

# BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 30.09.2019 bis 06.10.2019, 40. Kalenderwoche



	Montag 30.9.2019	Dienstag 1.10.2019	Mittwoch 2.10.2019	Donnerstag 3.10.2019	Freitag 4.10.2019
	<b>Paprika-Hähnchenkeule 16, 17</b> <b>Paprika in Tomatensoße b, c, j,</b> <b>SN, 9, 31</b> <b>Langkornreis</b> <b>Bio Gurken und</b> <b>Bio Möhren (Rohkost)</b>	<b>BIO Vollkorn Spaghetti Nudel</b> <b>GL, G WE</b> <b>Lauch-Käsesoße mit a, GL, MI,</b> <b>G WE, 1</b> <b>Cherry-Kirschtomaten und</b> <b>Schweinerückenstreifen 19</b> <b>Gemüse-Rohkost Buffet</b>	<b>gedünstetes Seelachs Filet FI</b> <b>Remouladensoße (Zwiebeln,</b> <b>Gewürzgurke, Kapern, Senf,</b> <b>Mayonnaise, Joghurt) a, c, j, EI,</b> <b>MI, SN, 1</b> <b>Grüne Bohnen a</b> <b>BIO-Dampfkartoffeln</b> <b>Gemüse-Rohkost Buffet</b> <b>einfach</b>	<b>Hähnchenbrust 30</b> <b>Geflügelsoße 16</b> <b>Erbsen a</b> <b>Langkornreis gedämpft</b> <b>Gemüse-Rohkost Buffet</b>	<b>Linseneintopf (Kartoffeln,</b> <b>Karotte, Sellerie, Lauch) mit</b> <b>Kasseler b, c, SL, 3, 19</b> <b>Roggenvollkornbrot</b> <b>BIO-Tomatensalat</b>
	<b>Bio Karotten Vollk. Rösti</b> <b>Paprika in Tomatensoße b, c, j,</b> <b>SN, 9, 31</b> <b>Langkornreis</b> <b>Bio Gurken und</b> <b>Bio Möhren (Rohkost)</b>	<b>BIO Vollkorn Spaghetti Nudel</b> <b>GL, G WE</b> <b>Lauch-Käsesoße a, GL, MI, G</b> <b>WE, 1</b> <b>Cherry-Kirschtomaten mit</b> <b>Tofu SO</b> <b>Gemüse-Rohkost Buffet</b>	<b>Hafer-Gemüsekrusteln</b> <b>(Kaarotte, Sellerie, Lauch) GL,</b> <b>SL, SN, G HA</b> <b>Remouladensoße (Zwiebeln,</b> <b>Gewürzgurke, Kapern, Senf,</b> <b>Mayonnaise, Joghurt) a, c, j, EI,</b> <b>MI, SN, 1</b> <b>Grüne Bohnen a</b> <b>BIO-Dampfkartoffeln</b> <b>Gemüse-Rohkost Buffet</b> <b>einfach</b>	<b>Reisauflauf vegetarisch (Erbse,</b> <b>Möhre, Blumenkohl, Bohnen</b> <b>und Curry) a, m, EI, MI, 1</b> <b>fruchtige Tomatensoße</b> <b>Gemüse-Rohkost Buffet</b>	<b>BIO-Dampfkartoffeln</b> <b>Kräuterquark m, MI, 1, 36</b> <b>BIO-Tomatensalat</b>
	<b>Bio Apfel</b>	<b>Bio Quark mit MI, 1</b> <b>Bio-Banane</b> <b>Bio Roh-Rohr-Zucker</b>	<b>Wassermelonenecke</b>	<b>Heidelbeerquark MI, 36</b>	<b>frische Ananas</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. Hühnchenfleisch, 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.



DE-ÖKO-034\*



\*gilt nur für die mit "BIO" gekennzeichneten Komponenten