

BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 28.09.2020 bis 04.10.2020, 40. Kalenderwoche



	Montag 28.9.2020	Dienstag 29.9.2020	Mittwoch 30.9.2020	Donnerstag 1.10.2020	Freitag 2.10.2020
Karow Schule Essen 1	<p>BIO-Vollkorn-Spirelli ^{m, GL, G WE} fruchtige Tomatensoße mit ^m Jagdwurst ^{b, c, g, SL, SN} Zwiebeln Würfel grob Paprika Reibekäse ^{MI, 1} Gemüse-Rohkost Buffet einfach ²⁸</p> <p>713,6 kcal 41 g 14,9 g 54,9 g 6,8 g 31,7 g 4,8 g</p>	<p>Pastinaken-Steckrüben-Rösti ^{GL, EI, SL, G WE, G HA} Karottencreme soße frisch ^{m,} ^{MI, 1, 28} Erbsen ^{a, m} BIO-Kartoffeln ^m Gemüse-Rohkost Buffet ²⁸</p> <p>500,1 kcal 24,8 g 6,1 g 57,9 g 16,9 g 12,1 g 6,2 g</p>	<p>gedünstetes Seelachs Filet ^{FI} Remouladensoße (Zwiebeln, Gewürzgurke, Kapern, Senf, Mayonnaise, Joghurt) ^{a, c, j, m, EI,} ^{MI, SN, 1} Grüne Bohnen ^m BIO-Kartoffeln ^m Gemüse-Rohkost Buffet einfach ²⁸</p> <p>307,1 kcal 9,9 g 1,2 g 32 g 7 g 23,3 g 5,4 g</p>	<p>Geflügelbratwurst ^{MI, SL, SN, 15,} ^{16, 18, 22} Majoranbratensoße ^{k, m, SL, 18, 28} Rotkohl ^{j, k, m} BIO-Kartoffeln ^m Gemüse-Rohkost Buffet einfach ²⁸</p> <p>470,3 kcal 29,2 g 9,7 g 35 g 10,5 g 18,8 g 6,6 g</p>	<p>Grießbrei mit Frisch-Milch ^{GL,} ^{MI, G WE, 1} Apfelmus ^c Kartoffel-Lauchsuppe ^{a, SL, 31} Roggenvollkornbrot Gemüse-Rohkost Buffet einfach ²⁸</p> <p>493,3 kcal 7,6 g 3,9 g 87,9 g 47,8 g 16,3 g 2,4 g</p>
Karow Schule Vegetarisch	<p>BIO-Vollkorn-Spirelli ^{m, GL, G WE} vegetarische Gemüsesoße (Karotte, Sellerie, Lauch) ^{m, SL,} ¹⁷ Reibekäse ^{MI, 1} Gemüse-Rohkost Buffet einfach ²⁸</p> <p>439,8 kcal 14,7 g 8,9 g 55,1 g 9,8 g 21,4 g 2,7 g</p>	<p>Pastinaken-Steckrüben-Rösti ^{GL, EI, SL, G WE, G HA} Karottencreme soße frisch ^{m,} ^{MI, 1, 28} Erbsen ^{a, m} BIO-Kartoffeln ^m Gemüse-Rohkost Buffet ²⁸</p> <p>500,1 kcal 24,8 g 6,1 g 57,9 g 16,9 g 12,1 g 6,2 g</p>	<p>Paniertes Sellerieschnitzel ^{m,} ^{GL, EI, SL, G WE} Remouladensoße (Zwiebeln, Gewürzgurke, Kapern, Senf, Mayonnaise, Joghurt) ^{a, c, j, m, EI,} ^{MI, SN, 1} Grüne Bohnen ^m BIO-Kartoffeln ^m Gemüse-Rohkost Buffet einfach ²⁸</p> <p>397,1 kcal 13,4 g 1,5 g 55,4 g 10,2 g 13,1 g 8 g</p>	<p>Linsenbraten ^{a, m, GL, EI, MI, G WE, 1,} ^{17, 31} Rotkohl ^{j, k, m} Schnittlauchschmand ^{m, MI, 1} BIO-Kartoffeln ^m Gemüse-Rohkost Buffet einfach ²⁸</p> <p>587,4 kcal 24,2 g 14,4 g 61,8 g 10,4 g 27,1 g 7 g</p>	<p>Geflügeleintopf mit roten Linsen, Reis ^{m, SL, 16, 28, 30} Roggenvollkornbrot Gemüse-Rohkost Buffet einfach ²⁸</p> <p>495,7 kcal 14 g 1,1 g 55,6 g 9,4 g 33,8 g 5,6 g</p>
Dessert	<p>Apfel</p> <p>56 kcal 0 g 0 g 13,2 g 12,1 g 0,3 g 0 g</p>	<p>Bananen-Haselnuss-Quark ^{MI,} ^{SF, S HA, 1, 36}</p> <p>72,8 kcal 2,3 g 0,4 g 6,6 g 6,2 g 5,9 g 0,1 g</p>	<p>Obstsalat mit Orangen, Apfel, Traube</p> <p>38,5 kcal 0,1 g 0 g 8,6 g 7,9 g 0,4 g 0,2 g</p>	<p>Heidelbeerquark ^{MI, 36}</p> <p>71,6 kcal 0,3 g 0,1 g 8,4 g 8,4 g 8,3 g 0,1 g</p>	<p>Pflaume FK</p> <p>18 kcal 0,1 g 0 g 4,1 g 3,5 g 0,2 g 0 g</p>

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 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