

BK 53 Mensa Buch Karow Schule
Speiseplan vom 05.10.2020 bis 11.10.2020, 41. Kalenderwoche



	Montag 5.10.2020	Dienstag 6.10.2020	Mittwoch 7.10.2020	Donnerstag 8.10.2020	Freitag 9.10.2020
Karow Schule Essen 1	BIO-Vollkorn-Spirelli ^{m, GL, G WE} fruchtige Tomatensoße mit ^m Hähnchenbrust gebraten ^{m, 30} Zwiebeln Würfel Paprika Reibekäse ^{MI, 1} Gemüse-Rohkost Buffet einfach ²⁸	Bio Kartoffeln ^m Leichter Kräuterquark ^{m, MI, 1, 36} Leinöl Rote Bete-Apfel-Salat ^{c, e, m, SU}	MSC Makrelenfilet Körnige Senfsoße ^{c, e, m, MI, SN, SU, 1, 31} BIO-Gurkensalat mit Dill ^{m, 13} Stampfkartoffeln aus BIO-Kartoffeln ^{m, MI}	paniertes Hähnchenschnitzel ^{GL, G WE, 15} Karotten, Erbse, Mais, Bohnen, Paprika in Tomatensoße ^{m, 17} Gedämpfter BIO-Reis ^m Gemüse-Rohkost Buffet ²⁸	Linseneintopf mit Kasseler Kamm ^{b, c, m, SL, 3, 19} Roggenvollkornbrot Gemüse-Rohkost Buffet ²⁸
Karow Schule Vegetarisch	BIO-Vollkorn-Spirelli ^{m, GL, G WE} Rahmblattspinat ^{m, MI, 1, 31} Reibekäse ^{MI, 1} Gemüse-Rohkost Buffet einfach ²⁸	Bio Kartoffeln ^m Leichter Kräuterquark ^{m, MI, 1, 36} Leinöl Rote Bete-Apfel-Salat ^{c, e, m, SU}	zwei gekochte Eier ^{EI} Körnige Senfsoße ^{c, e, m, MI, SN, SU, 1, 31} Bio Broccoli Stampfkartoffeln aus BIO-Kartoffeln ^{m, MI} Gemüse-Rohkost Buffet einfach ²⁸	Paniertes Kohlrabimedaillon ^{m, GL, EI, G WE} Karotten, Erbse, Mais, Bohnen, Paprika in Tomatensoße ^{m, 17} Gedämpfter BIO-Reis ^m Gemüse-Rohkost Buffet ²⁸	Kartoffelsuppe mit Bio Kartoffeln und Bio- Gemüse (Karotte, Sellerie, Lauch ^m Roggenvollkornbrot Gemüse-Rohkost Buffet ²⁸
Dessert	Bio Quark mit ^{MI, 1} Bio Sauerkirschen und Bio Roh-Rohr-Zucker	Obstsalat aus Trauben, Apfel und Banane Geröstete Sonnenblumenkerne	Brombeer-Bananen Milchshake ^{FK} ^{MI, 1}	Bio Apfel	Wassermelonenecke

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 - coffeinhalzig, i - chininhalzig, 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 einsch. 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 Niträtpökelsalz, 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. 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