</small> 56,7 g</p> <p>gebratenes Seelachsfilet in Maispanade <small>G, Mz, Fi, Sf</small> Petersiliensoße <small>G, Mz, M</small> Zartweizen <small>G</small> Gurkensalat</p>	<p>2192,1 kJ 524,1 kcal 23,5 g <small>Zitronensoße G, Mz, M</small> 18,2 g <small>Möhrengemüse Mz, M</small> 3 g <small>Vollkornreis</small> 65,3 g</p> <p>Hühnerbruststreifen in Zitronensoße <small>G, Mz, M</small> Möhrengemüse <small>Mz, M</small> Vollkornreis Lollo Bionda & Schnittlauchdressing <small>Sf</small></p>	<p>2613,8 kJ 622 kcal 24,5 g <small>vegetarische Klöße G, El, So, Si</small> 23,9 g <small>In Dillsosse mit Gurken G, Mz, M</small> 6 g <small>Kartoffelstampf Mz, M</small> 73,6 g <small>Wassermelone</small></p>	<p>2122,6 kJ 507,4 kcal 23,2 g 21,8 g 4,5 g 53,3 g</p>
Salat & Obst Auswahl	<p>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</p> <p>regionale Obstauswahl</p>	<p>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</p> <p>regionale Obstauswahl</p>	<p>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</p> <p>regionale Obstauswahl</p>	<p>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</p> <p>regionale Obstauswahl</p>	<p>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</p> <p>regionale Obstauswahl</p>

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

Phenylinquelle

Legende der Allergene

G - enth. Gluten, El - enth. El, 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-hier.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