

BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 19.10.2020 bis 25.10.2020, 43. Kalenderwoche



	Montag 19.10.2020	Dienstag 20.10.2020	Mittwoch 21.10.2020	Donnerstag 22.10.2020	Freitag 23.10.2020
Karow Schule Essen 1	BIO-Vollkorn-Spiralnudeln ^{m, GL, G WE} Hähnchenbruststreifen ^{m, 15} Schnittlauchsoße mit frische Zucchini Tomaten ³¹ Reibekäse ^{MI, 1} Gemüse- Rohkost Buffet ²⁸	Eieromelette ^{EI, SO, MI} Spinat in Sahnesoße ³¹ Spinat BIO-Kartoffeln ^m Gemüse-Rohkost Buffet einfach ²⁸	Gebratenes Wildlachsfilet ^{m, FI} vegane Dillsoße ³¹ Broccoli ^{a, m} BIO-Bulgur ^{m, GL, G WE} Gemüse-Rohkost Buffet einfach ²⁸	Hausgemachte Boulette (Rind & Schwein) ^{c, GL, EI, SN, G WE, 18, 19} Bratensauce ^{k, 18} Erbsen und Möhren ^{a, m, 28} BIO-Kartoffeln ^m Gemüse-Rohkost Buffet ²⁸	Kräuterquark ^{m, MI, 1, 36} BIO-Kartoffeln ^m Leinöl Karotten-Fenchel-Salat mit Sonnenblumenkernen ^{e, m, SU, 28} Schnittlauch
	Karow Schule Vegetarisch	BIO-Vollkorn-Spiralnudeln ^{m, GL, G WE} Schnittlauchsoße mit frische Zucchini Tomaten Champignons Reibekäse ^{MI, 1} Gemüse-Rohkost Buffet ²⁸	Gyrospfanne mit Bio-Soja und Zwiebeln ^{SO, 17} leichter Joghurt- Quark mit Gurken (Tzatziki) ^{m, MI, 36} Hausgemachter Weißkohlsalat ^{c, e, m, SU} Gedämpfter BIO-Reis ^m Bio Tomaten Gemüse-Rohkost Buffet ²⁸	Blumenkohl Käsemedaillon ^{a, b, GL, EI, EN, SO, MI, SL, G WE} Schnittlauchsoße ³¹ BIO-Süßkartoffelpüree ^{m, MI} Gemüse-Rohkost Buffet ²⁸	Kartoffel-Mozzarella-Auflauf ^{m, EI, MI, 1} Gemüesoße mit Zucchini, Paprika & Mais ^{m, 9, 31} Gurkensalat ^{c, e, m, SU}
Dessert	Apfel	Banane	Heidelbeerquark ^{MI, 36}	Wassermelonenecke	Trauben FK

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