

BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 02.09.2019 bis 08.09.2019, 36. Kalenderwoche



	Montag 2.9.2019		Dienstag 3.9.2019		Mittwoch 4.9.2019		Donnerstag 5.9.2019		Freitag 6.9.2019	
	BIO-Vollkorn-Spiralnudeln GL, G WE Hähnchenbruststreifen m, 15 Schnittlauchsoße mit 31 Chester a, MI frische Zucchini Tomaten Gemüse- Rohkost Buffet	511,3 kcal 15,8 g 5,8 g 51,9 g 6,2 g 40,8 g 5,3 g	Eieromelette EI, SO, MI Spinat in Sahnesoße 31 MI, 1 Spinat Kartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet	354,9 kcal 13,6 g 5,4 g 36 g 7,2 g 20,6 g 6,4 g	gedünsteter Seelachs m, GL, FI, MI, G WE, 14 Gemüesoße mit Zucchini, Paprika & Mais SL, 9, 31 Kartoffeln Gurkensalat mit Dill c, e, SU	331,1 kcal 11,9 g 1,3 g 41,9 g 7 g 22,7 g 10 g	Frikadelle (Rind & Schweinefleisch) c, GL, EI, SN, G WE, 18, 19 Bratensoße k, 18 Erbsen und Möhren a, 28 Dampfkartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet	509,8 kcal 28,6 g 11,3 g 40,2 g 10,6 g 24,7 g 7,9 g	Kartoffelsuppe mit Sellerie, Lauch und Karotten MI, SL, 1 Geflügel-Wiener-Würstchen b, c, g, MI, 16 Roggen Vollkornbrot mit Leichter Kräuterquark MI, 1, 36 Gemüse-Rohkost Buffet einfach	346,5 kcal 17,6 g 4,4 g 34,3 g 9,1 g 13,6 g 4,1 g
	BIO-Vollkorn-Spiralnudeln GL, G WE Schnittlauchsoße mit 31 Chester a, MI frische Zucchini Tomaten und Champignons Gemüse-Rohkost Buffet	391,4 kcal 10,7 g 5,4 g 54,1 g 8,2 g 20,3 g 4,3 g	Kohlrabieintopf SL, 31 Roggenvollkornbrot Gemüse-Rohkost Buffet	166,3 kcal 1,2 g 0,2 g 33,8 g 9,8 g 5,6 g 5 g	Kartoffel-Mozzarella-Auflauf EI, MI, 1 Gemüesoße mit Zucchini, Paprika & Mais SL, 9, 31 Gurkensalat c, e, SU	475,3 kcal 30,6 g 13 g 36 g 12,2 g 22,9 g 8,2 g	Hausgemachter Blumenkohlbratling GL, EI, SO, MI, G WE, G HA, 36 Petersiliensoße 31 Erbsen und Möhren a, 28 Dampfkartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet	380,8 kcal 14,8 g 4,5 g 47,6 g 13,3 g 14 g 9,3 g	Gyrospfanne mit Bio-Soja und Zwiebeln SO, 17 leichter Joghurt- Quark mit Gurken (Tzatziki) m, MI, 36 Hausgemachter Weißkohlsalat c, e, SU Tomaten-Reis Gemüse-Rohkost Buffet	704,2 kcal 20,3 g 1,8 g 60,6 g 15,7 g 13,2 g 14,1 g
	Bio Apfel	72,8 kcal 0,1 g 0 g 17,2 g 15,7 g 0,4 g 0 g	Quark mit MI, 36 Kirschen 9, 31	94,8 kcal 0,4 g 0,2 g 11 g 9,6 g 10,9 g 0,1 g	Bio Banane	117 kcal 0,3 g 0,1 g 26 g 22,5 g 1,6 g 0 g	Bio Quark mit MI, 1 Bio Birnen Bio Roh-Rohr-Zucker	374,3 kcal 0,1 g 0 g 7,6 g 7 g 0,2 g 0 g	Bio Apfel	72,8 kcal 0,1 g 0 g 17,2 g 15,7 g 0,4 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 - 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. 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