



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 2021										Änderungen Vorbehalten			
Tag	Datum	MENÜ: 1 BÄRENHUNGER <small>Nach DGE-Qualitätsstandard, Das Beste aus der ehemaligen Wäldfleisch</small>		Fit & Fun <small>Der Zusatz zu Menü 1 oder Menü 2</small>		VEGETARISCH <small>vegetarisch</small>		Tag	Datum	MENÜ: 1 BÄRENHUNGER <small>Nach DGE-Qualitätsstandard, Das Beste aus der Region nach</small>		Fit & Fun <small>Der Zusatz zu Menü 1 oder Menü 2</small>		VEGETARISCH	
		Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten			Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten
Montag	01.	Tomatencremesoße Tortellini mit Gemüsefüllung Gouda, gerieben	a g VB a c g VB g VB	Clementine Gemüse	VB VB			Montag	15.	Vollkornreis-Gemüse-Topf (Vollkornreis, Erbse, Karotte, Brokkoli, Blumenkohl, Tomate) Aioli-Dip (kalter Dip mit Mayonnaise, Olivenöl)	a VB g c V	Apfel Gemüse	VB VB		
Dienstag	02.	Döner-Spaghetti mit Geflügelkebabfleisch Kräuter-Knoblauch-Soße Beilagensalat	a g G a c g V V	Beerenquark Gemüse	g VB VB	Gemüse-Spaghetti mit Julienne Gemüse Kräuter-Knoblauch-Soße Beilagensalat	a i g VB a c g V g VB	Dienstag	16.	Geschnetzeltes vom Rind mit Wirsingkohl und Möhrenstreifen Kartoffelpüree	a g RB VB g VB	Kirsquark Gemüse	g VB VB	Geschnetzeltes mit Sojastreifen mit Wirsingkohl und Möhrenstreifen Kartoffelpüree	a f g VB VB g VB
Mittwoch	03.	Hefeklöße Kirschoße Champignon-cremesüppchen	a c g VB VB a g V	Obst des Tages Gemüse	VB VB			Mittwoch	17.	Köttbullar (vegetarisch, aus Gemüse) Tomaten-Paprika-Soße (Zucchini, Paprika, Tomate, Zwiebel) Gemüse-Bulgur	c V a VB a i VB	Mandarine Gemüse	VB VB		
Donnerstag	04.	Hachis-Parmentier Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf (Rinderhackfleisch, Wurzelgemüse, Zwiebel, Tomate, Kartoffelpüree, Käse)	a g i RB	Vanillepudding Gemüse	g VB VB	Kartoffel-Gemüse-Käse-Auflauf (Grünkern, Wurzelgemüse, Zwiebel, Tomate, Paprika, Kartoffelpüree, Käse)	a g i VB	Donnerstag	18.	Curry von bunten Hülsenfrüchten (Kidneybohne, weiße Bohne, Kichererbse, gelbe Erbse, Linse) Langkornreis	a V VB	Milchreis Gemüse	g VB VB		
Freitag	05.	Heringshappen (Hering, Gewürzgurke, Mayonnaise, Joghurt, Zwiebel) gebackene Kartoffelscheiben	c d g F VB	Kohlrabi-Apfel-Salat Sonnenblumenkerne	V VB	Bunte Gemüsepfanne (Kartoffel, Milchschnitzel, Karotte, Zucchini, Kichererbse, Paprika) Remouladensoße gebackene Kartoffelscheiben	a a d g c F c g V VB	Freitag	19.	Backfisch Pastinaken-Schwarzwurzel-Cremesoße Kartoffel-Möhren-Püree	a d F a g V g VB	Gurkensalat Sonnenblumenkerne	V VB	Gemüsedino Pastinaken-Schwarzwurzel-Cremesoße Kartoffel-Möhren-Püree	a c g V a g V g VB
Montag	08.	Rahmspinat-Käse-Soße Vollkornspirelli	a g VB a VB	Birne Gemüse	VB VB			Montag	22.	Brokkoli-Kokos-Curry (Brokkoli, Zwiebel, Blumenkohl, Möhre, Kichererbse, Kokos, Hirtenkäse) Paprikabulgur	a g i VB a VB	Nektarine Gemüse	VB VB		
Dienstag	09.	Lemon-Gemüse-Chicken (Hähnchenstreifen, Zwiebel, bunte Möhre, Staudensellerie) Curry-Vollkornreis	a i g G VB	Honigjoghurt Gemüse	g VB VB	Lemon-Gemüse-Tofu (Tofustreifen, Zwiebel, bunte Möhre, Staudensellerie) Curry-Vollkornreis	a f g i V VB	Dienstag	23.	Tomaten-Wurst-Ragout Geflügel (Geflügeljagdwurst, Tomate, Zwiebel) Spirelli	a 8 G a VB	Sanddorn-Karamell-Creme Gemüse	g VB VB	Tomaten-Wurst-Ragout Vegetarisch (Veg. Jagdwurst, Tomate, Zwiebel) Spirelli	a c V a VB
Mittwoch	10.	Milchgrieß Waldbeersoße Gemüsesüppchen	a g VB VB a g i V	Banane Gemüse	VB VB			Mittwoch	24.	Süßkartoffel-Brokkoli-Pfanne (Süßkartoffel, Brokkoli, Zwiebel, rote Bohne, Mais) Kräuterjoghurt-Dip	a g VB g VB	Weintrauben Gemüse	VB VB		
Donnerstag	11.	Rinderhackfleischsoße (Rinderhackfleisch, Tomate, Zwiebel, Karotte, Sellerie, Lauch) Spaghetti Gouda, gerieben	a i RB a VB g VB	Pfannkuchen Gemüse	a c g V VB	Vegetarische Hackfleischsoße (Linse, Tomate, Zwiebel, Karotte, Sellerie, Lauch) Spaghetti Gouda, gerieben	a i VB a VB g VB	Donnerstag	25.	Rindfleisch-Gulasch Rotkohl Knödel	a RB a c VB	Schokoladenpudding Gemüse	g VB VB	Gemüsegulasch Rotkohl Knödel	a g VB a c VB
Freitag	12.	Helle Thunfischsoße (Thunfisch, Zwiebel, Wurzelgemüse) Reis	a d g F VB	Möhrensalat Sonnenblumenkerne	V VB	Helle Gemüsesoße (Zwiebel, Karotte, Sellerie, Lauch) Reis	a g i V VB	Freitag	26.	Gebratenes Lachsfilet Fenchel-Dillsoße Ofenkartoffeln	a d F a g V VB	Vitamin-Salat Sonnenblumenkerne	V VB	Fisch vom Feld (Gemüsebratung) Fenchel-Dillsoße Ofenkartoffeln	a c g i V a g V VB
Montag	29.	Tomatenragout (Tomate, Zwiebel) Vollkornnudeln Reibekäse	a VB a VB g VB					Montag	29.	Tomatenragout (Tomate, Zwiebel) Vollkornnudeln Reibekäse	a VB a VB g VB	Pflaume Gemüse	VB VB		
Dienstag	30.	Hähnchenstreifen in Sahnesoße (Hühnerfleisch, Zwiebel, Brokkoli, bunte Möhre, Sahne) Kartoffel-Blumenkohl-Püree	a g G g VB					Dienstag	30.	Hähnchenstreifen in Sahnesoße (Hühnerfleisch, Zwiebel, Brokkoli, bunte Möhre, Sahne) Kartoffel-Blumenkohl-Püree	a g G g VB	Zitronenjoghurt mit Müsli Gemüse	a a d g VB VB VB	Tofustreifen in Sahnesoße (Tofu, Zwiebel, Brokkoli, bunte Möhre, Sahne) Kartoffel-Blumenkohl-Püree	a f g V g VB

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					V	vegan	VB			
8 mit Phosphat										grüne Schrift = BIO DE-ÖKO-044		