











# Speisekarte vom 02.08.2021 - 06.08.2021 GV Speiseplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Blumenkohlröschen mit Schnittlauchsoße (g/l) und Kartoffel-Karottenpüree (g)	"Chilli sin Carne" mit Soja, bunten Paprikastreifen, Kartoffelwürfeln, Kidneybohnen, Tomatenwürfeln und Mais (f) dazu Vollkornbrot (a/a1/a2/a3/a5/a7/k')	Gebackene Rucola-Süßkartoffelschnitte, (a/a1/a3) mit hausgemachtem Vollkornnudelsalat mit Spinat-Parmesan-Öl und Tomaten, gerösteten Sonnenblumenkernen (a/a1/a7/c/f'/g) dazu hausgemachtem Kresse-Kräuter-Quark (g)	Kräuter-Dampfkartoffeln dazu sommerlicher Tomatenquark mit Kräutern und Kresse (g)	Kichererbsen-Brokkoli-Paprika-Ragout mit Sahne verfeinert (3/g) dazu Kartoffelpüree (g) und Kräutermischung
					
	Obst	Pfirsichjoghurt (g)	Obst	Gemüsesticks mit Kräuterquark (g)	Apfel-Haferflockenquark (a/a4/g)
	BE 6	BE 6	BE 7	BE 4	BE 6
	346 Kcal / 1457KJ / 7 Fett / 55 KH /13 Eiweiß	389 Kcal / 1633KJ / 4 Fett / 59 KH /23 Eiweiß	638 Kcal / 2675KJ / 22 Fett / 69 KH /37 Eiweiß	292 Kcal / 1225KJ / 7 Fett / 44 KH /12 Eiweiß	431 Kcal / 1796KJ / 14 Fett / 58 KH /13 Eiweiß
Menü 2	Kartoffel-Kürbis-Gulasch mit Schweinefleisch, Erbsen, Süßkartoffeln und Karotte dazu Joghurt-Kräuter Creme (3/5/g/l)	Vollkornnudeln (a/a1/a7/c'/f') mit Tomaten-Speck-Soße (2/3) und geriebener Käse (g)	Bunte Gemüsepfanne mit Sesam, Chinakohl, Champignons, Kaiserschnitt, Paprika und Koriander (1/2/3/a'/a1'/a2'/a3'/a4'/f'/j'/k) dazu gebackenes Hähnchenbrustfilet, (3) Tomaten-Mango-Dip und Cous-Cous (3/a/a1)	Im Ofen gebackene Geflügelstreifen "Gyros Art", (a/f) mit Tzatziki (g) und Reis	Fischragout in Senfsoße (a/a1/a7/d/g) mit Paprika-Lauch-Gemüse und Bulgur (a/a1/a7)
					
	Obst	Pfirsichjoghurt (g)	Obst	Gemüsesticks mit Kräuterquark (g)	Apfel-Haferflockenquark (a/a4/g)
	BE 4	BE 6	BE 7	BE 11	BE 8
	390 Kcal / 1626KJ / 16 Fett / 37 KH /20 Eiweiß	474 Kcal / 1994KJ / 18 Fett / 54 KH /22 Eiweiß	687 Kcal / 2893KJ / 22 Fett / 75 KH /43 Eiweiß	921 Kcal / 3876KJ / 19 Fett / 127 KH /55 Eiweiß	705 Kcal / 2910KJ / 20 Fett / 90 KH /29 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, 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)\*, 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 09.08.2021 - 13.08.2021 GV Speiseplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Vollkornnudeln (a/a1/a7/c'/f') mit Tomatensoße dazu geriebener Parmesan (g)	Gebackene Kartoffeln mit Rosmarin, mit buntem Ratatouille-Gemüse und Joghurt-Kräuter Creme (3/5/g/l)	Neues aus der Küche:Gemüse "Jambalaya" (3/i) mit saurer Sahne (g) und Knoblauchbaguette (a/a1/a7/g'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6'/h7'/h8'/k')	Vollkornspirelli (a/a7) mit vegetarischer "Bolognese" (i) dazu geriebener Käse (g)	Ofengemüse von Zucchini und Paprika mit Knoblauch und Kräutern verfeinert, dazu Tomatensoße und Vollkornreis
	Obst	Erdbeerquark (g)	Vanillepudding (1/g)	Heidelbeerjoghurt (g)	Gurkensalat (3/5/l)
	BE 6	BE 5	BE 9	BE 8	BE 7
	376 Kcal / 1584KJ / 9 Fett / 54 KH /17 Eiweiß	342 Kcal / 1430KJ / 9 Fett / 52 KH /10 Eiweiß	526 Kcal / 2215KJ / 10 Fett / 91 KH /14 Eiweiß	525 Kcal / 2212KJ / 11 Fett / 82 KH /19 Eiweiß	448 Kcal / 1889KJ / 6 Fett / 83 KH /11 Eiweiß
Menü 2	Kartoffelsuppe mit bunter Gemüseeinlage (i) dazu Vollkornbrot (a/a1/a2/a3/a5/a7/k') und Bockwurst (2/3/9)	Curry-Gemüse-Reispfanne mit Erbsen,Lauch und zweifارben Karotten mit hausgemachtem Spinat-Basilikum-Pesto (3/c/g) und gebratenen Geflügelstreifen	Cevapcici (a/a7/c/j) mit Weißkrautsalat , (3/5/l) Tomatenreis und Joghurt Gurken Dip (g)	Mariniertes "Zitronenhähnchen" (3) mit Petersilien Dampfkartoffeln dazu Möhren-Mais-Gemüse (g) und Kräutersoße (g)	Rotbarschfilet aus dem Ofen (3/9/d) mit Tomatensoße, gebratenen Zucchiniwürfeln, und Bulgur (a/a1/a7)
	Obst	Erdbeerquark (g)	Vanillepudding (1/g)	Heidelbeerjoghurt (g)	Gurkensalat (3/5/l)
	BE 6	BE 4	BE 7	BE 7	BE 5
	604 Kcal / 2522KJ / 27 Fett / 61 KH /26 Eiweiß	803 Kcal / 3336KJ / 56 Fett / 40 KH /31 Eiweiß	835 Kcal / 3491KJ / 46 Fett / 69 KH /29 Eiweiß	621 Kcal / 2605KJ / 20 Fett / 70 KH /38 Eiweiß	461 Kcal / 1915KJ / 13 Fett / 55 KH /24 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\*, a5 mit Dinkel\*, a7 mit Hybridstämme\*, c mit Eiern\*, d mit Fisch\*, 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 16.08.2021 - 20.08.2021 GV Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Blumenkohl-Curry mit roten Linsen, (g) dazu Langkornreis und Kräuter 	Vollkornspirelli (a/a7) mit Champignonragout (1/2/3/g/l')	Langkornreis mit buntem Kokos-Gemüse (Möhren, Lauch, grüne Bohnen) (a/a1/a7) und Rosinen 	Vollkornnudeln (a/a1/a7/c'/f') mit Möhrensoße, (g) geriebenem Käse (g) und Petersilie 	Gebratenes Asia-Gemüse mit Mango (a'/a1'/a2'/a3'/a4'/f'/i'/j'/k) dazu hausgemachte Süße-Chilli-Soße, (3/5/a'/l) und Langkornreis 
	Obst BE 8 444 Kcal / 1870KJ / 3 Fett / 81 KH / 19 Eiweiß	Brombeerquark (g) BE 8 501 Kcal / 2115KJ / 6 Fett / 89 KH / 21 Eiweiß	Nuss-Nougat Pudding (g/h/h2) BE 8 533 Kcal / 2242KJ / 20 Fett / 75 KH / 11 Eiweiß	Joghurt mit Johannisbeeren (g) BE 6 483 Kcal / 2021KJ / 20 Fett / 56 KH / 16 Eiweiß	Gemischter Blattsalat (3) Joghurt dressing (3/5/g/l) BE 11 586 Kcal / 2479KJ / 6 Fett / 123 KH / 10 Eiweiß
Menü 2	Bunter Gemüse Eintopf mit Karotten, Markerbsen, Kartoffeln, Pastinaken und Rosenkohl dazu Vollkornbrot (a/a1/a2/a3/a5/a7/k') und Knacker (1/2/3/9/a'/a2'/a3'/a4'/a7'/c'/f'/g'/h'/h7'/i'/j')	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Kochschinkenstreifen (2/3/9/a'/a2'/a3'/a4'/a7'/c'/f'/g'/h'/h7'/i'/j') dazu Kräuter-Sahnesoße (g) 	Spieß von Rind und Kalb mit Bohnen-Tomatengemüse, Cous-Cous (3/a/a1) und Kräutermischung 	Putengeschnetzeltes mit Möhren und Broccoli (a'/g) dazu Kräuter Bulgur (a/a1/a7) 	Seelachsfilet aus dem Ofen mit Kräutern und Zitrone mariniert (3/d) dazu Kartoffel-Gemüse-Salat (3/5/l) und Kräuterquark (g) 
	Obst BE 5 535 Kcal / 2232KJ / 23 Fett / 48 KH / 29 Eiweiß	Brombeerquark (g) BE 4 523 Kcal / 2211KJ / 26 Fett / 39 KH / 32 Eiweiß	Nuss-Nougat Pudding (g/h/h2) BE 7 782 Kcal / 3274KJ / 34 Fett / 72 KH / 43 Eiweiß	Joghurt mit Johannisbeeren (g) BE 5 426 Kcal / 1780KJ / 12 Fett / 51 KH / 28 Eiweiß	Gemischter Blattsalat (3) Joghurt dressing (3/5/g/l) BE 4 550 Kcal / 2322KJ / 19 Fett / 45 KH / 47 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, h2 mit Haselnüssen, 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 23.08.2021 - 27.08.2021 GV Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Möhrencremesuppe mit Kartoffelwürfeln, Kräutern und Sahne verfeinert (a/a7/g) dazu Vollkornbrot (a/a1/a2/a3/a5/a7/k')	Kartoffelpizza mit Paprika-Zucchini Belag (3/c/g) dazu Tomatensoße	Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf mit Käse überbacken (a/a1/a7/g) dazu gehackte Kräuter'	Sojageschnetzeltes mit Champignons und Spinat mit Sahne verfeinert (1/2/3/a/a1/a7/f/g) dazu Naturreis	Kartoffel-Gnocchi (c) mit Tomaten-Frischkäsesoße (g) und gehackten Kräutern
	Obst	Erdbeerquark (g)	Joghurt mit Zitone und Erdbeere (g)	Himbeerquark (g)	Eisbergsalat mit Joghurt Dressing (3/g)
	BE 6	BE 5	BE 8	BE 7	BE 9
	423 Kcal / 1772KJ / 12 Fett / 63 KH / 12 Eiweiß	502 Kcal / 2098KJ / 20 Fett / 53 KH / 23 Eiweiß	605 Kcal / 2562KJ / 18 Fett / 81 KH / 27 Eiweiß	722 Kcal / 3045KJ / 10 Fett / 76 KH / 81 Eiweiß	585 Kcal / 2468KJ / 13 Fett / 99 KH / 15 Eiweiß
<b>Menü 2</b>	Gebackenes Hähnchenbrustfilet mit Gemüse nach "Letscho Art" (a/a1/a7) dazu Vollkornreis	Gemüsereis "Kreolischer Art" mit Schweinehackfleisch, Kirschtomaten, Möhren, Kidneybohnen, Paprika, Koriander und Knoblauch (3/5/a'/l) dazu fruchtige Currysoße (a/a1/a7/g)	Gabelspaghetti (a/a1/a7) mit Rinderbolognese und geriebenem Käse (g)	Mediterraner Nudelaufbau mit Vollkorn Penne, gebratenen Putenfleischstreifen, Ruccola, und Ratatouille Gemüse (a/a1/a7/c'/f'/g) dazu Tomatensoße mit Basilikum	Gebackenes Rotbarschfilet (3/9/d) mit Joghurt-Dill-Dip, (g) Backofengemüse, und Kräuter Bulgur (a/a1/a7)
	Obst	Erdbeerquark (g)	Joghurt mit Zitone und Erdbeere (g)	Himbeerquark (g)	Eisbergsalat mit Joghurt Dressing (3/g)
	BE 10	BE 11	BE 7	BE 6	BE 5
	662 Kcal / 2792KJ / 5 Fett / 111 KH / 38 Eiweiß	1168 Kcal / 4886KJ / 53 Fett / 123 KH / 40 Eiweiß	597 Kcal / 2509KJ / 22 Fett / 67 KH / 31 Eiweiß	471 Kcal / 1985KJ / 8 Fett / 67 KH / 28 Eiweiß	466 Kcal / 1945KJ / 10 Fett / 46 KH / 43 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\*, a5 mit Dinkel\*, a7 mit Hybridstämme\*, c mit Eiern\*, d mit Fisch\*, f mit Sojabohnen\*, g mit Milch (einschl. Laktose)\*, 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 30.08.2021 - 03.09.2021 GV Speiseplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Vollkorn Penne (a/a1/a7/c'/f') mit Mais-Sahnesoße (a/a1/a7/g) und geriebenem Käse (g) dazu gehackte Petersilie	Indisches Kichererbsen Curry in Kokosmilch mit Kartoffeln, Paprika, Karotte rot und gelb (3) dazu Naturreis	Auflauf aus Kartoffeln, Broccoli und Möhren (g) dazu Joghurt mit verschiedenen Kräutern, Kresse und Saurer Sahne (3/5/g/l)	Hirsepfanne mit Kokosmilch dazu Karotten, Zucchini und Spinat mit Joghurt Minz Dip (3/g)	Vollkornspirelli (a/a7) mit Broccoli-Rahm-Soße (a/a1/a7/g)
	Obst	Joghurt mit Birne und Haferflocken (a/a4/g)	Obst	Rote Grütze mit Vanillesoße (3/8/10/l')	Quark mit Mango und Vanille (g)
	BE 13 826 Kcal / 3484KJ / 14 Fett / 137 KH / 32 Eiweiß	BE 7 553 Kcal / 2319KJ / 24 Fett / 69 KH / 11 Eiweiß	BE 5 571 Kcal / 2405KJ / 33 Fett / 41 KH / 24 Eiweiß	BE 7 738 Kcal / 3079KJ / 45 Fett / 64 KH / 17 Eiweiß	BE 9 610 Kcal / 2562KJ / 14 Fett / 99 KH / 18 Eiweiß
<b>Menü 2</b>	Blumenkohl-Kartoffel-Fenchel-Rahm-Suppe (3/g) dazu Sonnenblumenbrot (a/a1/a2/a3/a4/a7) und Wiener Würstchen (1/2/3/a'/a2'/a3'/a4'/a7'/c'/f'/g'/h'/h7'/i'/j')	Chilli con Carne mit Rinderhack, Paprika, Tomaten, Kartoffelwürfeln, Kidneybohne und Mais mit Vollkornbrötchen (a/a1/a2/a3/a4/a7/k)	Hühnerfrikassee mit Erbsen, Karotten, Spargel und Champignons (1/2/3/a/a1/a2'/a3'/a4'/a7/c'/f'/g/i/j') dazu Langkornreis	Mitarbeiterwunsch: Königsberger Klopse (c) mit Kapernsoße (a/a1/a7/g) und Kartoffel-Püree (g)	Gebackenes Seelachsfilet mit Zitrone und Kräutern mariniert (3/d) dazu Linsengemüse mit Creme Fraiche (g) und Naturreis
	Obst	Joghurt mit Birne und Haferflocken (a/a4/g)	Obst	Rote Grütze mit Vanillesoße (3/8/10/l')	Quark mit Mango und Vanille (g)
	BE 5 552 Kcal / 2304KJ / 26 Fett / 50 KH / 27 Eiweiß	BE 8 656 Kcal / 2759KJ / 15 Fett / 89 KH / 33 Eiweiß	BE 7 498 Kcal / 2098KJ / 13 Fett / 72 KH / 21 Eiweiß	BE 7 706 Kcal / 2941KJ / 41 Fett / 60 KH / 23 Eiweiß	BE 7 610 Kcal / 2567KJ / 14 Fett / 74 KH / 42 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, 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)

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

\*und Erzeugnissen daraus