

BK 53 Mensa Buch Karow Schule
Speiseplan vom 12.10.2020 bis 18.10.2020, 42. Kalenderwoche



	Montag 12.10.2020	Dienstag 13.10.2020	Mittwoch 14.10.2020	Donnerstag 15.10.2020	Freitag 16.10.2020
Karow Schule Essen 1	625,7 kcal 26,8 g 13,7 g 9,4 g 7,7 g 11,9 g 2 g BIO-Vollkorn-Spaghetti ^{m, GL, G WE} Bio Tomaten- ^m Bio Sahne- Soße ^{MI} Reibekäse ^{MI, 1} Bio Batavia-Möhren Salat Joghurt-Zitronen-Dressing ^{m, MI}	410,1 kcal 25,4 g 7,7 g 29,6 g 11,6 g 16,6 g 4,3 g Paprikaeintopf mit Jagdwurst, Kasseler, und Gewürzgurken ^{b, c, e, g, j, k, m, SL, SN, SU, 3, 19, 22} Roggenvollkornbrot Schmand ^{MI, 1} Gemüse-Rohkost Buffet ²⁸	320,2 kcal 7,6 g 1,2 g 37,2 g 3,3 g 24,1 g 6,3 g gedünsteter Seelachs ^{m, FI, 14} Gemüesoße mit Zucchini, Paprika & Mais ^{m, 9, 31} BIO-Kartoffeln ^m Bio Gurken frisch	450,1 kcal 26,9 g 6,2 g 37,4 g 8,6 g 14,5 g 6,5 g Rostbratwurst vom Schwein ^{b, c, d, g, MI, SL, SN, 19} Bratensoße ^{k, 18} Möhren ²⁸ Bio Kartoffeln ^m BIO Gemüse-Rohkost Buffet ^{GL, G WE}	714,4 kcal 27,1 g 7,4 g 99 g 48,6 g 18,3 g 3,5 g Grießbrei ^{GL, MI, G WE} Sauerkirschen ^{9, 31} Kartoffel-Karotteneintopf mit Frischkäse ^{m, MI, 28, 31} Roggenvollkornbrot Gemüse-Rohkost Buffet ²⁸
Karow Schule Vegetarisch	625,7 kcal 26,8 g 13,7 g 9,4 g 7,7 g 11,9 g 2 g BIO-Vollkorn-Spaghetti ^{m, GL, G WE} Bio Tomaten- ^m Bio Sahne- Soße ^{MI} Reibekäse ^{MI, 1} Bio Batavia-Möhren Salat Joghurt-Zitronen-Dressing ^{m, MI}	180,9 kcal 1,3 g 0,2 g 35,9 g 9,2 g 8 g 3,1 g Vegetarischer Bohneneintopf mit Kartoffeln, Sellerie und Möhren ^{m, SL, 28} Roggenvollkornbrot Gemüse-Rohkost Buffet ²⁸	446,2 kcal 19,7 g 9,7 g 44,8 g 6,9 g 21,4 g 2,6 g Nudelauflauf mit Broccoli und Hirtenkäse ^{a, m, GL, EI, MI, G WE, 1} fruchtige Tomatensoße ^m BIO-Knabbergurke	455 kcal 21,9 g 2,6 g 43 g 12,6 g 18,2 g 3,6 g Fleischlose Bratwurst ca.90g ^{GL, EI, G WE} Senfsoße ^{c, e, SN, SU, 31} Möhren ²⁸ Bio Kartoffeln ^m BIO Gemüse-Rohkost Buffet ^{GL, G WE}	147,2 kcal 0,7 g 0,2 g 29 g 5,5 g 5,2 g 3 g Kohlrabieintopf ^{m, SL, 28, 31} Roggenvollkornbrot Bio Gurken frisch
Dessert	41,6 kcal 0,2 g 0 g 9,8 g 8,2 g 0,3 g 0,4 g Birne Stück Obst	72,8 kcal 2,3 g 0,4 g 6,6 g 6,2 g 5,9 g 0,1 g Bananen-Haselnuss-Quark ^{MI, SF, S HA, 1, 36}	22,4 kcal 0 g 0 g 5,3 g 4,8 g 0,1 g 0 g Apfel FK	79 kcal 1,4 g 0,8 g 12,8 g 12,2 g 3,2 g 0,1 g Bio Joghurt Magermilch ^{MI, 1} Bio Sauerkirschen, Bio Roh-Rohr-Zucker	36,5 kcal 0,2 g 0,1 g 8 g 8 g 0,3 g 0,6 g 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 - 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 Nitrtpökelsalz, 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