











# Speisekarte vom 31.05.2021 - 04.06.2021 GV Speiseplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Bunte Italienische Gemüsepfanne (3/5/i'/l) mit Paprika, Zucchini, Oliven, Aubergine und Vollkornreis	Pasta (a/a1/a7/c'/f') mit Spinatsoße (g) und geriebenem Käse	Langkornreis mit buntem Gemüseragout (i') aus Zucchini, Paprika und Mais	Käsespätzle (a/a1/c'/f'/g) mit Röstzwiebeln (a/a7) und Kressesoße (a/a1/a7/g)	Milchreis (g) mit feinem Vanillearoma dazu Zimt, Zucker (3) und Apfelmus
					
	Obst	Vanille Quark Birne (g)	Frisches Obst der Saison	Vanille Buttermilch Kirsch Dessert (g)	Weißer Bohnensalat (3)
	BE 7	BE 4	BE 6	BE 8	BE 8
	362 Kcal / 1530KJ / 3 Fett / 70 KH / 10 Eiweiß	274 Kcal / 1156KJ / 4 Fett / 44 KH / 14 Eiweiß	472 Kcal / 1979KJ / 19 Fett / 63 KH / 8 Eiweiß	678 Kcal / 2854KJ / 24 Fett / 91 KH / 22 Eiweiß	483 Kcal / 2040KJ / 6 Fett / 87 KH / 18 Eiweiß
Menü 2	Herzhafte (1/2/3/5/8/9/a'/a2'/a3'/a4'/a7'/c'/f'/g'/h'/h7'/i'/j'/l) "Soljanka mit Jagdwurst, Gemüse (g) und (a/a2/a3/a4/k) Brötchen	Hähnchenbrustfilet mit Paprika-Zucchini-Ragout und Kartoffel Gnocchi (c)	Köttbullar (a/a1/a7/c/i/j) mit grünen Bohnen, hausgemachtem Kartoffelpüree (g) und Bratensoße (8/a/a1/a2'/a3'/a4'/a7/c'/f'/g'/i'/j')	Bauernpfanne mit Kartoffeln, Möhren, Brokkoli und Zuckerschoten dazu Kräuterquark (g)	Dillhappen vom Matjes (3/c/d/g/i/j) mit Salzkartoffeln
					
	Obst	Vanille Quark Birne (g)	Frisches Obst der Saison	Vanille Buttermilch Kirsch Dessert (g)	Weißer Bohnensalat (3)
	BE 12	BE 9	BE 6	BE 4	BE 5
	3787 Kcal / 15662KJ / 315 Fett / 125 KH / 109 Eiweiß	736 Kcal / 3105KJ / 16 Fett / 108 KH / 37 Eiweiß	718 Kcal / 2988KJ / 44 Fett / 54 KH / 25 Eiweiß	301 Kcal / 1274KJ / 2 Fett / 36 KH / 31 Eiweiß	594 Kcal / 2469KJ / 39 Fett / 48 KH / 11 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)\*, 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

nobis gGmbH Der Dienstleister, Triftstraße 38, 13127 Berlin

# Speisekarte vom 07.06.2021 - 11.06.2021 GV Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Blumenkohlröschen mit Schnittlauchsoße (g/l') und Salzkartoffeln	Chilli sin Carne (Vegetarisches Soja Chilli mit Kidneybohnen, bunten Paprikastreifen, Mais und Reiseinlage) (a'/f)	Gemüse-Vollkorn-Bratling (a/a1/a7/c/i) mit Nudel-Spargel-Salat und hausgemachtem Kresse-Kräuter-Quark (g)	Im Ofen gebackene Falafelbällchen (a/a1/a7) mit Joghurt Minz Dip (3/g) und Cous Cous (3/a/a1)	Dampfkartoffeln mit Kräuterquark (g) und Eisbergsalat mit Joghurtdressing
	Obst	Vanillepudding (1/g)	Obst	Schokoladenpudding (g)	Rote Grütze mit Vanillesoße (3/8/10/l')
	BE 7	BE 9	BE 8	BE 8	BE 6
	376 Kcal / 1577KJ / 6 Fett / 68 KH / 12 Eiweiß	525 Kcal / 2214KJ / 3 Fett / 91 KH / 29 Eiweiß	504 Kcal / 2129KJ / 3 Fett / 88 KH / 29 Eiweiß	611 Kcal / 2569KJ / 19 Fett / 83 KH / 22 Eiweiß	352 Kcal / 1476KJ / 1 Fett / 49 KH / 32 Eiweiß
Menü 2	Grüner Bohnen Eintopf (i) mit Knacker (1/2/3/9/a'/a2'/a3'/a4'/a7'/c'/f'/g'/h'/h7'/i'/j') und Weizenbrot (a/a1/a7/k')	Pasta (a/a1/a7/c'/f') mit Spargelcremesoße und Kochschinkenstreifen (2/3/9/a/a1/a2'/a3'/a4'/a7'/c'/f'/g'/h'/h7'/i'/j') dazu geriebener Käse (g)	Paprikaschote mit Schweine- und Rinderhackfleisch gefüllt (c) dazu Tomatensoße (g) und Kräuterkartoffeln	Geflügelstreifen "Gyros Art" (1/a/f) dazu Tzatziki, (g) Langkornreis und Weißkrautsalat (3/5/l)	Paniertes Seelachsfilet (d) mit Spargelragout (g/l') dazu Kräuter Bulgur (a/a1/a7)
	Obst	Vanillepudding (1/g)	Obst	Schokoladenpudding (g)	Rote Grütze mit Vanillesoße (3/8/10/l')
	BE 5	BE 8	BE 5	BE 7	BE 7
	741 Kcal / 3106KJ / 39 Fett / 49 KH / 47 Eiweiß	581 Kcal / 2437KJ / 21 Fett / 76 KH / 19 Eiweiß	422 Kcal / 1760KJ / 14 Fett / 50 KH / 16 Eiweiß	903 Kcal / 3773KJ / 47 Fett / 75 KH / 40 Eiweiß	302 Kcal / 1258KJ / 7 Fett / 55 KH / 8 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, 10 enthält eine Phenylalaninquelle, kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 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, h7 mit Pistazien, i mit Sellerie\*, j mit Senf\*, k mit Sesam\*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten (' = Allergene können in Spuren enthalten sein)

# Speisekarte vom 14.06.2021 - 18.06.2021 GV Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Kürbis-Dinkel-Bratling (a/a1/c/g/i) mit Salzkartoffeln, (5/l) und Paprikasoße (g)	Im Ofen gebackene Kartoffeln (5/l) an (i') Mexikanischem Gemüseragout aus Paprika, Mais und Kidneybohnen mit Knoblauch Dip (g)	Auflauf (g) aus Kartoffeln und Paprika dazu Zitronen-Frischkäsesoße (3/g)	Vollkornnudeln (a/a7) mit vegetarischer "Bolognese" (i) dazu geriebener Käse (g)	Grießbrei (a/a1/a7/g) mit feinem Vanillearoma dazu (l') heiße Kirschen
	Obst	Honig gesüßter Quark (g)	Frisches Obst der Saison	Heidelbeerjoghurt (g)	Gurkensalat (3/g) (3/5/g/l)
	BE 7	BE 5	BE 4	BE 7	BE 11
	534 Kcal / 2234KJ / 12 Fett / 67 KH / 37 Eiweiß	604 Kcal / 2512KJ / 31 Fett / 57 KH / 20 Eiweiß	558 Kcal / 2342KJ / 37 Fett / 32 KH / 20 Eiweiß	537 Kcal / 2261KJ / 12 Fett / 79 KH / 22 Eiweiß	567 Kcal / 2402KJ / 2 Fett / 125 KH / 12 Eiweiß
Menü 2	Deftige Kartoffelsuppe (i) mit Bockwurst (a/a2/a3/a4/a7) und Mehrkornbrot (2/3/9)	Gabelspaghetti (a/a1/a7) mit Tomaten-Speck-Soße (2/3) und (g) geriebenem Käse	Cevapcici mit (a/a7/c/j) Weißkrautsalat, dazu Tomatenreis (3/5/l) und Paprikasoße (g)	Schweineschnitzel (a/a1/a7/c/g'/i'/j') mit (5/l) Kartoffeln, Mischgemüse, (g) und Bratensoße (8/a/a1/a2'/a3'/a4'/a7/c'/f'/g'/i'/j')	Paniertes Seelachsfilet (a/a1/a7/d) mit (g) Kohlrabi-Möhrengemüse, Kartoffeln (g) und Zitronensoße
	Obst	Honig gesüßter Quark (g)	Frisches Obst der Saison	Heidelbeerjoghurt (g)	Gurkensalat (3/g) (3/5/g/l)
	BE 7	BE 6	BE 9	BE 8	BE 4
	594 Kcal / 2476KJ / 25 Fett / 65 KH / 25 Eiweiß	535 Kcal / 2248KJ / 19 Fett / 68 KH / 21 Eiweiß	957 Kcal / 3995KJ / 51 Fett / 90 KH / 29 Eiweiß	797 Kcal / 3337KJ / 35 Fett / 87 KH / 30 Eiweiß	643 Kcal / 2686KJ / 38 Fett / 39 KH / 33 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\*, a7 mit Hybridstämme\*, c mit Eiern\*, d mit Fisch\*, e mit Erdnüssen\*, f mit Sojabohnen\*, 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\*, 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 21.06.2021 - 25.06.2021 GV Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Gebackene Hirse-Käse-Taler (a/a1/a7/c/g) dazu Möhregemüse (a/a1/a7/g) und Kartoffeln	Penne (a/a1/a7/c') mit Tomaten-Sahnesoße dazu geriebener Käse (g)	Gebackener Blumenkohl mit Semmelbröseln, Kräutersauce (3/g) und Kartoffeln	Kartoffel-Gnocchi (a/a1/a2/a3,c) (c) mit Kräuter-Sahnesoße (g)	Vegetarische Frühlingsrolle (a/a1/a7/f/g/i) mit Chiinagemüse, (3/5/l) hausgemachter Sweet-Chilli-Soße und Langkornreis
	Obst	Pflaumenzimtquark (g)	Erdbeerquark (g)	Beerenjoghurt (g)	Zitronenquark mit Honig (g)
	BE 8	BE 6	BE 5	BE 10	BE 10
	484 Kcal / 2034KJ / 12 Fett / 77 KH / 15 Eiweiß	409 Kcal / 1726KJ / 10 Fett / 61 KH / 16 Eiweiß	402 Kcal / 1683KJ / 7 Fett / 57 KH / 22 Eiweiß	673 Kcal / 2833KJ / 20 Fett / 109 KH / 12 Eiweiß	640 Kcal / 2700KJ / 10 Fett / 111 KH / 14 Eiweiß
Menü 2	Bunter (i) Gemüse Eintopf mit Wiener Würstchen (2/3/9) und Mehrkornbrötchen (a/a1/a2/a3/a4/a7/k)	Geflügel Bratwurst (g/i) mit Sauerkraut, Bratensoße (8/a/a1/a2'/a3'/a4'/a7/c'/f'/g'/i'/j') und Petersilienkartoffeln (5/l)	Gefüllte Rinderhackfleischrolle (3/a/a1/a7/c/f/g) mit Balkangemüse, Langkornreis und Bratensoße (8/a/a1/a2'/a3'/a4'/a7/c'/f'/g'/i'/j')	Sahne-Geschnetzeltes (a/a1/a7,g) von der Pute mit Spargel und Gabelspaghetti (a/a1/a2/a3) Geflügel-Gulasch mit 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 3	BE 6	BE 8	BE 4	BE 4
	274 Kcal / 1143KJ / 15 Fett / 21 KH / 13 Eiweiß	662 Kcal / 2758KJ / 36 Fett / 59 KH / 21 Eiweiß	830 Kcal / 3477KJ / 37 Fett / 93 KH / 27 Eiweiß	371 Kcal / 1555KJ / 8 Fett / 44 KH / 28 Eiweiß	772 Kcal / 3211KJ / 59 Fett / 42 KH / 14 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 28.06.2021 - 02.07.2021 GV Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Mitarbeiterwunsch:Brüheis-Terrine mit:Erbsen,Möhren,Lauch und Sellerie (i) dazu ein Vollkornbrötchen (a/a1/a2/a3/a4/a5/a6/a7/k)	Spinat-Lasagne (a/a1/a7/g) mit Tomatensoße	Kartoffel-Blumenkohlaufauf (a/a1/a7/g) mit Kräuter-Sahnesoße (g)	Dampfkartoffeln mit Kräuterquark (g) dazu Eisbergsalat	Mitarbeiterwunsch: 5 Hefeklöße (a/a1/c) mit Heidelbeersoße, (a') Vanillesoße (g) dazu Zimt-Zucker
	Obst	Mandarinquark (g/h/h1)	Obst	Himbeerquark (g)	Eisbergsalat (3/g)
	BE 10 546 Kcal / 2306KJ / 5 Fett / 102 KH /19 Eiweiß	BE 9 860 Kcal / 3621KJ / 31 Fett / 100 KH /39 Eiweiß	BE 6 390 Kcal / 1657KJ / 13 Fett / 54 KH /13 Eiweiß	BE 5 351 Kcal / 1471KJ / 1 Fett / 48 KH /32 Eiweiß	BE 13 707 Kcal / 3000KJ / 5 Fett / 145 KH /18 Eiweiß
Menü 2	Gebackene Hähnchenspieße mit Gemüse nach "Letscho-Art" (a/a7) dazu Vollkornreis	Rahmgeschnitzeltes vom Rind (a/a1/a7/g/j) mit Kartoffeln	Gabelspaghetti (a/a1/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 Kartoffelpüree (g)	Gebackenes Rotbarschfilet (3/d) mit Ratatouille dazu Eiblyweizen (a/a1/a7)
	Obst	Mandarinquark (g/h/h1)	Obst	Himbeerquark (g)	Eisbergsalat (3/g)
	BE 13 836 Kcal / 3528KJ / 8 Fett / 143 KH /44 Eiweiß	BE 13 1033 Kcal / 4348KJ / 29 Fett / 150 KH /39 Eiweiß	BE 7 765 Kcal / 3213KJ / 38 Fett / 65 KH /38 Eiweiß	BE 7 753 Kcal / 3144KJ / 40 Fett / 75 KH /20 Eiweiß	BE 30 1752 Kcal / 7383KJ / 10 Fett / 349 KH /49 Eiweiß

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

**Änderungen vorbehalten!**

3 mit Antioxidationsmittel, 8 mit Süßungsmittel, a mit glutenhaltigem Getreide\*, a1 mit Weizen\*, a2 mit Roggen\*, a3 mit Gerste\*, a4 mit Hafer\*, a5 mit Dinkel\*, a6 mit Khorasan-Weizen (Kamut)\*, 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\*, k mit Sesam\*  
( ' = Allergene können in Spuren enthalten sein)

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

\*und Erzeugnissen daraus