



kochen selbst
natürlich
frisch

zeitgemäße Kita- und
Schulverpflegung für Berlin und
Brandenburg



Drei Köche GmbH, Bennostraße 2 in 13053 Berlin, Telefon: (030) 99 27 33 2-0
Fax: (030) 99 27 33 22-0, E-Mail: kundenservice@drei-koeche.de, Web: www.drei-koeche.de

840

Speiseplan November 2020

Änderungen Vorbehalten

Tag	Datum	MENÜ: 1 BÄRENHUNGER Nach DGE-Qualitätsstandard, Das Beste aus der Region nach	Allergene	Komponenten	Fit & Fun Der Zusatz zu Menü 1 oder Menü 2	Allergene	Komponenten	VEGETARISCH	Allergene	Komponenten
Montag	02.	Orientalisches Chili sin Carne (mild) (Rote Bohne, Kichererbse, Tomate, Zwiebel, Paprika, Mais, Kartoffelwürfel) Vollkornbrot	a i	V	Apfel	VB				
Dienstag	03.	Knusperstäbchen bunte Gemüsesoße (Möhrestift, Mais, Frühlingszwiebel) Butter-Zartweizen	a c g a g	V VB	Fruchtquark	g	VB			
Mittwoch	04.	Milchreis Apfelmus Gemüsesüppchen	g	VB V	Clementine	V				
Donnerstag	05.	Veg. Bolognese mit Grünkernschrot (Tomate, Zwiebel, Wurzelgemüse) Spiralnudeln geriebener Gouda	a i	VB	Vanillepudding	g	VB			
Freitag	06.	Kräuter- sahnequark Salzkartoffeln Gurkensticks	g	V VB V	Rohkostsalat Sonnen- blumenkerne	V				
Montag	09.	Griechische Ofenkartoffeln mit Hirtenkäse und mediterrane Gemüse (kleine Kartoffel, Zucchini, Aubergine, Paprika, Zwiebel, Kirschtomate) Frischkäsesoße	a g	V	Birne	VB				
Dienstag	10.	Curry von bunten Hülsenfrüchten (Kidney-Bohne, weiße Bohne, Kichererbse, gelbe Erbse, Linse) Langkornreis	a i	V	Honig-Joghurt mit Sonnen- blumenkernen	g	V			
Mittwoch	11.	Köttbullar (vegetarisch, aus Gemüse) Ratatouille-Gemüse (Zucchini, Paprika, Tomate, Zwiebel) Bulgur	c	V VB	Pfannkuchen	a c g	V			
Donnerstag	12.	Bunte Spätzle- Gemüse-Pfanne (Eierspätzle, rote Zwiebel, Mais, Staudensellerie, Möhrenstreifen) Tomaten-Paprika-Soße	a c g i	VB	Kirschquark	g	VB			
Freitag	13.	Pichelsteiner Gemüseintopf (Karotte, Lauch, Sellerie, Weißkohl, Kartoffel) Vollkornbrot	a i	VB	Kiwi	V				
					Gemüse					

Tag	Datum	MENÜ: 1 BÄRENHUNGER Nach DGE-Qualitätsstandard, Das Beste aus der Region nach	Allergene	Komponenten	Fit & Fun Der Zusatz zu Menü 1 oder Menü 2	Allergene	Komponenten	VEGETARISCH	Allergene	Komponenten
Montag	16.	Vollkornreis- Gemüse-Paella (Vollkornreis, Erbse, Karotte, Brokkoli, Blumenkohl, Tomate) Aioli-Dip (kalter Dip mit Mayonnaise, Olivenöl)	a	VB V	Apfel	V				
Dienstag	17.	Falafel Joghurt-Minze-Dip Gemüse-Bulgur	a g k a	V V VB	Buttermilch- dessert	g	V			
Mittwoch	18.	Kaiserschmarrn Zwetschgenröster Gemüse-Bouillabaisse	a c g a	VB V	Birne	VB				
Donnerstag	19.	Vegetarische Carbonarasoße (geräucherter Tofu, Zwiebel, Gemüsebrunsoße) Gabelspaghetti	a f g i	VB	Grießpudding	a g	V			
Freitag	20.	Linsen-Gemüse- Eintopf (braune Tellerlinse, Zwiebel, Karotte, Lauch, Sellerie, Kartoffel) Vollkornbrot	i	VB	Möhrensalat Sonnen- blumenkerne					
Montag	23.	Veg. Gemüse- frikassée in Käsesoße (Milchschnitzel, Karotte, Erbse, Spargel, Champignon) Vollkornreis	a a d c g	V	Banane	VB				
Dienstag	24.	Gemüse-Rindfleisch- Gulasch (Rindfleisch, Karotte, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignon, Tomate) Reis	a	RB VB	Schokoladen- pudding	g	V	Gemüsegulasch (Karotte, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignon, Tomate) Reis	a	RB VB
Mittwoch	25.	Süßkartoffel- Kürbis-Pfanne (Süßkartoffel, Kürbis, Zwiebel, Kürbiskerne, rote Bohne, Mais) Kräuterquark-Dip	a g f	VB	Mandarine	V				
Donnerstag	26.	Pushtabällchen (Geflügelhackbällchen) in Tomaten-Oliven-Ragout mit Käse gratiniert Reis	a c g 6	G VB	Cassiscreme (Schwarze Johannisbeer- creme)	g	VB	Klößchen (aus Eiweiß & Weizen) in Tomaten-Oliven-Ragout mit Käse gratiniert Reis	a c g	V VB
Freitag	27.	Gebratenes Fischfilet Honig-Fenchel-Soße italienischen Gemüsekartoffeln (kleine Kartoffeln, Zucchini, Paprika, Kirschtomaten)	a d a g	F V VB	Gukensalat Sonnen- blumenkerne	V		Gemüsebratung Honig-Fenchel-Soße italienischen Gemüsekartoffeln (Kartoffelscheibe, Zucchini, Paprika, Kirschtomaten)	a c g i	V VB
Montag	30.	Penne al forno (Nudelauflauf) mit fruchtigen Kirschtomaten und Mozzarella Sahnesoße	a c g	VB	Tagesobst	V				

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe	Allergen-Kennzeichnung				Lebensmittelinhaltsstoffe		BIO
1 mit Farbstoff	a Weizen glutenhaltige Getreide(-Erzeugnisse)	c Eier (-Erzeugnisse)	i Sellerie (-Erzeugnisse)	R Rindfleisch	RB		
2 mit Konservierungsstoff	ab Roggen	d Fisch (-Erzeugnisse)	j Senf (-Erzeugnisse)	S Schweinefleisch	SB		
3 mit Antioxidationsmittel	ac Gerste	r Erdnüsse (-Erzeugnisse)	k Sesam (-Erzeugnisse)	G Geflügel	GB		
5 geschwefelt	ad Hafer	f Soja (-Erzeugnisse)	l Schwefeldioxid und Sulfite >10mg/kg/l	F Fisch	FB		
6 geschwärzt	ae Dinkel	g Milch (-Erzeugnisse, einschließlich Laktose)	m Lupinen (-Erzeugnisse)	V vegetarisch	VB		
7 gewachst	af Kamut			vegan			
8 mit Phosphat	EU Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmitteln - Alle Speisen können Spuren von Allergenen auslösenden Bestandteilen enthalten				grüne Schrift = BIO DE-ÖKO-044		