

# Speiseplan vom 27.02.2023 bis 05.03.2023, 9. Kalenderwoche



Montag, 27. Februar 2023	Dienstag, 28. Februar 2023	Mittwoch, 1. März 2023	Donnerstag, 2. März 2023	Freitag, 3. März 2023
<b>MITTAGESSEN VEGETARISCH</b>				
			2655,3 kJ 36,4 g (KH) 37,3 g (Ft) 37,5 g (EW)	1930 kJ 81,2 g (KH) 8,9 g (Ft) 12,9 g (EW)
			Grillkäse Halloumi <sup>M,Mz</sup> Ratatouille <sup>(Aubergine, Zucchini, Paprika)</sup> Gemüsebulgur <sup>G</sup>	mildes Gemüse Kokos Curry <sup>G</sup> CousCous <sup>G</sup>
			Möhren Apfel Rohkost <sup>3</sup>	Gurkensalat
<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>				
	1400,6 kJ 62,9 g (KH) 3,4 g (Ft) 9,4 g (EW)		2666,7 kJ 72,5 g (KH) 23,7 g (Ft) 29,8 g (EW)	1674,8 kJ 46,1 g (KH) 15,4 g (Ft) 14,9 g (EW)
	Grüner Bohnen Eintopf <sup>Mz,SI,M</sup> Schusterjunge <sup>G</sup>		Putenragout in Tomaten-Paprika-Soße <sup>G,Mz,M</sup> Vollkornnudeln <sup>G</sup>	Seelachsfilet im Reispanade <sup>FI</sup> DillsöÙe <sup>G,Mz,M</sup> Kartoffelstampf <sup>Mz,M</sup>
				 
	Rote Grütze & VanillesöÙe <sup>Mz,M</sup> Salatbuffet		Möhren Apfel Rohkost <sup>3</sup>	Gurkensalat
	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation		täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation
	regionale Obstauswahl		regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl

**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



Fisch



Rindfleisch



Geflügel



Lamm



Ziel des Projektes ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und die ökologische und soziale Nachhaltigkeit regional erzeugter Bio-Lebensmittel herauszustellen.  
 Mehr Informationen gibt es unter: [www.loewenzahn-catering.de/de/regional-kalender](http://www.loewenzahn-catering.de/de/regional-kalender)

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.)

# Speiseplan vom 06.03.2023 bis 12.03.2023, 10. Kalenderwoche



Montag, 6. März 2023				Dienstag, 7. März 2023				Mittwoch, 8. März 2023				Donnerstag, 9. März 2023				Freitag, 10. März 2023			
----------------------	--	--	--	------------------------	--	--	--	------------------------	--	--	--	--------------------------	--	--	--	------------------------	--	--	--

2116,8 kJ 85,3 g (KH) 9,9 g (Ft) 15 g (EW)				1898,3 kJ 81,8 g (KH) 7,7 g (Ft) 13,6 g (EW)				1164,6 kJ 35,1 g (KH) 9,3 g (Ft) 11,7 g (EW)				1647,6 kJ 60,4 g (KH) 5,4 g (Ft) 23,3 g (EW)			
Soja-Bohnenpfanne <sup>5o</sup> mit Tomatensoße <sup>G</sup> Vollkornreis				vegane Bratwurst <sup>5o,Sl</sup> Sauerkraut Kartoffeln (mit Kräutern)				Brokkoli-Kartoffel-Gratin <sup>G,Ei,Mz,M</sup>				Weiße-Bohnen-Eintopf <sup>Mz,M</sup> Vollkorn-Brot <sup>G</sup>			

Birne	Bauernsalat	Möhrenrohkost	Zitronenquark <sup>Mz,M</sup>
-------	-------------	---------------	-------------------------------

MITTAGESSEN VOLLWERT			
----------------------	--	--	--

1803,9 kJ 35,7 g (KH) 19,4 g (Ft) 27,3 g (EW)			
Hähnchenbrust Braune Soße <sup>G,Sf</sup> Kartoffeln			

## Frauentag

Bauernsalat			
Salatbuffet			

täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation
regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl

**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



Fisch



Rindfleisch



Geflügel



Lamm



Ziel des Projektes ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und die ökologische und soziale Nachhaltigkeit regional erzeugter Bio-Lebensmittel herauszustellen.  
 Mehr Informationen gibt es unter: [www.loewenzahn-catering.de/de/regional-kalender](http://www.loewenzahn-catering.de/de/regional-kalender)

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.)

# Speiseplan vom 13.03.2023 bis 19.03.2023, 11. Kalenderwoche



Montag, 13. März 2023      Dienstag, 14. März 2023      Mittwoch, 15. März 2023      Donnerstag, 16. März 2023      Freitag, 17. März 2023

## MITTAGESSEN VEGETARISCH

797,6 kJ	30 g (KH)	3,3 g (Ft)	6,9 g (EW)	1555,2 kJ	68 g (KH)	6,2 g (Ft)	8,8 g (EW)	2024,5 kJ	86 g (KH)	7,5 g (Ft)	14,2 g (EW)	1965,9 kJ	54,4 g (KH)	16,4 g (Ft)	23,2 g (EW)
Kartoffelauflauf mit Kürbiskernen <sup>G</sup>				Arabischer Linseneintopf Vollkorn-Brot <sup>G</sup>				Gnocchi <sup>G</sup> Gemüsepfanne (Sellerie, Möhre, Pasti.) <sup>Sl</sup> Rucola & Pesto Rosso <sup>Sw</sup>				Polenta Käse Schnitte <sup>Ei, Mz, Sl, M</sup> Ricotta-Tomatensauce <sup>G, Mz, M</sup> Penne <sup>G</sup>			
Blattsalat mit Feldsalat Balsamicodressing <sup>Sf, Sw</sup>				Gurkensalat				Banane				Kirschquark <sup>Mz, M</sup>			

## MITTAGESSEN VOLLWERT

2574,9 kJ	105,9 g (KH)	9,3 g (Ft)	20,4 g (EW)	2192,1 kJ	65,3 g (KH)	18,2 g (Ft)	23,5 g (EW)	2256,6 kJ	73,6 g (KH)	15,5 g (Ft)	22,1 g (EW)					
Vollkorn-Spirelli <sup>G</sup> Bolognese vegetarisch mit roten Linsen <sup>G, So</sup>				gebratenes Seelachsfilet in Maispanade <sup>G, Mz, Fi, Sf</sup> Petersiliensoße <sup>G, Mz, M</sup> Zartweizen <sup>G</sup>					Hühnerbruststreifen in Zitronensoße <sup>G, Mz, M</sup> Möhrengemüse <sup>Mz, M</sup> Vollkornreis							
Birne				Gurkensalat					Banane							

## Salatbuffet

täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation
regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl

**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 Phenylaninquelle  
**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



Fisch



Rindfleisch



Geflügel



Lamm



Ziel des Projektes ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und die ökologische und soziale Nachhaltigkeit regional erzeugter Bio-Lebensmittel herauszustellen.  
 Mehr Informationen gibt es unter: [www.loewenzahn-catering.de/de/regional-kalender](http://www.loewenzahn-catering.de/de/regional-kalender)

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.)

# Speiseplan vom 20.03.2023 bis 26.03.2023, 12. Kalenderwoche



Montag, 20. März 2023	Dienstag, 21. März 2023	Mittwoch, 22. März 2023	Donnerstag, 23. März 2023	Freitag, 24. März 2023
<b>MITTAGESSEN VEGETARISCH</b>				
1708,2 kJ    66,1 g (KH)    7,9 g (Ft)    15,3 g (EW)    2304 kJ    89 g (KH)    12,6 g (Ft)    15,4 g (EW)				

		Weißer Bohnen-Curry Topf Mehrkornbrötchen <sup>G</sup>	Vollkornnudeln <sup>G</sup> Rahmchampignons <sup>G,Mz,M</sup> Topping: Schnittlauch	
		Tomatensalat	Banane	

<b>MITTAGESSEN VOLLWERT</b>															
1977,2 kJ	82,2 g (KH)	5,4 g (Ft)	17,4 g (EW)	2333,2 kJ	71,2 g (KH)	13 g (Ft)	23,1 g (EW)	1796,1 kJ	41,6 g (KH)	18,9 g (Ft)	21,2 g (EW)	1999 kJ	74,5 g (KH)	13,4 g (Ft)	11,5 g (EW)

Erbsensuppe <sup>Sl</sup>	Eierragout <sup>G,Ei,Mz,Sf,M</sup>		Rinder-Boulette <sup>Ei,So,Sf</sup>	zweierlei Möhren <sup>Mz,M</sup>	
Vollkornbrot <sup>G</sup>	mit Erbsen <sup>Mz,M</sup>		Bratensoße <sup>G,Sf</sup>	Käsesoße <sup>G,Mz,M</sup>	
Maisgrießbrei <sup>Mz,M</sup>	Vollkornreis		Kartoffeln	Vollkornnudeln <sup>G</sup>	
				Topping: Petersilie	
Beerenkompott	Honigmelone		Tomatensalat	Birne	

<b>Salatbuffet</b>				
--------------------	--	--	--	--

täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation	täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation
regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl

**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 Phenylaninquelle  
**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



Ziel des Projektes ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und die ökologische und soziale Nachhaltigkeit regional erzeugter Bio-Lebensmittel herauszustellen.  
 Mehr Informationen gibt es unter: [www.loewenzahn-catering.de/de/regional-kalender](http://www.loewenzahn-catering.de/de/regional-kalender)

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 Pamesan & Butter.  
 Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir von Neulandfleischereien (Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e.V.)

# Speiseplan vom 27.03.2023 bis 02.04.2023, 13. Kalenderwoche



Montag, 27. März 2023				Dienstag, 28. März 2023				Mittwoch, 29. März 2023				Donnerstag, 30. März 2023				Freitag, 31. März 2023			
MITTAGESSEN VEGETARISCH																			

1560,3 kJ	43,1 g (KH)	12 g (Ft)	20,9 g (EW)	1515,4 kJ	55 g (KH)	7 g (Ft)	14,6 g (EW)					738,7 kJ	959,7 g (KH)	3,3 g (Ft)	5 g (EW)				
Möhren-Kartoffelspalten Tofuquark <sup>50</sup>				Kichererbseneintopf <sup>SI</sup> Vollkorn-Brot <sup>G</sup>								Gemüselasagne (Möhre, Sellerie, Lauch) <sup>G,EI,SI</sup>							

Honigmelone	Birne											Möhrenrohkost						
-------------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--	--

## MITTAGESSEN VOLLWERT

2129,2 kJ	85,2 g (KH)	11,5 g (Ft)	14,1 g (EW)	1560,9 kJ	44,7 g (KH)	7,9 g (Ft)	28,1 g (EW)	2434,8 kJ	76,8 g (KH)	20,3 g (Ft)	20,8 g (EW)	1622,2 kJ	53 g (KH)	14,6 g (Ft)	12,9 g (EW)
gefüllte Paprikaschote mit Puten-Hack <sup>G,EI</sup> Tomatensoße <sup>G,Mz,M</sup> Vollkorn-Reis				Kräuterquark <sup>Mz,M</sup> Kartoffeln				Knusper-Seelachs mit Spinatfüllung <sup>G,Mz,FI,M</sup> Currysoße <sup>G,Mz,M</sup> Zartweizen <sup>G</sup>				Sommergemüseintopf mit Hirse Mehrkornbrötchen <sup>G</sup>			

## Salatbuffet

Birne		Gurkensalat		Möhrenrohkost	Vanillepudding <sup>Mz,M</sup>
täglich wechselnde Rohkost- oder Blattsalatvariation					
regionale Obstauswahl					

**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



Fisch



Rindfleisch



Geflügel



Lamm



Ziel des Projektes ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und die ökologische und soziale Nachhaltigkeit regional erzeugter Bio-Lebensmittel herauszustellen.  
 Mehr Informationen gibt es unter: [www.loewenzahn-catering.de/de/regional-kalender](http://www.loewenzahn-catering.de/de/regional-kalender)

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.)