

# BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 21.09.2020 bis 27.09.2020, 39. Kalenderwoche



	Montag 21.9.2020	Dienstag 22.9.2020	Mittwoch 23.9.2020	Donnerstag 24.9.2020	Freitag 25.9.2020	
<b>Karow Schule Essen 1</b> paniertes Hähnchenschnitzel GL, G WE, 15 BIO Vollkorn Spaghetti Nudel m, GL, G WE Bio Tomatensoße <sup>m</sup> Reibekäse <sup>Mi, 1</sup> Gemüse-Rohkost Buffet einfach <sup>28</sup>	667,9 kcal 28,9 g 13,3 g 20,7 g 6,5 g 24,2 g 4 g	276,5 kcal 9,9 g 1,5 g 40,8 g 10,4 g 6 g 6,1 g	233,3 kcal 6,9 g 0,5 g 52,8 g 3 g 4 g 2,7 g	325,9 kcal 11,6 g 4,2 g 39,8 g 9,7 g 15,8 g 5,5 g	319,5 kcal 12,7 g 5,5 g 33,3 g 6 g 17,4 g 3,9 g	
<b>Karow Schule Vegetarisch</b> Gemüse-Frikadelle (Möhre, Pastinake, Erbse) <sup>GL, EI, G WE</sup> BIO Vollkorn Spaghetti Nudel m, GL, G WE Bio Tomatensoße <sup>m</sup> Reibekäse <sup>Mi, 1</sup> Gemüse-Rohkost Buffet einfach <sup>28</sup>	637,1 kcal 26,3 g 9,8 g 25,1 g 13,2 g 15,6 g 3,7 g	276,5 kcal 9,9 g 1,5 g 40,8 g 10,4 g 6 g 6,1 g	334,6 kcal 10,1 g 2,9 g 54,7 g 9,8 g 6 g 3,3 g	368 kcal 14,9 g 1,3 g 48,4 g 10 g 9,2 g 7,7 g	266,9 kcal 15 g 6,8 g 28,6 g 6,5 g 5,4 g 2,1 g	
<b>Dessert</b> Heidelbeerquark <sup>Mi, 1, 36</sup>	134,9 kcal 1,5 g 0,9 g 16,9 g 16,6 g 12,3 g 0,1 g	Melone	Bio Apfel	72,8 kcal 0,1 g 0 g 17,2 g 15,7 g 0,4 g 0 g	74,4 kcal 0,3 g 0,1 g 13,7 g 11,8 g 3,2 g 0,1 g	134,5 kcal 5,4 g 0,6 g 15,6 g 8,6 g 5,6 g 0,2 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 - koffeinhaltig, 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 Taurinegehalt, 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. Zutatenersatz, 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