

	Montag 14.9.2020	Dienstag 15.9.2020	Mittwoch 16.9.2020	Donnerstag 17.9.2020	Freitag 18.9.2020
Karow Schule Essen 1	<p>424,1 kcal</p> <p>20,8 g</p> <p>12 g</p> <p>21,9 g</p> <p>7,5 g</p> <p>35,1 g</p> <p>2,9 g</p> <p><b>Rinderhackfleisch mit Kidneybohnen &amp; Mais in Tomatensoße dazu</b> <sup>b, k, m, SN, 18</sup></p> <p><b>Reibekäse</b> <sup>Mi, 1</sup></p> <p><b>BIO-Vollkornreis</b> <sup>m</sup></p> <p><b>Gemüse-Rohkost Buffet</b> <sup>28</sup></p>	<p>547,7 kcal</p> <p>30,3 g</p> <p>3,1 g</p> <p>50,6 g</p> <p>16,2 g</p> <p>21 g</p> <p>7,7 g</p> <p><b>Kräuterquark</b> <sup>m, MI, 1, 36</sup></p> <p><b>BIO-Kartoffeln</b> <sup>m</sup></p> <p><b>Leinöl</b></p> <p><b>Karotten-Fenchel-Salat mit Sonnenblumenkernen</b> <sup>e, m, SU, 28</sup></p> <p><b>Schnittlauch</b></p>	<p>311,4 kcal</p> <p>10 g</p> <p>1,2 g</p> <p>33 g</p> <p>7,7 g</p> <p>23,5 g</p> <p>5,5 g</p> <p><b>gedünstetes Seelachs Filet</b> <sup>FI</sup></p> <p><b>Remouladensoße (Zwiebeln, Gewürzgurke, Kapern, Senf, Mayonnaise, Joghurt)</b> <sup>a, c, j, m, EI, MI, SN, 1</sup></p> <p><b>Grüne Bohnen</b> <sup>m</sup></p> <p><b>BIO-Kartoffeln</b> <sup>m</sup></p> <p><b>Gemüse-Rohkost Buffet einfach</b> <sup>28</sup></p>	<p>664,1 kcal</p> <p>41,5 g</p> <p>12,8 g</p> <p>57 g</p> <p>24,6 g</p> <p>18,4 g</p> <p>8,8 g</p> <p><b>Currywurst- Pfanne mit</b> <sup>9, SL, SN, 19, 22</sup></p> <p><b>Paprika- Currysoße</b></p> <p><b>BIO- Petersilien- Kartoffeln</b> <sup>m</sup></p> <p><b>Gemüse- Rohkost Buffet</b> <sup>28</sup></p>	<p>552,1 kcal</p> <p>13,2 g</p> <p>4,1 g</p> <p>84,6 g</p> <p>25,9 g</p> <p>23,8 g</p> <p>3,9 g</p> <p><b>Eierkuchen</b> <sup>GL, EI, MI, G WE</sup></p> <p><b>Rosinenquark</b> <sup>MI, 1, 36</sup></p> <p><b>Kürbiscremesuppe mit frischem Lauch</b> <sup>a, m, MI, 1</sup></p> <p><b>Roggen-Mischbrot Scheibe</b> <sup>GL, G WE, G RO</sup></p> <p><b>Gemüse-Rohkost Buffet</b> <sup>28</sup></p>
Karow Schule Vegetarisch	<p>357,7 kcal</p> <p>9,5 g</p> <p>3,1 g</p> <p>29,9 g</p> <p>10,6 g</p> <p>9,4 g</p> <p>9,4 g</p> <p><b>BIO Bulgur mit Sellerie, Mais, Lauch, Mais, Kidneybohnen und Reibekäse</b> <sup>m, GL, MI, SL, G WE, 1, 17</sup></p> <p><b>BIO-Vollkornreis</b> <sup>m</sup></p> <p><b>Gemüse-Rohkost Buffet einfach</b> <sup>28</sup></p>	<p>547,7 kcal</p> <p>30,3 g</p> <p>3,1 g</p> <p>50,6 g</p> <p>16,2 g</p> <p>21 g</p> <p>7,7 g</p> <p><b>Kräuterquark</b> <sup>m, MI, 1, 36</sup></p> <p><b>BIO-Kartoffeln</b> <sup>m</sup></p> <p><b>Leinöl</b></p> <p><b>Karotten-Fenchel-Salat mit Sonnenblumenkernen</b> <sup>e, m, SU, 28</sup></p> <p><b>Schnittlauch</b></p>	<p>504,1 kcal</p> <p>16,8 g</p> <p>1,7 g</p> <p>73,7 g</p> <p>9,4 g</p> <p>14,7 g</p> <p>6,9 g</p> <p><b>Hafer-Gemüsekrusteln (Kaarotte, Sellerie, Lauch)</b> <sup>m, GL, SL, SN, G HA</sup></p> <p><b>Remouladensoße (Zwiebeln, Gewürzgurke, Kapern, Senf, Mayonnaise, Joghurt)</b> <sup>a, c, j, m, EI, MI, SN, 1</sup></p> <p><b>Grüne Bohnen</b> <sup>m</sup></p> <p><b>BIO-Kartoffeln</b> <sup>m</sup></p> <p><b>Gemüse-Rohkost Buffet einfach</b> <sup>28</sup></p>	<p>164,1 kcal</p> <p>14,2 g</p> <p>2,2 g</p> <p>9,5 g</p> <p>5,9 g</p> <p>2,5 g</p> <p>2,2 g</p> <p><b>BIO-Spaghetti</b> <sup>m, GL</sup></p> <p><b>Basilikumpesto</b> <sup>b, EI, MI, SF, S CA, 1, 17</sup></p> <p><b>Rucola</b></p> <p><b>Gemüse-Rohkost Buffet einfach</b> <sup>28</sup></p>	<p>475,7 kcal</p> <p>8,9 g</p> <p>0,8 g</p> <p>35,5 g</p> <p>10 g</p> <p>5,4 g</p> <p>5,2 g</p> <p><b>BIO Sojageschnetzeltes Bio Gemüse</b> <sup>m, GL, SO, SL, G WE</sup></p> <p><b>BIO- Petersilien- Kartoffeln</b> <sup>m</sup></p> <p><b>Gemüse- Rohkost Buffet</b> <sup>28</sup></p>
Dessert	<p>66,9 kcal</p> <p>0,3 g</p> <p>0,1 g</p> <p>11,7 g</p> <p>10,3 g</p> <p>3,4 g</p> <p>0,1 g</p> <p><b>Joghurt mit</b> <sup>MI</sup></p> <p><b>Sauerkirschen</b> <sup>9, 31</sup></p>	<p>90 kcal</p> <p>0,2 g</p> <p>0,1 g</p> <p>20,1 g</p> <p>17,4 g</p> <p>1,2 g</p> <p>0 g</p> <p><b>Banane</b></p>	<p>88,3 kcal</p> <p>0,5 g</p> <p>0,2 g</p> <p>9,4 g</p> <p>7,1 g</p> <p>10,9 g</p> <p>0,1 g</p> <p><b>Quark mit</b> <sup>MI, 36</sup></p> <p><b>Brombeeren</b> <sup>9, 31</sup></p>	<p>56 kcal</p> <p>0 g</p> <p>0 g</p> <p>13,2 g</p> <p>12,1 g</p> <p>0,3 g</p> <p>0 g</p> <p><b>Apfel</b></p>	<p>56 kcal</p> <p>0 g</p> <p>0 g</p> <p>13,2 g</p> <p>12,1 g</p> <p>0,3 g</p> <p>0 g</p> <p><b>Melone</b></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 - geschwärtzt, 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. Hühnerfleisch, 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