

BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 09.09.2019 bis 15.09.2019, 37. Kalenderwoche



	Montag 9.9.2019		Dienstag 10.9.2019		Mittwoch 11.9.2019		Donnerstag 12.9.2019		Freitag 13.9.2019	
	Rosmarin-Hähnchenbrust 30 BIO-Vollkorn-Spaghetti GL, G WE Bio Tomatensoße Bio Blattspinat a, m, 9, 17, 31 BIO-Reibekäse MI, 1 Gemüse-Rohkost Buffet	634,8 kcal 25,3 g 6,7 g 7,7 g 4,6 g 25,3 g 3,7 g	Blumenkohl Käsemedaillon a, b, GL, EI, EN, SO, MI, SL, G WE Erbsen a Süßkartoffelpüree MI, 1 Gemüse-Rohkost Buffet	480,3 kcal 15,2 g 8,2 g 69,9 g 18,9 g 17,5 g 6,1 g	Wildlachs- Würfel in FI Zitronensoße dazu a, GL, MI, G WE, 1 Blumenkohl und a BIO-Dampfkartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet	477,2 kcal 21,8 g 9,5 g 41,1 g 12,7 g 28,8 g 5,2 g	Paprika-Schweine-Gulasch 9, 17, 19, 31 Dampfkartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet	583,3 kcal 30,4 g 9,5 g 49,8 g 9,1 g 28,4 g 9,2 g	Milchreis MI, 1 Brombeeren 9, 31 Rote Linsen Eintopf SL Roggenvollkornbrot Gemüse-Rohkost Buffet	507,6 kcal 7,8 g 2,9 g 91 g 37,3 g 19 g 2,9 g
	Hafer-Gemüsekrusteln(Hafer, Sellerie, Möhre, Lauch) GL, SL, SN, G HA BIO-Vollkorn-Spaghetti GL, G WE Bio Tomatensoße Bio Blattspinat a, m, 9, 17, 31 BIO-Reibekäse MI, 1 Gemüse-Rohkost Buffet	712,6 kcal 24,3 g 6,9 g 39,7 g 4,9 g 15 g 3,3 g	Spinatlasagne a, GL, EI, MI, G WE, 1, 17 Chester Käse Soße a, MI Schnittlauchsoße 31 Gemüse-Rohkost Buffet	459 kcal 28,6 g 14,8 g 30,2 g 9,2 g 20,6 g 3,5 g	BIO-Dampfkartoffeln Kräuterquark m, MI, 1, 36 Leinöl Apfel-Möhren-Rohkost	428 kcal 12 g 1,9 g 55,9 g 22,6 g 22,2 g 6,5 g	Bulgur mit Weißkohl, Blumenkohl und Möhren m, GL, SL, G WE, 17 Joghurt dip MI Gemüse-Rohkost Buffet	424,2 kcal 9,7 g 2,2 g 17,1 g 13,7 g 5,9 g 5,5 g	Kartoffel-Karotteneintopf mit Frischkäse MI, SL Roggenvollkornbrot Gemüse-Rohkost Buffet	637,5 kcal 38,6 g 2,4 g 62 g 15,9 g 11,3 g 7,8 g
	Bio Banane	117 kcal 0,3 g 0,1 g 26 g 22,5 g 1,6 g 0 g	Quark mit MI, 36 Sauerkirschen 9, 31	106,1 kcal 0,5 g 0,2 g 13,4 g 11,5 g 11 g 0,1 g	Bio Apfel	72,8 kcal 0,1 g 0 g 17,2 g 15,7 g 0,4 g 0 g	Joghurt mit MI Himbeeren 9, 31	66,7 kcal 0,2 g 0,1 g 12 g 10,1 g 3,6 g 0,2 g	Bio Birnen	67,6 kcal 0,4 g 0,1 g 16,1 g 13,3 g 0,7 g 0 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 Jodsalt

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. 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.