

BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 25.02.2019 bis 03.03.2019, 9. Kalenderwoche

	Montag 25.2.2019		Dienstag 26.2.2019		Mittwoch 27.2.2019		Donnerstag 28.2.2019		Freitag 1.3.2019	
	Spaghetti GL, G WE Hackfleisch von Rind und Schwein mit Möhren, Sellerie, Lauch SL, 9, 18, 19, 22, 28, 31 geriebener Käse MI, 1 Gemüse-Rohkost Buffet 28	685,7 kcal 25,9 g 13,5 g 79,1 g 14,1 g 32,6 g 3,4 g	Bio Möhren Bio Blumenkohl BIO Broccoli Bio Tomatensoße BIO-Kartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet 28	259,1 kcal 6,8 g 0,5 g 38 g 12,6 g 8,4 g 1,4 g	gedünstetes Wildlachs Filet FI Gemüesoße mit Zucchini, Paprika & Mais SL, 9, 28, 31 Gurken-Dill-Salat c, e, SU Gedämpfter Vollkornreis	413,3 kcal 15 g 2,4 g 42,5 g 5,8 g 25,2 g 2,6 g	Hähnchenbrust 16 Geflügelsoße 16 Blumenkohl a Kartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet 28	384 kcal 9,3 g 4,2 g 34,8 g 8 g 30,8 g 2,5 g	Grießbrei GL, MI, G WE, 1 Sauerkirschen 9, 31 Kartoffel-Karotteneintopf mit Frischkäse MI, SL, 28 Bio Dinkel-Vollkornbrot GL, SM, G WE, G GE, G DI Gemüse-Rohkost Buffet 28	671,5 kcal 23,6 g 4,4 g 90,3 g 45,4 g 22 g 1,7 g
	Spaghetti GL, G WE vegetarische Gemüsbolognese mit Karotte, Sellerie und Lauch SL, 17 geriebener Käse MI, 1 Gemüse-Rohkost Buffet 28	549,7 kcal 13,7 g 8,9 g 80,1 g 15,1 g 23,7 g 1,9 g	Bio Möhren Bio Blumenkohl BIO Broccoli Bio Tomatensoße BIO-Kartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet 28	259,1 kcal 6,8 g 0,5 g 38 g 12,6 g 8,4 g 1,4 g	Karotten Vollkorn Rösti Gemüesoße mit Zucchini, Paprika & Mais SL, 9, 28, 31 Gurken-Dill-Salat c, e, SU Gedämpfter Vollkornreis	kcal g 9 g g g g g	Nudelauflauf mit Broccoli und Hirtenkäse a, GL, EI, MI, G WE, 1 fruchtige Tomatensoße Gemüse-Rohkost Buffet 28	614,8 kcal 26,9 g 13,3 g 61,9 g 12 g 29,8 g 3,4 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	135 kcal 0,3 g 0,2 g 30 g 26 g 1,8 g 0 g	Quark mit MI, 36 Sauerkirschen 9, 31	94,7 kcal 0,4 g 0,2 g 11 g 9,6 g 10,9 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	Hüttenkäse-Heidelbeere MI, 1	123 kcal 4,5 g 2,6 g 7 g 7,6 g 12,8 g 0,6 g	Clementinen I	59,8 kcal 0,4 g 0,1 g 11,7 g 11,7 g 0,9 g 0 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 - coffeinhalzig, i - chininhalzig, 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. Karotte, 30 - enth. Gemüse, 31 - enth. Hühnchenfleisch, 31 - enth. Mais, 32 - unter Verwendung von Sahne, 33 - enth. Molkenweiß, 34 - mit Milchpulver, 35 - enth. Pflanzeiweiß, 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.