

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 25.10.2021 bis 31.10.2021, 43. Kalenderwoche

	Montag 25.10.2021	Dienstag 26.10.2021	Mittwoch 27.10.2021	Donnerstag 28.10.2021	Freitag 29.10.2021
<b>M1 Vegetarisch</b>	<b>Bulgur-Pfanne mit Gemüse &amp; Kidneybohnen</b> <sup>G</sup> <b>Kräuter-Joghurt-Dip</b> <sup>Mz, M</sup> <b>Pflaumen</b>	<b>Kichererbseneintopf</b> <sup>SI</sup> <b>Vollkorn-Brot</b> <sup>G</sup> <b>Joghurt mit Apfel-Quitte</b> <sup>Mz, M</sup>	<b>Sesam-Karottenstick</b> <sup>G, SI, Se</sup> <b>Zwiebelsoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Kartoffelstampf</b> <sup>Mz, M</sup> <b>Blumenkohlrohkost</b>	<b>Gemüselasagne</b> <b>(Möhre, Sellerie, Lauch)</b> <b>Apfel</b>	
<b>M2 Vollwert</b>		<b>gefüllte Paprikaschote mit Geflügel</b> <sup>G, Ei</sup> <b>Tomatensoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Vollkorn-Reis</b> <b>Birnen</b>	<b>Knusper-Seelachs mit Spinatfüllung</b> <sup>G, Mz, Fi, M</sup> <b>Currysoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Zartweizen</b> <sup>G</sup> <b>Möhren-Fenchel-Rohkost</b>		<b>Kräuterquark mit Leinöl</b> <sup>Mz, M</sup> <b>Kartoffeln</b> <b>Gurkensalat</b>
<b>Salat &amp; Obst Auswahl</b>	<b>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</b> <b>regionale Obstauswahl</b>	<b>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</b> <b>regionale Obstauswahl</b>	<b>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</b> <b>regionale Obstauswahl</b>	<b>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</b> <b>regionale Obstauswahl</b>	<b>täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation</b> <b>regionale Obstauswahl</b>

**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 - geschwärtzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, - mit Süßungsmittel, - enth. eine Phenylanquelle

**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