

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 03.01.2022 bis 09.01.2022, 1. Kalenderwoche

| | Montag 3.1.2022 | Dienstag 4.1.2022 | Mittwoch 5.1.2022 | Donnerstag 6.1.2022 | Freitag 7.1.2022 | |
|-------------------------------------|--|---|---|---|--|--|
| M1 Vegetarisch | | 1718,4 kJ 409,7 kcal 16,8 g 8,7 g 3,6 g 60,9 g Kichererbseneintopf^{SI} Vollkorn-Brot^G Hafer-Naturjoghurt^{G, Mz, M} (Joghurt) | | 2529,6 kJ 3811,8 kcal 38,7 g 10,7 g 1,9 g 1010,8 g Gemüselasagne (Möhre, Sellerie, Lauch)^{G, Ei, So, Mz, Si, M} Apfel | | |
| M2 Vollwert | 1701,4 kJ 406,5 kcal 11,9 g 10,8 g 3,6 g 63,1 g Tricolor Nudeln^G Pastinake Frischkäsesoße^{G, Mz, M (Milch)} Topping Sonnenblumenkerne Äpfel | 1701,4 kJ 406,5 kcal 11,9 g 10,8 g 3,6 g 63,1 g gefüllte Paprikaschote mit Puten-Hack^{G, Ei} Tomatensoße^{G, Mz, M} Vollkorn-Reis Hafer-Naturjoghurt^{G, Mz, M (Joghurt)} | 2519,9 kJ 599 kcal 18,4 g 17 g 4,4 g 90,1 g Kräuterquark mit Leinöl^{Mz, M} Kartoffeln Gurkensalat | 1560,9 kJ 372,6 kcal 28,1 g 7,9 g 1,4 g 44,7 g Knusper-Seelachs mit Spinatfüllung^G Currysoße^{G, Mz, M} Zartweizen^G Möhren-Fenchel-Rohkost | 2294,2 kJ 548,6 kcal 21,1 g 18,5 g 3,1 g 72,2 g Wurzelgemüseintopf mit Hirse^{SI} Vollkorn-Brötchen^G Vanillepudding^{Mz, M} (Milch) | 1635,5 kJ 459,1 kcal 11,7 g 14,8 g 2,5 g 54,1 g |
| Salat & Obst Auswahl | 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

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

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 10.01.2022 bis 16.01.2022, 02. Kalenderwoche

| | Montag 10.1.2022 | Dienstag 11.1.2022 | Mittwoch 12.1.2022 | Donnerstag 13.1.2022 | Freitag 14.1.2022 |
|---------------------------------|---|--|--|--|--|
| M1 Vegetarisch | | | | Bunter Vollkornnudelauflauf ^{G, Ei, Mz, M} Möhren-Fenchelrohkost | 1571 kJ 374 kcal Kürbis-Chiasamen-Taler Tomatensoße ^{G, Mz, M} CousCous ^G Banane 3056,4 kJ 731,9 kcal 18,2 g 23,6 g 2,4 g 105,2 g |
| M2 Vollwert | Tomatencremesüppchen ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Süßer Couscous ^{1, Mz, M} Heidelbeerkompott | 1901,6 kJ 452,5 kcal 13,3 g 9,1 g 2,9 g 76,9 g gekochtes Ei in milder Senfsoße ^{Ei, G, Mz, Sf, M} Kartoffelstampf ^{Mz, M} Rote Bete-Apfel Rohkost | 1673,1 kJ 399,8 kcal 15 g 18,4 g 6 g 42 g Vollkorn-Spirellis ^G Brokkoli ^{Mz, M} Frischkäsesoße ^{G, Mz, M} Apfelbuttermilch ^{3, Mz, M} | 2480,2 kJ 589,3 kcal 20,3 g 17 g 5,3 g 84,4 g Hähnchenkeule Rotkohl ³ Kartoffeln Clementinen | 1648,4 kJ 393,7 kcal 23,3 g 12,7 g 3,6 g 44,5 g |
| Salat & Obst Auswahl | 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 - geschwärtzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, - 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-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

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 17.01.2022 bis 23.01.2022, 3. Kalenderwoche

| | Montag 17.1.2022 | Dienstag 18.1.2022 | Mittwoch 19.1.2022 | Donnerstag 20.1.2022 | Freitag 21.1.2022 | | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
| M1 Vegetarisch | | Broccolicremesuppe ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Kartoffelpuffer mit Apfel-Quittenmus ³ | 1491,2 kJ 355 kcal 9,6 g 5,2 g 1,8 g 64,5 g | Gemüsestrudel ^{G, Ei, Mz, Si} Rote Bete Soße ^{G, Mz, M} Hirse dessert mit Heidelbeeren ^{Mz,} | 1858 kJ 442,1 kcal 13,8 g 11,6 g 4,8 g 69,1 g | Grillkäse ^{Mz, M} Paprikasoße ^{G, Mz, M} Vollkornreis Bauernsalat | 2597,8 kJ 619,7 kcal 21,9 g 26 g 10,9 g 72,2 g | Romanesco-Kürbiskern-Kartoffel-Gratin ^{G, Ei, Mz, M} Zucchinirohkost | 1149,9 kJ 274,7 kcal 14 g 10,1 g 4,5 g 32,2 g |
| M2 Vollwert | Vollkornnudeln ^G Gorgonzolasoße ^{G, Mz, M} Erbsen ^{Mz, M} Äpfel | 2557,5 kJ 608,4 kcal 20,7 g 15,2 g 5,3 g 81 g | Geflügelbratwurst ^{Si} Braune Soße ^{1, G, Mz, Sf, M} Kartoffeln grüne Bohnen-Salat | 2028,2 kJ 486,3 kcal 22,2 g 22,4 g 6,5 g 45,5 g | | mediterranes Fischfilet ^{Fi} Möhrensoße ^{G, Mz, M} Gemüsebulgur mit Kidneybohnen ^G Zucchinirohkost | 1782,2 kJ 427,2 kcal 17,4 g 18,7 g 3,9 g 44,8 g | | |
| Salat & Obst Auswahl | 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 - geschwärtzt, 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

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

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 24.01.2022 bis 30.01.2022, 4. Kalenderwoche

| | Montag 24.1.2022 | Dienstag 25.1.2022 | Mittwoch 26.1.2022 | Donnerstag 27.1.2022 | Freitag 28.1.2022 | |
|-------------------------------------|--|---|--|--|--|--|
| M1 Vegetarisch | | Dinkel Spinat Taler ^{G, Ei, Mz, Sl, M} Käsesoße ^{G, Mz, M} Risibisi Rotkohlrohkost | 2057,5 kJ 493,1 kcal 10,8 g 19,2 g 4 g 66,5 g Gelber Erbseneintopf Vollkorn-Brot ^G Vanillepudding ^{Mz, M} | 1626,3 kJ 454,1 kcal 18,8 g 6,3 g 1,8 g 62,8 g Rahm-Blumenkohlsoße ^{G, Mz, M} Maultaschen (Gemüsefüllung) ^G Clementinen | 1403,1 kJ 334,4 kcal 10,1 g 11,1 g 2,4 g 44,8 g | |
| M2 Vollwert | Kürbissuppe ^{G, Mz, M} Vollkorn-Brot ^G Milchreis ^{1, Mz, M} Preiselbeerenkompott | 2299,2 kJ 546,5 kcal 17,8 g 8,7 g 5,5 g 96,6 g | Vollkornnudeln ^G Hähnchen-Gulasch mit Möhren ^{Sf} Bauernsalat | 2066,2 kJ 490,6 kcal 30,9 g 8,2 g 1,1 g 69,7 g | Omelett ^{Ei, Mz} Spinat ^{G, Mz, M} Kartoffeln Kirsch-Fruchtquark ^{Mz, M} | 1782,6 kJ 421,9 kcal 25,6 g 12,8 g 5 g 48,1 g |
| Salat & Obst Auswahl | 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 - geschwärtzt, 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-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

Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 31.01.2022 bis 06.02.2022, 5. Kalenderwoche

| | Montag 31.1.2022 | Dienstag 1.2.2022 | Mittwoch 2.2.2022 | Donnerstag 3.2.2022 | Freitag 4.2.2022 |
|-------------------------------------|---|--|----------------------|------------------------|---------------------|
| M1 Vegetarisch | | | | | |
| M2 Vollwert | Vollkornnudeln ^G Tomatensoße ^{G, Mz, M} Parmesan ^M Banane | 2159,2 kJ 513,6 kcal 14 g 12,3 g 2,3 g 83,3 g | | | |
| Salat & Obst Auswahl | 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, 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-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