

BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 23.09.2019 bis 29.09.2019, 39. Kalenderwoche



	Montag 23.9.2019		Dienstag 24.9.2019		Mittwoch 25.9.2019		Donnerstag 26.9.2019		Freitag 27.9.2019	
	Rinderhackfleisch mit Kidneybohnen & Mais in Tomatensoße dazu b, k, m, SN, 18 Langkornreis gedämpft Gemüse-Rohkost Buffet	440,8 kcal 9,7 g 3,8 g 56,5 g 7,6 g 29,4 g 2,4 g	Blumenkohl Käsemedaillon a, b, GL, EI, EN, SO, MI, SL, G WE fruchtige Tomatensoße Bohnen Brechbohnen TK Stampfkartoffeln MI, 1 Gemüse-Rohkost Buffet	409,1 kcal 10,4 g 4,2 g 63 g 18,5 g 16,8 g 6,1 g	Fischpfanne vom Wildlachs mit FI Zucchini, Paprika, Aubergine in Tomatensoße 9, 17, 31 BIO-Vollkorn-Penne GL, G WE Gemüse-Rohkost Buffet	415,6 kcal 12,5 g 2,5 g 47,4 g 5,7 g 28,2 g 2,1 g	Hackbraten vom Schwein b, c, GL, SN, G WE, 18, 19, 22 Porree in Sahnesoße a, GL, MI, G WE, 1 Gemüse-Rohkost Buffet BIO-Dampfkartoffeln	473,4 kcal 19 g 8,5 g 54,1 g 14,2 g 21,3 g 9,3 g	Kartoffelsuppe mit Speck, Sellerie, Möhren, Lauch b, c, SL, 19 Roggenvollkornbrot Milchreis MI, 1 Himbeerkompott 9, 31 Gemüse-Rohkost Buffet	548,8 kcal 9,4 g 4,4 g 95,8 g 39,6 g 19,7 g 5 g
	Vegetarische Chili mit Bulgur Kidney Bohnen, Mais, Sellerie, Karotten, Lauch und Käse GL, MI, SL, G WE, 1 Langkornreis gedämpft Gemüse-Rohkost Buffet	456,7 kcal 8,4 g 3 g 57,3 g 9,2 g 11,5 g 7,1 g	Grüne Bohneneintopf vegetarisch mit Sellerie, Karotten, Lauch, grünen Bohnen und Kartoffeln m, SL Vollkornbrot Quark belegt GL, MI, SM, 1, 36 Gemüse-Rohkost Buffet einfach	271,2 kcal 6,9 g 3,6 g 39,8 g 12,5 g 13,8 g 4,3 g	Zucchini, Auberginen und Paprika in Tomatensoße 9, 17, 31 Reibekäse MI, 1 BIO-Vollkorn-Nudeln GL, G WE Gemüse-Rohkost Buffet	515,4 kcal 24 g 10,3 g 54,1 g 9,9 g 20,7 g 3,9 g	Hausgemachter Blumenkohlbratling GL, EI, SO, MI, G WE, G HA, 36 Porree in Sahnesoße a, GL, MI, G WE, 1 Gemüse-Rohkost Buffet BIO-Butterkartoffeln MI	445,7 kcal 21 g 8,7 g 48,7 g 12,5 g 13,5 g 12 g	BIO-Dampfkartoffeln Leichter Kräuterquark MI, 1, 36 Rote Bete-Apfel-Salat c, e, m, SU	368,9 kcal 5,9 g 1,1 g 57,7 g 24,2 g 19,6 g 7,8 g
	Banane	78 kcal 0,2 g 0,1 g 17,4 g 15 g 1 g 0 g	Joghurt mit MI Brombeeren 9, 31	47,6 kcal 0,2 g 0,1 g 7,8 g 6,2 g 3 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	Bio Quark mit MI, 1 Bio Banane	340,8 kcal 0,1 g 0 g 8 g 6,9 g 0,5 g 0 g	Melonenecke	71,5 kcal 0,1 g 0 g 3,1 g 3,1 g 1,2 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