

Speisekarte vom 01.03.2021 - 05.03.2021 GV Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Gebäckene Hirse-Käse-Taler (a/a1/a7/c/g) dazu Möhrengemüse (a/a1/a7/g) und Kartoffeln	Penne (a/a7) mit Tomaten-Sahnesoße (i) dazu Geriebener Käse (g)	Gebäckener Blumenkohl mit Semmelbröseln, Kräutersauce (3/g) und Kartoffeln	Gnocchi (c) mit Kräuter-Sahnesauce (g)	Vegetarische Frühlingsrolle (a/a1/a7/f/g/i) mit (3/5/l) hausgemachter Sweet Chili Soße dazu Langkornreis
	Obst	Pflaumenzimtquark (g)	Erdbeerquark (g)	Beerenjoghurt (g)	Zitronenquark mit Honig (g)
	BE 6	BE 6	BE 6	BE 10	BE 12
	384 Kcal / 1606KJ / 12 Fett / 56 KH / 10 Eiweiß	376 Kcal / 1590KJ / 8 Fett / 59 KH / 15 Eiweiß	358 Kcal / 1495KJ / 5 Fett / 54 KH / 19 Eiweiß	673 Kcal / 2833KJ / 20 Fett / 109 KH / 12 Eiweiß	764 Kcal / 3220KJ / 11 Fett / 137 KH / 17 Eiweiß
Menü 2	Bunter (i) Gemüseintopf mit Wiener Würstchen (2/3/9) und Mehrkornbrötchen (a/a2/a3/a4/a7/k)	Geflügel Bratwurst (g/i) mit Sauerkraut, Bratensoße (o/g) und Petersilienkartoffeln	Gefüllte Rinderhackfleischrolle (3/a/a1/a7/c/f/g) mit Balkangemüse, (g) Langkornreis und Bratensoße (a'/g)	Deftiger Geflügel Gulasch (a/a1) mit Paprika, Champignons und Kartoffeln	Paniertes Gebackenes Seelachsfilet (a/a1/a7/d) mit Kartoffel-Gurkensalat (3/5/j/l) und Remouladensoße (1/3/8/c/j)
	Obst	Pflaumenzimtquark (g)	Erdbeerquark (g)	Beerenjoghurt (g)	Zitronenquark mit Honig (g)
	BE 5	BE 7	BE 13	BE 5	BE 4
	392 Kcal / 1643KJ / 17 Fett / 41 KH / 16 Eiweiß	917 Kcal / 3817KJ / 47 Fett / 71 KH / 25 Eiweiß	1101 Kcal / 4617KJ / 42 Fett / 143 KH / 31 Eiweiß	423 Kcal / 1771KJ / 8 Fett / 50 KH / 31 Eiweiß	772 Kcal / 3210KJ / 59 Fett / 42 KH / 15 Eiweiß

Wir können nicht ausschließen, dass es zu Kreuzkontaminationen mit unten stehenden Stoffen/Lebensmitteln kommt:

Änderungen vorbehalten!

1 mit Farbstoff, 2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 8 mit Süßungsmittel, 9 mit Phosphat, a mit glutenhaltigem Getreide*, a1 mit Weizen*, a2 mit Roggen*, a3 mit Gerste*, a4 mit Hafer*, a7 mit Hybridstämme*, c mit Eiern*, d mit Fisch*, f mit Sojabohnen*, g mit Milch (einschl. Laktose)*, i mit Sellerie*, j mit Senf*, k mit Sesam*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten
(' = Allergene können in Spuren enthalten sein)

*Bio-Zutaten aus ökologisch-biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

*und Erzeugnissen daraus

Speisekarte vom 08.03.2021 - 12.03.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Feiertag	Spinat Lasagne (3/5/a/a1/a7/c/g/l) mit Tomatensoße (i)	Kartoffel-Blumenkohlaufauf(a/a1/a7/g) mit Kräuter Sahnesoße	Dampfkartoffeln mit Kräuterquark (g) dazu Eisbergsalat	Kräuter Penne (a/a7) mit Käsesoße (a/a7'/g)
		Mandarinquark (g/h/h1)	Obst	Himbeerquark (g)	Eisbergsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen(3/g)
	BE 7 316 Kcal / 1326KJ / 1 Fett / 65 KH /10 Eiweiß	BE 11 1391 Kcal / 5793KJ / 87 Fett / 127 KH /20 Eiweiß	BE 6 376 Kcal / 1599KJ / 12 Fett / 54 KH /12 Eiweiß	BE 5 353 Kcal / 1478KJ / 1 Fett / 49 KH /32 Eiweiß	BE 6 530 Kcal / 2229KJ / 21 Fett / 68 KH /17 Eiweiß
Menü 2	Feiertag	Rahmgeschneitzertes vom Rind (a/a1/a7/g/j) mit Kartoffeln	Gabelspaghetti (a/a7) mit Bolognese von Rind und Schwein dazu geriebener Käse (g)	Gebackene Boulette (a/a1/a7/c/j) mit Bratensauce (8/a/a1/a2'/a3'/a4'/a7/c'/f'/g'/i'/j') dazu Apfel Rotkohl (3) und (g) Kartoffelpüree	Gebackenes Rotbarschfilet(9/d) mit Ratatouille und Eblly-Zartweizen(a1/a2/a3)
		Mandarinquark (g/h/h1)	Obst	Himbeerquark (g)	Eisbergsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen(3/g)
	BE 13 846 Kcal / 3573KJ / 8 Fett / 145 KH /45 Eiweiß	BE 13 1033 Kcal / 4348KJ / 30 Fett / 150 KH /39 Eiweiß	BE 5 653 Kcal / 2740KJ / 35 Fett / 47 KH /35 Eiweiß	BE 9 1025 Kcal / 4271KJ / 55 Fett / 104 KH /24 Eiweiß	BE 30 1735 Kcal / 7325KJ / 8 Fett / 349 KH /49 Eiweiß

Wir können nicht ausschließen, dass es zu Kreuzkontaminationen mit unten stehenden Stoffen/Lebensmitteln kommt:

Änderungen vorbehalten!

3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 8 mit Süßungsmittel, 9 mit Phosphat, a mit glutenhaltigem Getreide*, a1 mit Weizen*, a2 mit Roggen*, a3 mit Gerste*, a4 mit Hafer*, a7 mit Hybridstämme*, c mit Eiern*, d mit Fisch*, f mit Sojabohnen*, g mit Milch (einschl. Laktose)*, h mit Schalenfrüchten, h1 mit Mandeln, i mit Sellerie*, j mit Senf*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten
(' = Allergene können in Spuren enthalten sein)

*Bio-Zutaten aus ökologisch-biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

*und Erzeugnissen daraus

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Gebackene Vegetarisch (2/g) gefüllte Zucchini mit (a/a1/a7/g) Möhrengemüse und Kartoffeln	Herzhaftes Indisches Curry(a/a7/g/i) mit Butter-Reis	Auflauf aus Kartoffeln, (g) Spinat und Möhren mit Käse überbacken (g) dazu Creme Fraiche	Bunte Hirsepfanne (3/g) mit (g) Joghurt - Minze - Dip und gehackter Petersilie	Penne (a/a7) mit (a/a1/a7/g) Brokkolisouße und geriebenem Käse
	Obst	Fruchtjoghurt (g) (e'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')	Frisches Obst der Saison	Vanillequark mit Pfirsich (g)	Möhrensalat (3)
	BE 7	BE 9	BE 3	BE 8	BE 7
	623 Kcal / 2606KJ / 26 Fett / 75 KH /19 Eiweiβ	673 Kcal / 2822KJ / 23 Fett / 96 KH /16 Eiweiβ	365 Kcal / 1519KJ / 22 Fett / 27 KH /13 Eiweiβ	668 Kcal / 2814KJ / 24 Fett / 84 KH /27 Eiweiβ	435 Kcal / 1839KJ / 6 Fett / 76 KH /18 Eiweiβ
Menü 2	Gemüse-Kartoffel-Eintopf (Möhren, Sellerie, Lauch, Zucchini) mit Bockwurst und (a/a2/a3/a4/a7) Brötchen	Chilli con Carne von Schwein und Rind (2,3/a/a7) mit Kidneybohnen,Mais und bunten Paprikastreifen	Hühnerfrikassee (g) mit Karotten, Erbsen ,Spargel und Langkornreis	Königsberger Klopse (c/g) in Kapernsoße (a/a7'/g) dazu Petersilienkartoffeln	Gebratenes Seelachsfilet (a/a1/a7/d) auf Linsengemüse (i) mit Reis
	Obst	Fruchtjoghurt (g) (e'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8')	Frisches Obst der Saison	Vanillequark mit Pfirsich (g)	Möhrensalat (3)
	BE 3	BE 6	BE 6	BE 5	BE 10
	114 Kcal / 475KJ / 1 Fett / 22 KH /3 Eiweiβ	734 Kcal / 3063KJ / 41 Fett / 55 KH /33 Eiweiβ	605 Kcal / 2530KJ / 27 Fett / 58 KH /30 Eiweiβ	501 Kcal / 2090KJ / 27 Fett / 45 KH /18 Eiweiβ	680 Kcal / 2866KJ / 9 Fett / 103 KH /45 Eiweiβ

Wir können nicht ausschließen, dass es zu Kreuzkontaminationen mit unten stehenden Stoffen/Lebensmitteln kommt:

Änderungen vorbehalten!

2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, a mit glutenhaltigem Getreide*, a1 mit Weizen*, a2 mit Roggen*, a3 mit Gerste*, a4 mit Hafer*, a7 mit Hybridstämme*, c mit Eiern*, d mit Fisch*, e mit Erdnüssen*, g mit Milch (einschl. Laktose)*, h mit Schalenfrüchten, h1 mit Mandeln, h2 mit Haselnüssen, h3 mit Walnüssen, h4 mit Cashewnüssen, h5 mit Pekanüssen, h6 mit Paranüssen, h7 mit Pistazien, h8 Macadamianüsse/Queenslandnüsse, i mit Sellerie*
(' = Allergene können in Spuren enthalten sein)

*Bio-Zutaten aus ökologisch-biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

*und Erzeugnissen daraus

Speisekarte vom 22.03.2021 - 26.03.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Vegetarisches Schnitzel (a/a7/c/f) mit (a/a1/a7/g) buntem Rahmgemüse und Petersilienkartoffeln	Mit Käse überbackener (3/5/a/a1/a7/f'/g/l) Tortelliniauflauf (i) dazu (g) Tomaten-Spinatsoße	Gebratener Reis mit Ei, (c) Mais, Möhren, Zucchini und Rohkost	Pasta (a/a7) mit (g) Erbsen-Käsesoße	2 Gekochte Eier (c/g/j) mit Kartoffeln und Dill Senfsoße
	Obst	Erdbeeryoghurt (g)	Frisches Obst der Saison	Joghurt mit Beeren (g)	Rote Grütze (3)
	BE 7	BE 8	BE 5	BE 9	BE 5
	601 Kcal / 2514KJ / 21 Fett / 71 KH /26 Eiweiß	583 Kcal / 2454KJ / 15 Fett / 83 KH /24 Eiweiß	369 Kcal / 1552KJ / 13 Fett / 51 KH /12 Eiweiß	912 Kcal / 3830KJ / 31 Fett / 102 KH /49 Eiweiß	473 Kcal / 1976KJ / 22 Fett / 43 KH /22 Eiweiß
Menü 2	Bunter Linseneintopf (i) mit Knacker (1/2/3/9/a'/a2'/a3'/a4'/a7'/c'/f'/g'/h'/h7'/i'/j') und Vollkornbrot (a/a1/a2/a3/a5/a7/k')	Kartoffel-Gnocchi (c) mit Schinken-Sahne-Soße (2/3/9/a/a1/a7/g)	6 Cevapcici (a/a7/c/j) mit Weißkrautsalat (3/5/l) dazu Tomatenreis an einer Paprikasoße (g)	Hähnchenbrust "Mexicana" mit pikantem Gemüse aus: Mais, Kidneybohnen, Paprika dazu Vollkornreis	Bunte Penne (a/a7) in Lachs-Sahnesoße mit (d/g) Cocktailtomaten und Blattspinatstreifen
	Obst	Erdbeeryoghurt (g)	Frisches Obst der Saison	Joghurt mit Beeren (g)	Rote Grütze (3)
	BE 7	BE 13	BE 8	BE 9	BE 2
	914 Kcal / 3813KJ / 42 Fett / 65 KH /67 Eiweiß	992 Kcal / 4174KJ / 30 Fett / 144 KH /32 Eiweiß	899 Kcal / 3754KJ / 47 Fett / 86 KH /27 Eiweiß	630 Kcal / 2661KJ / 6 Fett / 98 KH /41 Eiweiß	254 Kcal / 1057KJ / 17 Fett / 7 KH /16 Eiweiß

Wir können nicht ausschließen, dass es zu Kreuzkontaminationen mit unten stehenden Stoffen/Lebensmitteln kommt:

Änderungen vorbehalten!

1 mit Farbstoff, 2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 9 mit Phosphat, a mit glutenhaltigem Getreide*, a1 mit Weizen*, a2 mit Roggen*, a3 mit Gerste*, a4 mit Hafer*, a5 mit Dinkel*, a7 mit Hybridstämme*, c mit Eiern*, d mit Fisch*, f mit Sojabohnen*, g mit Milch (einschl. Laktose)*, h mit Schalenfrüchten, h7 mit Pistazien, i mit Sellerie*, j mit Senf*, k mit Sesam*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten
(' = Allergene können in Spuren enthalten sein)

*Bio-Zutaten aus ökologisch-biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

*und Erzeugnissen daraus



Speisekarte vom 29.03.2021 - 02.04.2021 GV Speiseplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Deftige (i) Kartoffel-Erbsensuppe (2/3/9) mit (a/a1/a2/a3/a4/a7) Gemüse und Brot	Vegetarische Moussaka aus (3/5/c/g/l) Kartoffeln, Aubergine, Zucchini, Tomate und Paprika mit Käse überbacken	Vegetarisches Chilli (f) mit Mais, Kidneybohnen, Paprika und Sojahack dazu Vollkornreis Einlage	Orientalisches Linsenragout mit Gemüse(g),Mango Joghurt Dip,und Bulgur(a/a7)	Pasta (a/a1/a7/c/'f') mit (g) Paprikasoße (g) und geriebenem Käse
	Obst	Zitronenquark mit Honig (g)	Obst	Schokoladenpudding (g)	Tomatensalat ohne Zwiebeln (3/5/l)
	BE 9	BE 5	BE 10	BE 268	BE 4
	851 Kcal / 3560KJ / 27 Fett / 98 KH / 49 Eiweiß	401 Kcal / 1682KJ / 13 Fett / 47 KH / 22 Eiweiß	629 Kcal / 2654KJ / 4 Fett / 106 KH / 36 Eiweiß	21305 Kcal / 89914KJ / 154 Fett / 3209 KH / 1306 Eiweiß	385 Kcal / 1620KJ / 15 Fett / 46 KH / 15 Eiweiß
Menü 2	Tomatensuppe (i) mit Vollkornbrot (a/a1/a2/a3/a5/a7/k')	Rahmgeschnetztes vom Rind (a/a1/a7/g/j) mit Champignons und Kräuter-Spätzle (a/a1/a7/c)	Hähnchenbrust (2/a/a1/a7/g) mit (a'/g) Bratensoße,Mischgemüse und (g) hausgemachtem Kartoffelpüree	Blutwurst (2/3/a/a1/a7/j) mit Sauerkraut und Petersilien Dampfkartoffeln	Paniertes Seelachsfilet (a/a1/a7/d) mit (2/8/g) Hausfrauensöße und Kartoffeln
	Obst	Zitronenquark mit Honig (g)	Obst	Schokoladenpudding (g)	Tomatensalat ohne Zwiebeln (3/5/l)
	BE 4	BE 10	BE 7	BE 5	BE 6
	262 Kcal / 1105KJ / 7 Fett / 38 KH / 9 Eiweiß	858 Kcal / 3607KJ / 28 Fett / 109 KH / 40 Eiweiß	889 Kcal / 3715KJ / 42 Fett / 67 KH / 37 Eiweiß	230 Kcal / 967KJ / 0 Fett / 46 KH / 6 Eiweiß	424 Kcal / 1782KJ / 9 Fett / 65 KH / 18 Eiweiß

Wir können nicht ausschließen, dass es zu Kreuzkontaminationen mit unten stehenden Stoffen/Lebensmitteln kommt:

Änderungen vorbehalten!

2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 8 mit Süßungsmittel, 9 mit Phosphat, a mit glutenhaltigem Getreide*, a1 mit Weizen*, a2 mit Roggen*, a3 mit Gerste*, a4 mit Hafer*, a5 mit Dinkel*, a7 mit Hybridstämme*, c mit Eiern*, d mit Fisch*, f mit Sojabohnen*, g mit Milch (einschl. Laktose)*, i mit Sellerie*, j mit Senf*, k mit Sesam*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten
(* = Allergene können in Spuren enthalten sein)

*Bio-Zutaten aus ökologisch-biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

*und Erzeugnissen daraus

nobis gGmbH Der Dienstleister, Triftstraße 38, 13127 Berlin