

BK 53 Mensa Buch Karow Schule

Speiseplan vom 14.12.2020 bis 20.12.2020, 51. Kalenderwoche



	Montag 14.12.2020	Dienstag 15.12.2020	Mittwoch 16.12.2020	Donnerstag 17.12.2020	Freitag 18.12.2020
	526,7 kcal 18,5 g 9,3 g 48,9 g 3,5 g 39,4 g 2,2 g BIO-Vollkorn-Spiralnudeln m, GL, G WE Hähnchenbruststreifen m, 15 Schnittlauchsoße mit 31 frische Zucchini Tomaten Reibekäse MI, 1 Radieschenrohkost	314,6 kcal 9,9 g 3,6 g 36,9 g 7,5 g 17 g 4,8 g Eieromelette EI, SO, MI Spinat in Sahnesoße 31 Spinat BIO-Kartoffeln m Knabbermöhren 28	424,4 kcal 9,7 g 3,8 g 73 g 15,2 g 13,1 g 5 g Hausgemachte Boulette (Rind & Schwein) c, GL, EI, SN, G WE, 18, 19 Bratensoße k, 18 Erbsen und Möhren a, m, 28 BIO-Kartoffeln m Paprikarohkost	396,5 kcal 18,5 g 7,7 g 40,1 g 10,9 g 16,7 g 6,5 g BIO Quark mit Kräutern m, MI, 1 BIO-Kartoffeln m Leinöl Karotten-Fenchel-Salat mit Sonnenblumenkernen c, e, m, SU, 28 Schnittlauch	465,7 kcal 20,3 g 2,1 g 46,2 g 16,2 g 26,7 g 6,7 g
	56 kcal 0 g 0 g 13,2 g 12,1 g 0,3 g 0 g BIO-Vollkorn-Spiralnudeln m, GL, G WE Schnittlauchsoße mit 31 frische Zucchini Tomaten Champignons Reibekäse MI, 1 Radieschenrohkost	45 kcal 0,1 g 0 g 10,1 g 8,7 g 0,6 g 0 g Gyrosplatte 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 gewürfelt	71,7 kcal 0,3 g 0,1 g 8,4 g 8,4 g 8,3 g 0,1 g Gebratenes Wildlachsfilet m, FI vegane Dillsoße 31 Broccoli a, m Gedämpfter BIO-Reis m Knabbergurke	22,8 kcal 0,1 g 0 g 5 g 5 g 0,2 g 0,4 g BIO Quark mit Kräutern m, MI, 1 BIO-Kartoffeln m Leinöl Karotten-Fenchel-Salat mit Sonnenblumenkernen c, e, m, SU, 28 Schnittlauch	28 kcal 0,2 g 0 g 6,1 g 5,8 g 0,3 g 0,3 g
	221,8 kcal 5,6 g 0,7 g 15,7 g 3,6 g 25,8 g 2,5 g Apfel Banane	189,6 kcal 1,5 g 0,3 g 33,9 g 8 g 7,8 g 3,8 g Heidelbeerquark MI, 36	360,5 kcal 9,9 g 2,5 g 48,5 g 3,4 g 25,4 g 1,2 g Wassermelonenecke	507,5 kcal 28 g 12,3 g 38,5 g 11,2 g 24,8 g 6 g Trauben FK	353 kcal 17,5 g 1,6 g 42,9 g 6,5 g 6,3 g 6 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. Molkenmilchpulver, 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