

# BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 30.11.2020 bis 06.12.2020, 49. Kalenderwoche



	Montag 30.11.2020	Dienstag 1.12.2020	Mittwoch 2.12.2020	Donnerstag 3.12.2020	Freitag 4.12.2020
	<b>BIO-Vollkorn-Spirelli m, GL, G WE</b> fruchtige Tomatensoße mit m Hähnchenbrust gebraten m, 30 Zwiebeln Würfel Paprika Reibekäse MI, 1 Gemüse-Rohkost Buffet einfach 28	<b>Bio Kartoffeln m</b> Bio Quark mit Kräutern m, MI, 1 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 BIO-Petersilienkartoffeln m Gemüse-Rohkost Buffet einfach 28	<b>Hähnchenbrust 30</b> Karotten, Erbse, Mais, Bohnen, Paprika in Tomatensoße m, 17 Gedämpfter BIO-Reis m Gemüse-Rohkost Buffet 28	<b>Eintopf BIO Linsen und BIO Gemüse m, 17</b> Bio Sonnenblumenbrot 500g GL, G RO Gemüse-Rohkost Buffet 28
	531 kcal 19,2 g 9,5 g 54,1 g g 35,4 g 3,6 g	572,1 kcal 24,2 g 2,8 g 58,9 g 18,8 g 26,7 g 6,4 g	335,6 kcal 13,9 g 3,9 g 35,9 g 9,4 g 17,1 g 5,8 g	348,8 kcal 2,8 g 0,5 g 54,6 g g 25,6 g 1,8 g	280,8 kcal 6,9 g 0,8 g 45,1 g 6 g 8,7 g 5,5 g
	<b>Bio Quark mit MI, 1</b> Bio Sauerkirschen und BIO Roh-Rohr-Zucker	<b>Obstsalat aus Trauben, Apfel und Banane</b> Geröstete Sonnenblumenkerne	83,1 kcal 2,8 g 0,3 g 11,2 g 5,3 g 2,9 g 0,1 g	51,1 kcal 1,2 g 0,6 g 7,4 g 6,5 g 2,4 g 0,1 g	<b>Bio Apfel</b>
106,2 kcal 0,3 g 0,1 g 13,7 g 13,1 g 11,2 g 0,1 g	83,1 kcal 2,8 g 0,3 g 11,2 g 5,3 g 2,9 g 0,1 g	313,3 kcal 9,8 g 3,2 g 44,3 g 13,2 g 9,2 g 4,5 g	144,9 kcal 8,9 g 1 g 13,6 g 6,6 g 2 g 2,7 g	56 kcal 0 g 0 g 13,2 g 12,1 g 0,3 g 0 g	36,5 kcal 0,2 g 0,1 g 8 g 8 g 0,3 g 0,6 g
<b>BIO-Kartoffeln m</b> fruchtige Tomatensoße mit m Hähnchenbrust gebraten m, 30 Zwiebeln Würfel Paprika Gemüse-Rohkost Buffet einfach 28	<b>Bio Kartoffeln m</b> Blattspinat gedünstet m, MI Rote Bete-Apfel-Salat c, e, m, SU	<b>MSC Makrelenfilet</b> Senfsoße vegan c, e, SN, SU, 31 BIO-Gurkensalat mit Dill m, 13 BIO-Kartoffeln m	<b>Hähnchenbrust 30</b> Karotten, Erbse, Mais, Bohnen, Paprika in Tomatensoße m, 17 Gedämpfter BIO-Reis m Gemüse-Rohkost Buffet 28	<b>Eintopf BIO Linsen und BIO Gemüse m, 17</b> Glutenfrei Brot Gemüse-Rohkost Buffet 28	
277,1 kcal 5,7 g 0,8 g 36,6 g g 20,1 g 5,8 g	313,3 kcal 9,8 g 3,2 g 44,3 g 13,2 g 9,2 g 4,5 g	144,9 kcal 8,9 g 1 g 13,6 g 6,6 g 2 g 2,7 g	348,8 kcal 2,8 g 0,5 g 54,6 g g 25,6 g 1,8 g	211,6 kcal 5,5 g 0,5 g 34,5 g 5,2 g 7,1 g 5,1 g	

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. Hühnerfleisch, 31 - enth. Mais, 32 - unter Verwendung von Sahne, 33 - enth. Molkenweiß, 34 - mit Milchpulver, 35 - enth. Pflanzenweiß, 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