

# BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 25.03.2019 bis 31.03.2019, 13. Kalenderwoche

	0 Montag 25.3.2019		1 Dienstag 26.3.2019		2 Mittwoch 27.3.2019		3 Donnerstag 28.3.2019		4 Freitag 29.3.2019	
	<b>Kartoffel Gemüse Hackauflauf mit Rind und Schweinefleisch, Kohlrabi und Erbsen a, MI, SL, 18, 19, 22, 28</b> <b>Paprika-Soße m, GL, MI, G WE, 1, 17</b> <b>Gemüse-Rohkost Buffet 28</b>	562 kcal 26 g 12 g 50,3 g 18,4 g 31,1 g 2,8 g	<b>BIO-Volkorn-Spaghetti GL, G WE</b> <b>Bio Tomatensoße</b> <b>Bio Blattspinat,</b> <b>Bio Reibekäse MI, 1</b> <b>BIO Gemüse-Rohkost Buffet einfach GL, G WE</b>	412,9 kcal 13,5 g 4,2 g 9,1 g 7,1 g 8,1 g 1,7 g	<b>Ragout vom Wildlachs Filet in FI</b> <b>Zitronensoße mit a, GL, MI, G WE, 1</b> <b>Karotte- Lauch, Weißkohl 28</b> <b>Kartoffeln</b> <b>Gurke (Rohkost)</b>	401,6 kcal 14,2 g 5,7 g 39 g 12,6 g 27,2 g 2,2 g	<b>Schweinekräuterbraten GL, SN, G WE, 19</b> <b>Bratensoße k, 18</b> <b>gekochter Rotkohl j, k</b> <b>Dampfkartoffeln</b> <b>Rohkostbuffet 28</b>	410,5 kcal 15,1 g 5,5 g 43,1 g 15,4 g 23,4 g 3 g	<b>Grießbrei GL, MI, G WE, 1</b> <b>Sauerkirschen 9, 31</b> <b>Käse-Hackfleischsuppe (Rind und Schwein) a, GL, MI, G WE, 1, 18, 19, 22</b> <b>Stulle mit Quark und Schnittlauch GL, MI, 1, 36</b> <b>Gemüse-Rohkost Buffet 28</b>	672,7 kcal 21,6 g 11,4 g 89,3 g 45,4 g 28,7 g 1,7 g
	<b>Sojagulasch mit Paprika SO, 9, 17, 31</b> <b>BIO-Dampfkartoffeln</b> <b>Gemüse-Rohkost Buffet 28</b>	433,7 kcal 18 g 1,6 g 41,7 g 15,9 g 20,9 g 2,3 g	<b>BIO-Volkorn-Spaghetti GL, G WE</b> <b>Bio Tomatensoße</b> <b>Bio Blattspinat,</b> <b>Bio Reibekäse MI, 1</b> <b>BIO Gemüse-Rohkost Buffet einfach GL, G WE</b>	412,9 kcal 13,5 g 4,2 g 9,1 g 7,1 g 8,1 g 1,7 g	<b>Zitronensoße mit a, GL, MI, G WE, 1</b> <b>Karotte- Lauch, Weißkohl 28</b> <b>Kartoffeln</b> <b>Gurke (Rohkost)</b>	308,8 kcal 9,2 g 4,3 g 43,7 g 17,8 g 10,9 g 2,5 g	<b>Linsenbraten a, GL, EI, MI, SL, G WE, 1, 17, 28</b> <b>Schmand MI</b> <b>gekochter Rotkohl j, k</b> <b>Dampfkartoffeln</b> <b>Rohkostbuffet 28</b>	521,1 kcal 16,2 g 9,7 g 66,1 g 17,6 g 23,1 g 2,1 g	<b>BIO-Dampfkartoffeln</b> <b>leichter Kräuter-Quark MI, 36</b> <b>Rote Bete-Apfel-Salat c, e, I, m, SU</b> <b>Leinöl</b>	514,6 kcal 23,7 g 2,6 g 54,5 g 23 g 17,7 g 2,1 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>Waldbeerenkompott 9, 31</b>	92,4 kcal 0,5 g 0,2 g 9,7 g 8,6 g 10,9 g 0,1 g	<b>Bio Banane</b>	117 kcal 0,3 g 0,1 g 26 g 22,5 g 1,6 g 0 g	<b>Schokopudding MI, 12, 34</b> <b>Vanillesoße a, MI, 1</b>	150,6 kcal 3,8 g 2,4 g 24,6 g 18,9 g 4,3 g 0,2 g	<b>Obstsalat mit Ananas, Trauben und Melone I</b>	82,6 kcal 0,2 g 0 g 12,3 g 12,3 g 1 g 0 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 - 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. Pflanzenweiß, 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