

BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 18.02.2019 bis 24.02.2019, 8. Kalenderwoche

	Montag 18.2.2019		Dienstag 19.2.2019		Mittwoch 20.2.2019		Donnerstag 21.2.2019		Freitag 22.2.2019	
	BIO Vollkornreis mit m gebratenen Hähnchenbruststreifen 16 Erbsen und Möhren Paprika und Mais in einer Tomaten-Basilikumsoße 17 Basilikum-Tomatensoße 17 Gemüse-Rohkost Buffet 28	448,2 kcal 17 g 2,3 g 42,5 g 11,8 g 30,9 g 0,9 g	Schupfnudeln mit a, GL, EI, G WE Zucchini Champignons Kirschtomaten dazu Käsesoße mit Chester a, GL, MI, G WE, 1 Gemüse-Rohkost Buffet einfach 28	426,5 kcal 15,7 g 6,7 g 55,4 g 8,5 g 14 g 2,6 g	gedünstetes Seelachs Filet FI Remouladensoße (Zwiebeln, Gewürzgurke, Kapern, Senf, Mayonnaise, Joghurt) a, c, j, EI, MI, SN, 1 Grüne Bohnen Kartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet einfach 28	451,1 kcal 24,4 g 2,2 g 32,4 g 7,9 g 24,1 g 2,7 g	Jägerschnitzel (Panierte Jagdwurst) b, c, g, GL, EI, SL, SN, G WE, 19, 22 Spirelli GL, G WE fruchtige Tomatensoße BIO Gemüse-Rohkost Buffet einfach GL, G WE	727,2 kcal 28,6 g 6,4 g 89,5 g 11,3 g 25,8 g 3,1 g	Linseneintopf (Kartoffeln, Karotte, Sellerie, Lauch) mit Kasseler b, c, SL, 3, 19 Bio Dinkel-Vollkornbrot GL, SM, G WE, G GE, G DI Bio Tomatensalat	507,2 kcal 17,6 g 3,7 g 54,4 g 5,6 g 26,5 g 4,7 g
	BIO Vollkornreis mit m BIO Sojaschnitzel grob SO Erbsen und Möhren Paprika und Mais in einer Basilikum-Tomatensoße 17 Gemüse-Rohkost Buffet 28	588,8 kcal 18,3 g 2,8 g 52,9 g 19,8 g 44,9 g 0,8 g	Schupfnudeln mit a, GL, EI, G WE Zucchini Champignons Kirschtomaten dazu Käsesoße mit Chester a, GL, MI, G WE, 1 Gemüse-Rohkost Buffet einfach 28	426,5 kcal 15,7 g 6,7 g 55,4 g 8,5 g 14 g 2,6 g	Hafer-Gemüsekrusteln (Kaarotte, Sellerie, Lauch) GL, SL, SN, G HA, 17 Remouladensoße (Zwiebeln, Gewürzgurke, Kapern, Senf, Mayonnaise, Joghurt) a, c, j, EI, MI, SN, 1 Grüne Bohnen Kartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet einfach 28	605,5 kcal 30,9 g 2,7 g 65,3 g 9 g 14,5 g 3,1 g	Hausgemachter Blumenkohlblatting GL, EI, SO, MI, G WE, G HA, 36 Spirelli GL, G WE fruchtige Tomatensoße BIO Gemüse-Rohkost Buffet GL, G WE	517,3 kcal 10,8 g 1,6 g 84,2 g 11,9 g 18,7 g 1,7 g	vegetarischer Linseneintopf (Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Lauch, Liebstöckel) m, SL, 28 Bio Dinkel-Vollkornbrot GL, SM, G WE, G GE, G DI Bio Tomatensalat	430,8 kcal 13,8 g 1,3 g 55,2 g 9,8 g 16,7 g 3,5 g
	Clementinen I	59,8 kcal 0,4 g 0,1 g 11,7 g 11,7 g 0,9 g 0 g	Bio Quark mit MI, 1 Bio-Banane Bio Roh-Rohr-Zucker	114,8 kcal 0,3 g 0,1 g 15,6 g 14,5 g 11,6 g 0,1 g	Apfel I	99,1 kcal 0,1 g 0,3 g 23,4 g 16,7 g 0,5 g 0 g	Wassermelonenecke I	99 kcal 0,2 g 0 g 4,3 g 4,3 g 1,6 g	Heidelbeerquark MI, 36	126,6 kcal 0,5 g 0,3 g 14,3 g 14,3 g 15,4 g 0,1 g

Legende der Inhaltsstoffe

Energie

Fett

gesättigte Fettsäure

KH

Zucker ges.

Eiweiß

Salz



DE-ÖKO-034*

*gilt nur für die mit "BIO" gekennzeichneten Komponenten

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. Hühnchenfleisch, 32 - enth. Mais, 33 - unter Verwendung von Sahne, 34 - enth. Molkenweiß, 35 - mit Milchpulver, 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.