

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 18.10.2021 bis 24.10.2021, 42. Kalenderwoche

	Montag 18.10.2021	Dienstag 19.10.2021	Mittwoch 20.10.2021	Donnerstag 21.10.2021	Freitag 22.10.2021
<b>M1 Vegetarisch</b>	2371 kJ 564,3 kcal 18,8 g 12,1 g 2,1 g 89,6 g <b>Ofen-Wurzelgemüse mit Spitzkohlrahm</b> G, Mz, Si, M <b>Zartweizen</b> <sup>G</sup> <b>Aprikosen</b>	1522,5 kJ 363,8 kcal 12,1 g 7,2 g 1,6 g 60,8 g <b>Spitzkohlrahm</b> G, Mz, Si, M <b>Zartweizen</b> <sup>G</sup> <b>Aprikosen</b>	2049,4 kJ 491 kcal 11,9 g 18 g 2,8 g 67,8 g <b>Weißer Bohneneintopf</b> <sup>Si</sup> <b>Vollkorn-Brot</b> <sup>G</sup> <b>Zitronenquark</b> <sup>Mz, M</sup>	1579,6 kJ 376,8 kcal 22,9 g 3,6 g 1,2 g 60,7 g <b>Brokkoli-Kartoffel Gratin</b> G, Ei, Mz, M <b>Möhrenrohkost mit Sesamsaat</b> <sup>Se</sup>	1410,8 kJ 337 kcal 13,3 g 14,8 g 3,9 g 36 g <b>Brokkoli-Kartoffel Gratin</b> G, Ei, Mz, M <b>Möhrenrohkost mit Sesamsaat</b> <sup>Se</sup>
<b>M2 Vollwert</b>	1260,1 kJ 300,7 kcal 8,4 g 1,2 g 177,2 mg 62,2 g <b>Möhreneintopf mit Grünkernschrot</b> G, Si <b>Topping: Petersilie</b> <b>Vollkornbrötchen</b> <sup>G</sup> <b>Nektarinen</b>	1260,1 kJ 300,7 kcal 8,4 g 1,2 g 177,2 mg 62,2 g <b>Hähnchenbrust</b> G, Mz, Sf, M <b>Braune Soße</b> <b>Kartoffeln</b> <b>Bauernsalat</b>	1122,3 kJ 268,4 kcal 10,7 g 9 g 1,7 g 34,5 g <b>Penne mit Möhren-Kokossoße</b> G, Mz, M <b>Topping: Kürbiskerne</b> <b>Brombeer Dickmilch</b> <sup>Mz, M</sup>	2079,2 kJ 494,1 kcal 14,3 g 16,6 g 7 g 69,3 g <b>Weißer Bohneneintopf</b> <b>Vollkorn-Brot</b> <b>Zitronenquark</b>	1951,7 kJ 463,4 kcal 24,9 g 10,2 g 2,2 g 64,9 g <b>Brokkoli-Kartoffel Gratin</b> <b>Möhrenrohkost mit Sesamsaat</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