

BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 18.03.2019 bis 24.03.2019, 12. Kalenderwoche

	Montag 18.3.2019	Dienstag 19.3.2019	Mittwoch 20.3.2019	Donnerstag 21.3.2019	Freitag 22.3.2019
	Geflügeleintopf mit roten Linsen, Möhren, Karotte, Sellerie und Reis SL, 15, 16, 28 Reis Bio Dinkel-Vollkornbrot GL, SM, G WE, G GE, G DI Gemüse-Rohkost Buffet 28	BIO-Dampfkartoffeln leichter Kräuter-Quark MI, 36 Rote Bete-Apfel-Salat c, e, l, m, SU	panierter Seelachs GL, EI, FI, G WE, 14 Blattspinat in Frischkäsesoße a, m, GL, MI, G WE, 1 hausgemachtes Kartoffelpüree MI, 1 Bio Gurken frisch	Schweinegeschnetzeltes 150g GL, G WE, 19 Rahm-Champignons a, MI, 1, 9, 31 Kartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet 28	Rinderfrikadelle GL, EI, SN, G WE, 17, 22 Bio Tomatensoße Bio Reibekäse MI, 1 BIO Vollkorn Spaghetti Nudel GL, G WE Eisberg, Möhre, Mais 28 Joghurt-Zitronen-Dressing MI, 1 Gemüse-Rohkost Buffet 28
	Kartoffel-Karotteneintopf mit Frischkäse MI, SL, 28 BIO Dinkel- Vollkornbrot GL, SM, G WE, G GE, G DI Gemüse-Rohkost Buffet 28	BIO-Dampfkartoffeln leichter Kräuter-Quark MI, 36 Rote Bete-Apfel-Salat c, e, l, m, SU	Pastinaken-Steckrüben-Rösti 80g GL, EI, SL, G WE, G HA Blattspinat in Frischkäsesoße a, m, GL, MI, G WE, 1 hausgemachtes Kartoffelpüree MI, 1 Bio Gurken frisch	Rahm-Champignons a, MI, 1, 9, 31 Paprika gelb Kartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet 28	vegetarische Gemüsefrikadelle(Karotten, Pastinake, Erbsen, Kartoffeln) GL, EI, G WE Bio Tomatensoße Bio Reibekäse MI, 1 BIO Vollkorn Spaghetti Nudel GL, G WE Eisberg, Möhre, Mais 28 Joghurt-Zitronen-Dressing MI, 1
	Quark mit MI, 36 Pflaumen 9, 31	Clementinen I	frische Ananas	Apfel lose klein I	Bio Joghurt mit MI Bio-Banane

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. Gemüse, 30 - enth. Hühnerfleisch, 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