

# Schule Mo-Mi

Speiseplan HRS Greene KW 43

Datum	Montag 21.10.2019		Dienstag 22.10.2019		Mittwoch 23.10.2019		Donnerstag 24.10.2019		Freitag 25.10.2019	
<b>Menülinie</b>										
<b>Menü 1</b>	<b>Schaschlik vom Schwein mit Tomaten-Paprikasoße, Langkornreis, Grüner Salat &amp; Dressing</b>	961,4 kcal 4020,5 kJ 6,5 g 30,6 g 52,8 g 86,4 g	<b>Küsten Backfisch mit Remoulade, Kartoffelsalat, Pudding</b>	760,8 kcal 3186 kJ 4,1 g 31 g 18,9 g 110,3 g	<b>Lasagne mit Rinderhackfleischs oße, Tomate &amp; Käse überbacken, Joghurt</b>	623,5 kcal 2618,9 kJ 8,6 g 31,2 g 19,3 g 79,1 g				
<b>Zusatzstoffe</b>	1, 9, 11, a, c, j, a1		1, 11, a, c, d, g, a1		15, a, g, a1					
<b>Menü 2</b>	<b>Gemüseschaschlik mit Tomaten-Paprikasoße, Langkornreis, Grüner Salat &amp; Dressing</b>	934,8 kcal 3910,2 kJ 4,5 g 15,8 g 48,4 g 101,4 g	<b>Salat Neptun mit Thunfisch, Sylter Dressing, Brötchen, Obst</b>	866,2 kcal 3606,5 kJ 7,3 g 30 g 54,7 g 59,9 g	<b>Baguette mit Schinken(Schwein), Ei, Gurke, Salat</b>	570,6 kcal 2354,1 kJ 7,7 g 27,9 g 19,2 g 68,6 g				
<b>Zusatzstoffe</b>	1, 9, 11, a, c, j, a1		a, c, d, g, j, a1		2, 3, 8, 11, 15, a, c, g, j, a1, a3					

**Legende der Inhaltsstoffe**

Energie (Kilokalorien)	kcal
Energie (Kilojoule)	kJ
Proteinheiten	BE
Eiweiß (Protein)	g
Fett	g
Kohlenhydrate, resorbierbare	g

**Legende der Zusatzstoffe & Allergene**

1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 5 - geschwefelt, 6 - geschwärzt, 7 - gewachst, 8 - mit Phosphat, 9 - mit Süßungsmittel, 11 - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 12 - auf der Grundlage von Tafelsüße, 13 - enth. eine Phenylalaninquelle(Aspartam), 14 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 15 - unter Schutzatmosphäre verpackt, 16 - chininhaltig, 17 - coffeinhaltig, 18 - mit Milcheiweiß, 20 - mit erhöhtem Tauringehalt, 21 - kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen, 31 - mit Alkohol, 32 - mit Stärke oder Pflanzenstärke, 33 - mit Geflügelfleischanteil, 34 - mit Jodsatz, 35 - mit Schwein oder tier. Fett, 36 - z. T. fein zerkleinertes Fleisch, 37 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt, 38 - aus gentech. veränderten Lebensmitteln hergestellt, 39 - gentechnisch verändert, 40 - mit Nitritpökelsalz, 41 - mit Eiklar, 42 - mit kakaohaltiger Fettglasur, 43 - mit Knoblauch, 44 - Rindfleisch, 45 - Geflügel, 46 - andere Fleischsorte, 47 - Fisch, 48 - aus Fleischstücken zusammengefügt, 49 - aus Fischstücken zusammengefügt, 50 - enth. Glutamat, 51 - enth. Koriander, 52 - enth. Karotte, 53 - enth. Gemüse, 54 - enth. Hühnchenfleisch, 55 - enth. Mais, 56 - unter Verwendung von Sahne, 57 - enth. Molkenweiß, 58 - mit Milchpulver, 59 - enth. Pflanzeneiweiß, 60 - unter Verwendung von Milch, a - enth. Gluten, b - enth. Krebstiere, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, e - enth. Erdnüsse, f - enth. Soja (gentech-frei), g - enth. Milch einschl. Laktose, h - enth. Schalenfrüchte, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf, k - enth. Sesam, l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, m - enth. Lupinen, n - enth. Weichtiere, a1 - enth. Weizen, a2 - enth. Roggen, a3 - enth. Gerste, a4 - enth. Hafer, a5 - enth. Dinkel, a6 - enth. Kamut, h1 - enth. Mandeln, h2 - enth. Haselnuss, h3 - enth. Walnuss, h4 - enth. Cashewnuss, h5 - enth. Pekannuss, h6 - enth. Paranuss, h7 - enth. Pistazie, h8 - enth. Macadamianuss, 22 - mit Sauerstoff unter Hochdruck farbstabilisiert, - enth. Süßholz, - enth. Süßholz. Bei hohem Blutdruck sollte ein übermäßiger Verzehr vermieden werden., - erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen., - mit zugesetzten Pflanzensterinen, - aufgetaut, - enth. Zutatenersatz, - enth. zugesetzte Eiweiße, - zugesetztes Wasser > 5%, - Würstchulle ist nicht zum Verzehr geeignet, - enth. Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen.