

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 09.05.2022 bis 15.05.2022, 19. Kalenderwoche

	Montag 9.5.2022	Dienstag 10.5.2022	Mittwoch 11.5.2022	Donnerstag 12.5.2022	Freitag 13.5.2022	
<b>M1 Vegetarisch</b>		<b>Kichererbseneintopf<sup>SI</sup></b> <b>Vollkorn-Brot<sup>G</sup></b> <b>Banane</b>	1503,3 kJ 358,4 kcal 14,7 g 7,1 g 2,7 g 53,6 g	<b>Gemüselasagne (Möhre, Sellerie, Lauch)<sup>G, Ei, So, Mz, SI, M</sup></b> <b>Möhrenrohkost</b>	1412,1 kJ 1138,1 kcal 30,5 g 3,8 g 0,9 g 96,8 g	
<b>M2 Vollwert</b>	<b>Tricolor Nudeln<sup>G</sup></b> <b>Pastinake Frischkäsesoße<sup>G, Mz, M</sup></b> <b>Topping Sonnenblumenkerne</b> <b>Kiwi</b>	1637,4 kJ 391,1 kcal 12,2 g 10,7 g 3,6 g 58,2 g <b>gefüllte Paprikaschote mit Puten- Hack<sup>G, Ei</sup></b> <b>Tomatensoße<sup>G, Mz, M</sup></b> <b>Vollkorn-Reis</b> <b>Banane</b>	2339,1 kJ 556 kcal 14,5 g 12,3 g 1,5 g 94,3 g <b>Kräuterquark<sup>M, Mz</sup> mit Leinöl</b> <b>Kartoffeln</b> <b>Gurkensalat</b>	1560,9 kJ 372,6 kcal 28,1 g 7,9 g 1,4 g 44,7 g <b>Knusper-Seelachs mit Spinatfüllung<sup>G, Mz, Fi, M</sup></b> <b>Currysoße<sup>G, Mz, M</sup></b> <b>Zartweizen<sup>G</sup></b> <b>Möhrenrohkost</b>	2434,8 kJ 582 kcal 20,8 g 20,3 g 3,6 g 76,8 g <b>Frühlingsgemüseintopf mit Hirse<sup>SI</sup></b> <b>Vollkorn-Brötchen<sup>G</sup></b> <b>Vanillepudding<sup>Mz, M</sup></b>	1649,9 kJ 462,5 kcal 13,3 g 14,6 g 2,5 g 54,3 g
<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 - 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

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 16.05.2022 bis 22.05.2022, 20. Kalenderwoche

	Montag 16.5.2022	Dienstag 17.5.2022	Mittwoch 18.5.2022	Donnerstag 19.5.2022	Freitag 20.5.2022
<b>M1 Vegetarisch</b>				Bunter Vollkornnudelauflauf <sup>G, Ei, Mz, M</sup> Rotkohlrohkost	1571 kJ 374 kcal 11,2 g 9,5 g 2,4 g 56,9 g Kürbis-Chiasamen-Taler Tomatensoße <sup>G, Mz, M</sup> marokanischer CousCous <sup>G</sup> Gurkensalat
<b>M2 Vollwert</b>	Tomatencremesüppchen <sup>G, Mz, M</sup> Vollkornbrot <sup>G</sup> Süßer Couscous <sup>G, Mz, M</sup> Apfelkompott <sup>3</sup>	2166,1 kJ 515,4 kcal 15 g 9,8 g 3,4 g 89,8 g gekochtes Ei in <sup>Ei</sup> milder Senfsoße <sup>G, Mz, Sf, M</sup> Kartoffelstampf <sup>Mz, M</sup> Rote Bete-Apfel Rohkost <sup>3</sup>	1675 kJ 400,3 kcal 14,9 g 18,4 g 6 g 42,2 g Vollkorn-Spirellis <sup>G</sup> Brokkoli <sup>Mz, M</sup> Frischkäsesoße <sup>G, Mz, M</sup> Banane	2639,3 kJ 627,5 kcal 20,3 g 17,3 g 5,5 g 93,5 g Hähnchenkeule Paprikasoße <sup>G, Mz, M</sup> Kartoffeln Rotkohlrohkost	1823 kJ 436,2 kcal 23,9 g 18,2 g 4,1 g 42,7 g Seelachswürfel in pikanter Curry Soße <sup>G, Mz, Fi, M</sup> Vollkornreis Gurkensalat
<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 - 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](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

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 23.05.2022 bis 29.05.2022, 21. Kalenderwoche

	Montag 23.5.2022	Dienstag 24.5.2022	Mittwoch 25.5.2022	Donnerstag 26.5.2022	Freitag 27.5.2022		
<b>M1 Vegetarisch</b>		<b>Gemüsecremesuppe</b> Mz, SI, M <b>Vollkorn-Brot</b> G <b>Kartoffelpuffer mit</b> <b>Fruchtkompott Apfel</b> 3	1395,2 kJ 332,6 kcal 7,5 g 3,8 g 0,9 g 63,6 g	<b>Gemüsestrudel</b> G, Ei, Mz, SI <b>Bärlauchsoße</b> G, Mz, M <b>Hirse dessert mit Birnen</b> Mz, M	1983,3 kJ 471,7 kcal 13,9 g 13,8 g 5,4 g 72,4 g		
<b>M2 Vollwert</b>	<b>Vollkornnudeln</b> G <b>Gorgonzolasoße</b> G, Mz, M <b>Erbsen</b> Mz, M <b>Äpfel</b>	2557,5 kJ 608,4 kcal 20,7 g 15,2 g 5,3 g 81 g	<b>Geflügelbratwurst</b> SI <b>Braune Soße</b> 1, G, Mz, Sf, M <b>Kartoffeln</b> <b>Fruchtkompott Apfel</b> 3	2102,2 kJ 505,3 kcal 20,9 g 29,8 g 6,9 g 36,4 g		<b>Chr. Himmelfahrt</b>	<b>Brückentag</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>				

**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

# Löwenzahn Speiseplan

Speiseplan vom 30.05.2022 bis 05.06.2022, 22. Kalenderwoche

	Montag 30.5.2022	Dienstag 31.5.2022	Mittwoch 1.6.2022	Donnerstag 2.6.2022	Freitag 3.6.2022
<b>M1 Vegetarisch</b>		<b>Dinkel Spinat Taler</b> <sup>G, Ei, Mz, Si, M</sup> <b>Käsesoße</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>RisiBisi</b> <b>Rotkohlrhokost</b>	2057,5 kJ 493,1 kcal 10,8 g 19,2 g 4 g 66,5 g		
<b>M2 Vollwert</b>	<b>Möhrencremesuppe</b> <sup>G, Mz, M</sup> <b>Vollkorn-Brot</b> <sup>G</sup> <b>Milchreis</b> <sup>1, Mz, M</sup> <b>Apfel-Rhabarber-Kompott</b>				
	2177,2 kJ 518 kcal 16,3 g 7,8 g 4 g 91,9 g				
<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>			

**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