

BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 27.05.2019 bis 02.06.2019, 22. Kalenderwoche



	Montag 27.5.2019	Dienstag 28.5.2019	Mittwoch 29.5.2019	Donnerstag 30.5.2019	Freitag 31.5.2019
	Grüne Bohneneintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Lauch b, c, SL, 18, 19, 28 Roggenvollkornbrot Gemüse-Rohkost Buffet 28	vegetarische Gemüsekäsefrikadelle (Erbse, Möhre, Pastinake) GL, EI, G WE Blattspinat in Frischkäse-Soße a, m, GL, MI, G WE, 1 Kartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet 28	Seelachs GL, FI, G WE Dillsoße 31 Erbse a Hausgemachtes Kartoffelpüree MI, 1 Gurke (Rohkost)	Hühnerfrikasée mit Erbsen, Möhren, Champignons und Kapern a, GL, MI, G WE, 1, 28 Reis Gemüse-Rohkost Buffet 28	BIO Vollkorn Nudeln GL, G WE Käse-Soße mit Chester a, GL, MI, G WE, 1 Schweinegeschnetzeltes GL, G WE, 19 frische Zucchini, Aubergine, rote Paprika, Gemüse-Rohkost Buffet 28
	Linseneintopf vegetarisch (Möhre, Sellerie, Lauch, Kartoffeln) c, e, SL, SU, 28 Roggenvollkornbrot Gemüse-Rohkost Buffet einfach 28	Dampfkartoffeln Kräuterquark m, MI, 1, 36	Vegetarisch Zucchini-Tomaten-Reisauflauf EI, MI, 1 Ajvar-Paprika-Soße m, GL, MI, G WE, 1, 17 Knabbergurke	Eierfrikasée mit Gemüse (Blumenkohl, Broccoli, Möhren, grüne Bohnen) a, GL, EI, MI, G WE, 1 Reis Gemüse-Rohkost Buffet 28	BIO Vollkorn Nudeln GL, G WE Käse-Soße mit Chester a, GL, MI, G WE, 1 frische Aubergine, Zucchini rote Paprika Champignons Gemüse-Rohkost Buffet 28
	Apfel I	Quark mit MI, 36 Brombeeren 9, 31	Banane	Joghurt mit Sauerkirschen 9, 31	Trauben

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 - koffeinhaltig, 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