

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
M1 Vegetarisch	<p>2371 kJ 564,3 kcal Ofen-Wurzelgemüse mit 18,8 g Spitzkohlräbchen G, Mz, Sl, M 12,1 g Zartweizen G 89,6 g Aprikosen</p>	<p>1522,5 kJ 363,8 kcal 12,1 g 7,2 g 1,6 g 60,8 g</p>		<p>2049,4 kJ 491 kcal 11,9 g Weißer Bohneneintopf SI 18 g Vollkorn-Brot G 2,8 g Zitronenquark Mz, M</p>	<p>1579,6 kJ 376,8 kcal 22,9 g Gratin G, E, Mz, M 3,6 g 1,2 g Möhrenrohkost mit 60,7 g Sesamsaat Se</p>
M2 Vollwert	<p>1260,1 kJ 300,7 kcal Möhreneintopf mit Grünkernschrot G, Sl Topping: Petersilie Vollkornbrötchen G Nektarinen</p>	<p>1260,1 kJ 300,7 kcal Hähnchenbrust 8,4 g Braune Soße G, Mz, Sl, M 1,2 g Kartoffeln 62,2 g Bauernsalat</p>	<p>1122,3 kJ 268,4 kcal Penne mit G 10,7 g 9 g Möhren-Kokossoße G, Mz, M 1,7 g Topping: Kürbiskerne 34,5 g Brombeer Dickmilch Mz, M</p>	<p>2079,2 kJ 494,1 kcal 14,3 g 16,6 g 7 g 69,3 g</p>	<p>1951,7 kJ 463,4 kcal 24,9 g 10,2 g 2,2 g 64,9 g</p>
Salat & Obst Auswahl	<p>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</p>	<p>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</p>	<p>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</p>	<p>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</p>	<p>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</p>
	<p>regionale Obstauswahl</p>	<p>regionale Obstauswahl</p>	<p>regionale Obstauswahl</p>	<p>regionale Obstauswahl</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

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-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 Nutztierzucht e.V.)



Fisch



Rindfleisch



Geflügelfleisch (Huhn/Pute)



Lamm