

# BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 04.02.2019 bis 10.02.2019, 6. Kalenderwoche

	Montag 4.2.2019	Dienstag 5.2.2019	Mittwoch 6.2.2019	Donnerstag 7.2.2019	Freitag 8.2.2019
	292 kcal 8,9 g 2,8 g 28,6 g 9,1 g 23,2 g 2,2 g  <b>Grüne Bohneneintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Lauch b, c, SL, 18, 19, 28</b>  <b>Bio Dinkel-Vollkornbrot GL, SM, G WE, G GE, G DI</b>  <b>Gemüse-Rohkost Buffet 28</b>	400,3 kcal 14,5 g 4,7 g 48,1 g 13,1 g 13,8 g 1,8 g  <b>vegetarische Gemüsekadelle (Erbse, Möhre, Pastinake) GL, EI, G WE</b>  <b>Blattspinat in Frischkäsesoße a, m, GL, MI, G WE, 1</b>  <b>Kartoffeln</b>  <b>Gemüse-Rohkost Buffet 28</b>	280 kcal 6,1 g 2,3 g 32 g 6,9 g 23,7 g 1,8 g  <b>Seelachs GL, FI, G WE</b>  <b>Dillsoße 31</b>  <b>Erbsen a</b>  <b>hausgemachtes Kartoffelpüree MI, 1</b>  <b>Gurke (Rohkost)</b>	314,5 kcal 5,2 g 2,5 g 41,3 g 8,6 g 24,9 g 1,2 g  <b>Hühnerfrikasée mit Erbsen, Möhren, Champignons und Kapern a, GL, MI, G WE, 1, 16, 28</b>  <b>Reis</b>  <b>Gemüse-Rohkost Buffet 28</b>	557,2 kcal 22,4 g 7,4 g 55 g 11 g 31,1 g 3,2 g  <b>BIO Vollkorn Penne rigate GL, G WE</b>  <b>Käsesoße mit Chester a, GL, MI, G WE, 1</b>  <b>Schweinegeschnetzeltes GL, G WE, 19</b>  <b>Aubergine, Paprika &amp; Zucchini 17</b>  <b>Gemüse-Rohkost Buffet 28</b>
	233,7 kcal 3,6 g 0,6 g 37,3 g 11,8 g 12,1 g 1,7 g  <b>Grüne Bohneneintopf vegetarisch mit Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Lauch m, SL, 28</b>  <b>Bio Dinkel-Vollkornbrot GL, SM, G WE, G GE, G DI</b>  <b>Gemüse-Rohkost Buffet 28</b>	400,3 kcal 14,5 g 4,7 g 48,1 g 13,1 g 13,8 g 1,8 g  <b>vegetarische Gemüsekadelle (Erbse, Möhre, Pastinake) GL, EI, G WE</b>  <b>Blattspinat in Frischkäsesoße a, m, GL, MI, G WE, 1</b>  <b>Kartoffeln</b>  <b>Gemüse-Rohkost Buffet 28</b>	363,2 kcal 18 g 8 g 35,9 g 10,9 g 12,8 g 1,9 g  <b>Weißer Lasagne Karotten-Zucchini a, GL, EI, MI, G WE, 1, 28</b>  <b>fruchtige Tomatensoße</b>  <b>Gurke</b>	328,5 kcal 10,5 g 4,2 g 42,7 g 9,2 g 14,1 g 0,6 g  <b>Eierfrikasée mit Gemüse (Blumenkohl, Broccoli, Möhren, grüne Bohnen) a, GL, EI, MI, G WE, 1</b>  <b>Reis</b>  <b>Gemüse-Rohkost Buffet 28</b>	419,7 kcal 13,8 g 5,7 g 54,5 g 13,1 g 16,8 g 2,2 g  <b>BIO Vollkorn Penne rigate GL, G WE</b>  <b>Käsesoße mit Chester a, GL, MI, G WE, 1</b>  <b>Aubergine, Paprika &amp; Zucchini 17</b>  <b>Champignons</b>  <b>Gemüse-Rohkost Buffet 28</b>
	99,1 kcal 0,1 g 0,3 g 23,4 g 16,7 g 0,5 g 0 g  <b>Apfel I</b>	88,6 kcal 0,5 g 0,2 g 9,3 g 7,6 g 10,9 g 0,1 g  <b>Quark mit MI, 36</b>  <b>Brombeeren 9, 31</b>	117 kcal 0,3 g 0,1 g 26 g 22,5 g 1,6 g 0 g  <b>Banane FK</b>	66,8 kcal 0,3 g 0,1 g 11,5 g 10,1 g 3,8 g 0,1 g  <b>Joghurt mit MI, 1</b>  <b>Sauerkirschen 9, 31</b>	59,8 kcal 0,4 g 0,1 g 11,7 g 11,7 g 0,9 g 0 g  <b>Clementinen I</b>

Legende der Inhaltsstoffe

- Energie
- Fett
- gesättigte Fettsäure
- KH
- Zucker ges.
- Eiweiß
- Salz

Legende der Zusatzstoffe

a - mit Farbstoff, b - mit Konservierungsstoff, c - mit Antioxidationsmittel, d - mit Geschmacksverstärker, e - geschwefelt, f - geschwärzt, g - mit Phosphat, h - coffeinhaltig, i - chininhaltig, j - mit Süßungsmittel, k - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, l - gewachst, m - mit Jodsaltz

Legende der Allergene

GL - enth. Gluten, KR - enth. Krebstiere, EI - enth. Ei, FI - enth. Fisch, EN - enth. Erdnüsse, SO - enth. Soja (gen-tech-frei), MI - enth. Milch einschl. Laktose, SF - enth. Schalenfrüchte, SL - enth. Sellerie, SN - enth. Senf, SM - enth. Sesam, SU - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, WE - enth. Weichtiere, LU - enth. Lupinen, G WE - enth. Weizen, G RO - enth. Roggen, G GE - enth. Gerste, G HA - enth. Hafer, G DI - enth. Dinkel, G KA - enth. Kamut, S MA - enth. Mandeln, S HA - enth. Haselnuss, S WA - enth. Walnuss, S CA - enth. Cashewnuss, S PE - enth. Pekannuss, S PA - enth. Paranuss, S PI - enth. Pistazie, S MC - enth. Macadamianuss

Legende der Informationen

1 - mit Milcheiweiß, 2 - enth. eine Phenylalaninquelle (Aspartam), 3 - mit Nitritpökelsalz, 4 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 5 - auf der Grundlage von Tafelsüße, 6 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt, 7 - aus gentech. veränderten Lebensmitteln hergestellt, 8 - gentechnisch verändert, 9 - mit Stärke oder Pflanzenstärke, 10 - Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen, 11 - mit Eiklar, 12 - mit kakaohaltiger Fettglasur, 13 - mit Alkohol, 14 - Fisch, 15 - mit Geflügelfleischanteil, 16 - Geflügel, 17 - mit Knoblauch, 18 - Rindfleisch, 19 - mit Schwein oder tier. Fett, 20 - mit erhöhtem Tauringehalt, 21 - unter Schutzatmosphäre verpackt, 22 - z. T. fein zerkleinertes Fleisch, 23 - andere Fleischsorte, 24 - aus Fleischstücken zusammengefügt, 25 - aus Fischstücken zusammengefügt, 26 - enth. Glutamat, 27 - enth. Koriander, 28 - enth. Karotte, 29 - enth. Gemüse, 30 - enth. Hühnerfleisch, 31 - enth. Mais, 32 - unter Verwendung von Sahne, 33 - enth. Molkenweiß, 34 - mit Milchpulver, 35 - enth. Pflanzeneiweiß, 36 - unter Verwendung von Milch, 37 - mit Sauerstoff unter Hochdruck farbstabilisiert, n - enth. Süßholz, o - Enth. Süßholz. Bei hohem Blutdruck sollte ein übermäßiger Verzehr vermieden werden., p - Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen., q - mit zugesetzten Pflanzensterinen, 38 - aufgetaut, 39 - enth. Zutatensatz, 40 - enth. zugesetzte Eiweiße, 41 - zugesetztes Wasser > 5%, 42 - Wursthülle ist nicht zum Verzehr geeignet, r - Enth. Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen.



DE-ÖKO-034\*

\*gilt nur für die mit "BIO" gekennzeichneten Komponenten