

BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 11.03.2019 bis 17.03.2019, 11. Kalenderwoche

	Montag 11.3.2019		Dienstag 12.3.2019		Mittwoch 13.3.2019		Donnerstag 14.3.2019		Freitag 15.3.2019	
	348,4 kcal 19,4 g	Kartoffelsuppe mit Sellerie, Lauch, Karotte MI, SL, 1, 28 Geflügel Wiener Würstchen b, c, g, MI, 16 Bio Dinkel-Vollkornbrot GL, SM, G WE, G GE, G DI Gemüse-Rohkost Buffet 28	369,2 kcal 15,5 g	2 gekochte Eier EI Süß- Saurer Soße a, GL, MI, G WE, 1 Essig c, e, SU Zucker Karottengemüse a, 28 Kartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet 28	327 kcal 10,7 g	Wildlachs Filet MSC FI Karotten vegane Dillsoße 31 BIO Vollkornreis m (Rohkost)	483,4 kcal 17,3 g	Paprika-Hähnchenkeule 16, 17 Geflügelsoße 16 gekochter Rotkohl j, k Stampfkartoffeln MI, 1 Gemüse-Rohkost Buffet 28	563,4 kcal 14,2 g	Milchreis MI, 1 Sauerkirschen 9, 31 Käse-Hackfleischsuppe (Rind und Schwein) a, GL, MI, G WE, 1, 18, 19, 22 Roggen Vollkornbrot GL, G WE, G RO, G GE Gemüse-Rohkost Buffet 28
	4,6 g		6,3 g		2,3 g		0,7 g		6,8 g	
	28,4 g		38,7 g		34,8 g		40,3 g		85,2 g	
7,9 g	14,3 g	5,4 g	19,2 g	41,6 g						
13,2 g	17,1 g	22,2 g	30,4 g	21,3 g						
1,7 g	2,5 g	0,4 g	2,4 g	1,4 g						
234,4 kcal 9,1 g	Kartoffelsuppe mit Sellerie, Lauch, Karotte MI, SL, 1, 28 frische Zucchini Bio Dinkel-Vollkornbrot GL, SM, G WE, G GE, G DI Gemüse-Rohkost Buffet 28	369,2 kcal 15,5 g	2 gekochte Eier EI Süß- Saurer Soße a, GL, MI, G WE, 1 Essig c, e, SU Zucker Karottengemüse a, 28 Kartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet 28	546 kcal 21,1 g	Paniertes Kohlrabimedaillon GL, EI, G WE vegane Dillsoße 31 Karotten BIO Vollkornreis m Gemüse-Rohkost Buffet 28	386 kcal 9,8 g	Spinatknödel GL, EI, MI, G WE Schnittlauchschnmand MI gekochter Rotkohl j, k Stampfkartoffeln MI, 1 Gemüse-Rohkost Buffet 28	549,3 kcal 26,2 g	Nudelauflauf mit Schwarzwurzeln a, GL, EI, MI, G WE, 1 Käsesoße mit Chester a, GL, MI, G WE, 1 Gemüse-Rohkost Buffet 28	
1,1 g		6,3 g		2,6 g		6 g		14,5 g		
28,1 g		38,7 g		70,4 g		58,9 g		50,6 g		
8,8 g	14,3 g	12,9 g	21,3 g	12 g						
8,2 g	17,1 g	15,7 g	13,1 g	25,9 g						
0,8 g	2,5 g	2 g	2 g	2,2 g						
76,3 kcal 0,1 g	Apfel lose klein I	55,3 kcal 0,2 g	Quark mit MI, 36 Sauerkirschen 9, 31	37,6 kcal 0,1 g	frische Ananas	67,6 kcal 0,2 g	Joghurt mit MI, 1 Himbeeren 9, 31	99 kcal	Wassermelonenecke I	
0,3 g		0,2 g		0 g		0,1 g		0 g		
18 g		3,4 g		8,3 g		12,4 g		4,3 g		
12,9 g	3,4 g	8,3 g	10,5 g	4,3 g						
0,4 g	9,4 g	0,3 g	3,7 g	1,6 g						
0 g	0,1 g	0 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. Gemüse, 30 - enth. Hühnchenfleisch, 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.