

BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 11.02.2019 bis 17.02.2019, 7. Kalenderwoche

	Montag 11.2.2019		Dienstag 12.2.2019		Mittwoch 13.2.2019		Donnerstag 14.2.2019		Freitag 15.2.2019	
	Rinderhackfleisch mit Kidneybohnen & Mais in Tomatensoße dazu b, k, m, SN Bio Baguette Brot GL, G WE, G GE Gemüse-Rohkost Buffet 28	448,2 kcal 14,7 g 6 g 43,8 g 8,8 g 30,8 g 2,2 g	Blumenkohl Käsemedaillon a, b, GL, EI, EN, SO, MI, SL, G WE fruchtige Tomatensoße Grüne Bohnenkerne a Stampfkartoffeln MI, 1 Gemüse-Rohkost Buffet 28	470,3 kcal 13,2 g 5,5 g 64,6 g 17,9 g 18,6 g 3,7 g	Fischpfanne vom Wildlachs mit FI Zucchini, Paprika, Aubergine in Tomatensoße 9, 17, 31 BIO-Vollkornreis m Gemüse-Rohkost Buffet 28	371,9 kcal 14,3 g 2,8 g 36 g 6,6 g 23,2 g 1 g	Hackbraten vom Schwein b, c, GL, SN, G WE, 18, 19, 22 Porree in Sahnesoße a, GL, MI, G WE, 1 Gemüse-Rohkost Buffet 28 Kartoffeln	433,6 kcal 18,3 g 8,4 g 44,6 g 13,6 g 21,2 g 3,6 g	Deftige Kartoffelsuppe mit Speck, Möhren, Sellerie und Lauch b, c, SL, 19 Wiener Würstchen b, c, g, 19 Bio Dinkel-Vollkornbrot GL, SM, G WE, G GE, G DI Gemüse-Rohkost Buffet 28	564,4 kcal 25,2 g 9,1 g 56,8 g 11,5 g 22,9 g 5,2 g
	Vegetarische Chili mit Bulgur Kidney Bohnen, Mais, Sellerie, Karotten, Lauch und Käse GL, MI, SL, G WE, 1, 17 Bio Baguette Brot GL, G WE, G GE Gemüse-Rohkost Buffet 28	415,8 kcal 8,8 g 3 g 65,6 g 9,8 g 14,9 g 6,8 g	Blumenkohl Käsemedaillon a, b, GL, EI, EN, SO, MI, SL, G WE fruchtige Tomatensoße Grüne Bohnenkerne a Stampfkartoffeln MI, 1 Gemüse-Rohkost Buffet 28	470,3 kcal 13,2 g 5,5 g 64,6 g 17,9 g 18,6 g 3,7 g	Zucchini, Auberginen und Paprika in Tomatensoße 9, 17, 31 BIO-Vollkornreis m Gemüse-Rohkost Buffet 28	329,3 kcal 14,2 g 2,1 g 42,1 g 11,4 g 6,6 g 2 g	Hausgemachter Blumenkohlbratling GL, EI, SO, MI, G WE, G HA, 36 Porree in Sahnesoße a, GL, MI, G WE, 1 Gemüse-Rohkost Buffet 28 Kartoffeln	334,4 kcal 12,9 g 4,2 g 40,7 g 9,6 g 12,1 g 2,6 g	Zucchini Kartoffelsuppe SL, 17, 28 Bio Dinkel-Vollkornbrot GL, SM, G WE, G GE, G DI Gemüse-Rohkost Buffet 28	270,3 kcal 15,1 g 6,6 g 24,7 g 6,8 g 7,1 g 0,8 g
	Banane	117 kcal 0,3 g 0,1 g 26 g 22,5 g 1,6 g 0 g	Joghurt mit MI, 1 Brombeeren 9, 31	47,9 kcal 0,2 g 0,1 g 7,5 g 6,4 g 3,3 g 0,1 g	Clementinen I	59,8 kcal 0,4 g 0,1 g 11,7 g 11,7 g 0,9 g 0 g	Bio Apfel	72,8 kcal 0,1 g 0 g 17,2 g 15,7 g 0,4 g 0 g	Vanillepudding a, MI, 1 Schokoladensoße MI, 1	132,5 kcal 1,8 g 1,2 g 24,9 g 17,8 g 4,1 g 0,2 g

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 Jodsalz

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. Karotte, 30 - enth. Gemüse, 31 - enth. Hühnerfleisch, 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