

# BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 16.09.2019 bis 22.09.2019, 38. Kalenderwoche



	Montag 16.9.2019	Dienstag 17.9.2019	Mittwoch 18.9.2019	Donnerstag 19.9.2019	Freitag 20.9.2019
	278 kcal 6,9 g 2,5 g 34,1 g 9,3 g 21,6 g 4,2 g <b>Grüne Bohneneintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Lauch b, c, SL, 18, 19 Roggenvollkornbrot Gemüse-Rohkost Buffet</b>	402,3 kcal 15 g 4,8 g 50,2 g 13,1 g 13,7 g 6 g <b>vegetarische Gemüsekäsefrikadelle (Erbse, Möhre, Pastinake) GL, EI, G WE Blattspinat in Frischkäse-Soße a, m, GL, MI, G WE, 1 Kartoffeln Gemüse-Rohkost Buffet</b>	289,5 kcal 7,8 g 2,4 g 39,5 g 7,8 g 24,4 g 5 g <b>Seelachs GL, FI, G WE Dillsoße 31 Erbsen a Hausgemachtes Kartoffelpüree MI, 1 Gurke (Rohkost)</b>	385,9 kcal 10,4 g 3,5 g 43,1 g 8,3 g 31,5 g 3,8 g <b>Hühnerfrikasée mit Erbsen, Möhren, Champignons und Kapern a, GL, MI, G WE, 1 Reis Gemüse-Rohkost Buffet</b>	519,4 kcal 20,1 g 7,5 g 52,8 g 8,8 g 32,1 g 4,3 g <b>BIO Vollkorn Nudeln GL, G WE Käse-Soße mit Chester a, GL, MI, G WE, 1 Schweinegeschneitztes GL, G WE, 19 frische Zucchini, Aubergine, rote Paprika, Gemüse-Rohkost Buffet</b>
	356,4 kcal 4,6 g 0,5 g 61,6 g 10,8 g 14,7 g 6 g <b>Linseneintopf vegetarisch (Möhre, Sellerie, Lauch, Kartoffeln) c, e, SL, SU Roggenvollkornbrot Gemüse-Rohkost Buffet einfach</b>	268,8 kcal 2,4 g 0,9 g 37,2 g 9,7 g 22,8 g 5,3 g <b>Dampfkartoffeln Kräuterquark m, MI, 1, 36</b>	387,3 kcal 15 g 7,2 g 55,5 g 13,4 g 15,3 g 3,2 g <b>Vegetarisch Zucchini-Tomaten-Reisauflauf EI, MI, 1 Ajvar-Paprika-Soße m, GL, MI, G WE, 1, 17 Knabbergurke</b>	342,6 kcal 11,5 g 4,6 g 45,6 g 10 g 14,5 g 1,5 g <b>Eierfrikasée mit Gemüse (Blumenkohl, Broccoli, Möhren, grüne Bohnen) a, GL, EI, MI, G WE, 1 Reis Gemüse-Rohkost Buffet</b>	382 kcal 11,4 g 5,8 g 52,4 g 10,8 g 17,7 g 3,3 g <b>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</b>
	99,1 kcal 0,8 g 0,3 g 23,4 g 16,7 g 0,5 g 0,5 g <b>Apfel</b>	88,3 kcal 0,5 g 0,2 g 9,4 g 7,1 g 10,9 g 0,1 g <b>Quark mit MI, 36 Brombeeren 9, 31</b>	78 kcal 0,2 g 0,1 g 17,4 g 15 g 1 g 0 g <b>Banane</b>	66,9 kcal 0,3 g 0,1 g 11,7 g 10,3 g 3,4 g 0,1 g <b>Joghurt mit MI Sauerkirschen 9, 31</b>	91 kcal 0,7 g 0,1 g 19,9 g 19 g 0,9 g 0,9 g <b>Trauben</b>

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