

# BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 04.03.2019 bis 10.03.2019, 10. Kalenderwoche

	Montag 4.3.2019		Dienstag 5.3.2019		Mittwoch 6.3.2019		Donnerstag 7.3.2019		Freitag 8.3.2019	
	<b>Paprikaeintopf mit Jagdwurst, Kasseler, und Gewürz Gurken b, c, e, g, j, k, MI, SL, SN, SU, 3, 19, 22</b> <b>Roggen Vollkornbrot GL, G WE, G RO, G GE</b> <b>Gemüse-Rohkost Buffet 28</b>	421,7 kcal 23,7 g 6,7 g 31,6 g 14,3 g 17,7 g 3,9 g	<b>BIO Broccoli</b> <b>BIO Blumenkohl</b> <b>Bio Tomatensoße</b> <b>frische Bio Petersilie</b> <b>BIO-Bulgur GL, G WE</b> <b>Kohlrabi Radieschen</b> <b>Rohkostsalat c, e, SU</b>	269,9 kcal 8,2 g 0,6 g 8,9 g 8,4 g 7,2 g 2,1 g	<b>Seelachs Filet Loins MSC ca.90-120g FI</b> <b>Tomaten-Kräuter-Soße a, GL, MI, G WE, 1, 17</b> <b>frische Zucchini</b> <b>BIO-Vollkornreis m</b> <b>Gurken-Dill-Salat c, e, SU</b>	401 kcal 13,1 g 4,4 g 42,8 g 10,6 g 26,8 g 1,9 g	<b>Königsberger Klopse GL, EI, MI, G WE, 1, 19, 22</b> <b>Kapernsoße G WE</b> <b>Erbse/Karotte</b> <b>Stampfkartoffeln MI, 1</b> <b>Rote Bete-Apfel-Salat c, e, I, m, SU</b>	505,7 kcal 21,7 g 9,5 g 54,2 g 16,4 g 24,8 g 2,3 g	<b>Bio Nudeln a, GL, G WE</b> <b>Käsesoße mit Chester a, GL, MI, G WE, 1</b> <b>Hähnchenbruststreifen 16</b> <b>Champignon TK</b> <b>Bio Batavia-Möhren Salat</b> <b>Joghurt-Zitronen-Dressing MI, 1</b>	368,6 kcal 21,2 g 6,9 g 10,7 g 7,9 g 32,3 g 2,6 g
	<b>Vegetarischer Bohneneintopf mit Kartoffeln, Sellerie und Möhren m, SL, 28</b> <b>Roggen Vollkornbrot GL, G WE, G RO, G GE</b> <b>Gemüse-Rohkost Buffet 28</b>	193,8 kcal 1,5 g 0,3 g 34,8 g 8,8 g 8,6 g 1,2 g	<b>BIO Broccoli</b> <b>BIO Blumenkohl</b> <b>Bio Tomatensoße</b> <b>frische Bio Petersilie</b> <b>BIO-Bulgur GL, G WE</b> <b>Kohlrabi Radieschen</b> <b>Rohkostsalat c, e, SU</b>	269,9 kcal 8,2 g 0,6 g 8,9 g 8,4 g 7,2 g 2,1 g	<b>Pastinaken-Steckrüben-Rösti 80g GL, EI, SL, G WE, G HA</b> <b>Tomaten-Kräuter-Soße a, GL, MI, G WE, 1, 17</b> <b>frische Zucchini</b> <b>BIO-Vollkornreis m</b> <b>Gurken-Dill-Salat c, e, SU</b>	498,4 kcal 22,1 g 4,9 g 59,6 g 12,9 g 13,4 g 2,7 g	<b>Hausgemachter Blumenkohlblatting GL, EI, SO, MI, G WE, G HA, 36</b> <b>Kapernsoße 31</b> <b>Erbse/Karotte</b> <b>Stampfkartoffeln MI, 1</b> <b>Rote Bete-Apfel-Salat c, e, I, m, SU</b>	365,6 kcal 12,2 g 2,3 g 50,7 g 17,1 g 13,7 g 1,4 g	<b>Bio Nudeln a, GL, G WE</b> <b>Käsesoße mit Chester a, GL, MI, G WE, 1</b> <b>frische Zucchini</b> <b>Champignon TK</b> <b>Bio Batavia-Möhren Salat</b> <b>Joghurt-Zitronen-Dressing MI, 1</b>	239,9 kcal 16,1 g 6,4 g 12,3 g 9,5 g 10,1 g 2,5 g
	<b>Clementinen I</b>	59,8 kcal 0,4 g 0,1 g 11,7 g 11,7 g 0,9 g 0 g	<b>Quark mit MI, 36</b> <b>Heidelbeeren 9, 31</b>	93 kcal 0,5 g 0,2 g 11,5 g 10 g 9,7 g 0,1 g	<b>Apfel lose klein I</b>	76,3 kcal 0,1 g 0,3 g 18 g 12,9 g 0,4 g 0 g	<b>Obstsalat mit Ananas, Trauben und Melone I</b>	86 kcal 0,3 g 0 g 12,8 g 12,8 g 1 g 0 g	<b>Bananen-Quark MI</b>	138,5 kcal 3,9 g 2,6 g 16,2 g 15,5 g 9,5 g 0,1 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 - coffeinhalzig, i - chininhalzig, 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. Gemüse, 30 - 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.



DE-ÖKO-034\*

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