











# Speisekarte vom 06.05.2024 - 10.05.2024 GV



19. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Buntes Gemüse-Curry mit Karotten, Blumenkohl, Romanesco und Spargel (a/a1/a2/a3/g) dazu Langkornreis und gehackte Kräuter	Vegetarische Tortellini, (a/a1/a7/f/g) mit Oliven-Tomaten-Soße und Sahne verfeinert, (a/a7/g) dazu Ruccola-Pesto(g)	Grießbrei mit Erdbeerkompott, Vanillesoße (g) und Zimt/Zucker	Kartoffelauflauf mit Blumenkohl und mehrfarbigen Möhren mit Gouda überbacken(g), dazu Tomaten-Pesto(g)	Kartoffel-Gnocchis mit Provencianischer Gemüsesoße von Zucchini, Aubergine und Paprika dazu gehackte Kräuter
	Apfel 	Erdbeer-Joghurt mit Chia Samen(g) 	Banane 	Rote-Beete-Apfel-Salat mit Möhren 	Birnen-Haferflockenquark (g) 
	BE 6	BE 12	BE 6	BE 9	BE 6
	315 Kcal/1652 KJ/12 Fett/ KH 62/ 19 Eiweiß	512 Kcal / 9425 KJ / 13 Fett /156 KH/ 20 Eiweiß	434 Kcal / 1825KJ / 6 Fett / 59 KH /30 Eiweiß	725 Kcal / 3055KJ / 18 Fett / 110 KH /27 Eiweiß	634 Kcal / 2805 KJ / 16 Fett /68 KH/ 18 Eiweiß
<b>Menü 2</b>	Deftiger Linseneintopf(a/a1/a2/g)mit Karottenwürfeln, Sellerie, Lauch Kartoffelwürfeln, Geflügelwiener und Brötchen 	Rindfleischstreifen in Süß-Saurer-Paprikasoße mit Asiatischer Gemüseauswahl und Bulgur aus Weizenschrot 	Geflügelschnitzel mit Fingermöhren, Salzkartoffeln und Bratensoße dazu gehackte Kräuter 	Putengeschnetzeltes in heller Rahmsoße dazu Mischgemüse aus Erbsen, Karotten und Mais(a/a1/a2/a3/g), Weizen-Spätzle und gehackte Kräuter 	Cevapcici aus Rinderhackfleisch(1/3/c/g/i) dazu Krautsalat, Tomatenreis, Tzatziki(g) und gehackte Kräuter 
	Apfel	Erdbeer-Joghurt mit Chia Samen(g)	Banane	Rote-Beete-Apfel-Salat mit Möhren	Birnen-Haferflockenquark (g)
	BE 6	BE 6	BE 8	BE 5	BE 9
	416 Kcal / 1912KJ / 6 Fett / 59 KH /23 Eiweiß	462 Kcal / 1942KJ / 8 Fett / 74 KH /17 Eiweiß	336 Kcal/1204 Kcal /13 Fett/76 KH/15 Eiweiß	498 Kcal / 2094KJ / 9 Fett / 63 KH /37 Eiweiß	715 Kcal/3164 Kcal/110 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, 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)\*, 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 13.05.2024 - 17.05.2024 GV

20. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Kartoffel-Gnocchi Gemüsepfanne(a/a1/a2/a3)mit Kaisergemüse von Brokkoli,Karotten und Blumenkohl dazu Rahmsoße(a/a1/a2/g)und gehackte Kräuter	Vegetarisches Gemüse-Chilli mit Tomaten,Kartoffelwürfeln,Mais,Kidne ybohnen und bunten Paprikastreifen dazu ein Weizen-Vollkornbrötchen (a/a1/a2/a3/a4/a7/f'/g'/k)	Gemüse Moussaka mit Kartoffelscheiben ,Auberginen,Paprika, Zucchini,Zwiebeln,Rosmarin und Tomaten mit Gouda überbacken dazu gehackte Kräuter	Weizen-Penne(a/a1/a2/a3)dazu Karottensoße,geriebener Gouda und Ruccola-Pesto(g)	Gebackener Gemüse-Strudel(a/g)mit gemischtem Blattsalat und Curry- Dip(g/i)
	Birne	Naturjoghurt mit gerösteten Haferflocken und Pfirsichwürfeln	Apfel	Schokoladenpudding(g)	Karottenrohkost mit Honig und Leinsamen
	BE 6	BE 8	BE 6	BE 4	BE 5
	720 Kcal/2815KJ/67 KH/28 Eiweiß	490 Kcal / 2059KJ / 8 Fett / 75 KH / 23 Eiweiß	656 Kcal / 2752KJ / 24 Fett / 66 KH / 40 Eiweiß	278 Kcal / 1173KJ / 1 Fett / 40 KH / 24 Eiweiß	407 Kcal / 1690KJ / 16 Fett / 47 KH / 12 Eiweiß
<b>Menü 2</b>	Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfeln,Karottenwürfeln, Selleriewürfeln,Rindfleischwürfeln und Weizen-Brötchen(a/a1/a2/a3)	Weizen-Fussili,(a1/a2/a3/a4)dazu Kochschinken-Sahne- Soße(a/a1/a2/a3/g) geriebener Parmesan und gehackte Kräuter	Geflügel Bratwurst(i/j) mit Mischgemüse aus Erbse,Karotte und Mais,Kartoffeln und Bratensoße(a/a1/a2/a3/a4/a5/i/j)	Hackfleisch-Bällchen von Schwein und Rind(a/a1/a2/a3,c,f,i,k) mit Joghurt- Kräuter-Quark-Dip(g),Rotkraut- Rohkost und Bulgur(a/a1/a2/a3)	Buntes Hühnerfrikassee mit Erbsen,Karotten,Spargel und Champignons(a/a1/a2/a3/a4/g) dazu Langkornreis und gehackte Kräuter
	Birne	Naturjoghurt mit gerösteten Haferflocken und Pfirsichwürfeln	Apfel	Schokoladenpudding(g)	Karottenrohkost mit Honig und Leinsamen
	BE 3	BE 9	BE 10	BE 8	BE 7
	178Kcal/ 872Kcal/6 Fett/24 KH/5 Eiweiß	690 Kcal / 2898KJ / 20 Fett / 96 KH / 26 Eiweiß	936 Kcal / 3941KJ / 25 Fett / 123 KH / 49 Eiweiß	794 Kcal / 3326KJ / 24 Fett / 94 KH / 40 Eiweiß	948 Kcal / 3958KJ / 40 Fett / 64 KH / 79 Eiweiß

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

**Änderungen vorbehalten!**

2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 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, h2 mit Haselnüssen, h3 mit Walnüssen, h4 mit Cashewnüssen, h5 mit Pekannüssen, h6 mit Paranüssen, h7 mit Pistazien, h8 Macadamianüsse/Queenslandnüsse, i mit Sellerie\*, k mit Sesam\*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten  
( ' = Allergene können in Spuren enthalten sein)

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

\*und Erzeugnisse daraus

Speisekarte vom 20.05.2024 - 24.05.2024 GV



KW 21

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Kartoffel Gnocchi(a/a1/a2/a4)dazu Tomatensoße und hausgemachtes Basilikum-Pesto	Mehrfarbige Karotten und Brokkoli(a/a1/a2/a3/i)mit Bulgur aus Weizenschrot(a/a1/a2/a3) und Kräuter-Joghurt-Dip(g)	Berliner Erbseneintopf mit Karotten,Lauch und Sellerie dazu ein Brötchen(a/a1/a2/a3) und gehackte Kräuter	Quarkkeulchen(9a/a1/a7/c/g)mit Roter Grütze und Vanillesoße (1/g/c/f/g/h)	Süß-Saure-Eier (2/3/c/g) mit Kartoffeln und Dill-Senfsoße (a/a1/a7/g)
	<p>Apfel</p> <p>BE 10</p> <p>687 Kcal / 2898 KJ / 14 Fett / 122 KH / 15 Eiweiß</p>	<p>Marinierter Chinakohl mit Karottenstreifen</p> <p>BE 4</p> <p>315 Kcal / 1328 KJ / 18 Fett / 32 KH / 15 Eiweiß</p>	<p>Banane</p> <p>BE 9</p> <p>468 Kcal / 1975 KJ / 3 Fett / 99 KH / 9 Eiweiß</p>	<p>Erdbeer Pudding (g)</p> <p>BE 11</p> <p>708 Kcal / 2970 KJ / 21 Fett / 111 KH / 13 Eiweiß</p>	<p>Birnen-Vanille-Quark mit Leinsamen (g)</p> <p>BE 5</p> <p>194 Kcal / 820 KJ / 11 Fett / 21 KH / 9 Eiweiß</p>
Menü 2	Frischkäse-Lauch-Suppe(a/a1/a2/a3/g) mit Rinderhackfleisch und Kräutern dazu ein Brötchen(a/a1/a2/a3)	Weizen-Penne (a/a7) mit Bolognese-Soße von Schweine-und Rinderhackfleisch(a/a1/a2/a3/g), geriebenem Gouda und Kräutern (a/a7/g)	Mit Frischkäse gefülltes Rinderhacksteak(a/a1/a2/g/i)dazu süß-saures Paprika-Tomatengemüse(Letscho)und Kartoffelpüree(g)	Gemüse-Kasselerpfanne mit Topinambur,Karotte und Sellerie dazu Weizen-Spätzle(a/a1/a2/a3/g),Paprikasoße und gehackte Kräuter	Rotbarschfilet mit Zitrone und Dill mariniert dazu Romanesco-Karotten-Rahm-Gemüse(a/a1/a2/a3/g) und Bulgur (a/a1/a2/a3)
	<p>Apfel</p> <p>BE 4</p> <p>286 Kcal / 1200 KJ / 13 Fett / 31 KH / 9 Eiweiß</p>	<p>Marinierter Chinakohl mit Karottenstreifen</p> <p>BE 9</p> <p>817 Kcal / 3415 KJ / 24 Fett / 111 KH / 39 Eiweiß</p>	<p>Banane</p> <p>BE 8</p> <p>702 Kcal / 3199 KJ / 19 Fett / 95 KH / 13 Eiweiß</p>	<p>Erdbeer Pudding (g)</p> <p>BE 6</p> <p>525 Kcal / 2213 KJ / 34 Fett / 56 KH / 34 Eiweiß</p>	<p>Birnen-Vanille-Quark mit Leinsamen (g)</p> <p>BE 2</p> <p>187 Kcal / 634 KJ / 5 Fett / 25 KH / 8 Eiweiß</p>

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

Änderungen vorbehalten!

1 mit Farbstoff, 2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 9 mit Phosphat, a mit glutenhaltigem Getreide\*, a1 mit Weizen\*, 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 Pekannüssen, h6 mit Paranüssen, h7 mit Pistazien, h8 Macadamianüsse/Queenslandnüsse, 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

nobis gGmbH Der Dienstleister, Triftstraße 38, 13127 Berlin

# Speisekarte vom 27.05.2024 - 31.05.2024 GV

KW.22

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Bunte Weizen-Penne (a/a1/a2/a3) mit vegetarischer Bolognese aus Karotten, Sellerie und Zucchini dazu geriebener Gouda und gehackte Kräutern	Mit Gouda überbackener Kartoffel-Gnocchi Auflauf (a/a1/a2/a3/g) mit Kürbis und Romanesco dazu helle Thymian-Rahmsoße und gehackte Kräuter	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote(3) dazu Weizen-Bulgur , Tomatensoße und gehackte Kräuter	Buntes Kokos-Gemüse mit Romanesco, mehrfarbigen Karotten und Spargel dazu Kartoffeln , helle Rahmsoße (a/a1/a2/g) und gehackte Kräuter	Helles Champignonragout(a/a1/a2/a3/g) mit Semmelknödeln(3/a1/a2) und gehackten Kräutern
	Birne	Hausgemachter Hartweizen-Grießpudding(a/g) mit Sauerkirschen	Apfel	Natur-Joghurt mit Müsli(a/g)	Gurkensalat
	BE 7	BE 7	BE 8	BE 7	BE 8
	523 Kcal / 2198KJ / 13 Fett / 76 KH / 21 Eiweiß	535 Kcal / 2240KJ / 20 Fett / 58 KH / 25 Eiweiß	543 Kcal / 2280KJ / 10 Fett / 95 KH / 15 Eiweiß	711 Kcal / 2979KJ / 25 Fett / 91 KH / 23 Eiweiß	658 Kcal / 2748KJ / 27 Fett / 81 KH / 19 Eiweiß
Menü 2	Bunter Bohnen-Tomaten Eintopf mit Speck, Kartoffelwürfeln, gehackten Kräutern und Brötchen(a/a1/a2/a3/a4)	Hähnchenkeule mit Mischgemüse aus Erbsen und Karotten dazu Kartoffeln, Bratensoße und Kräuter	Rinderboulette(a/a1/a2/a3/c/i) mit Erbsen, Kartoffelpüree(g) und Bratensoße(a/a1/a2/a3/i)	Gebackene Ofenkartoffel ohne Schale mit Möhrenrohkost, Salat und Kräuterquark(g)	Seelachsfilet überbacken mit Brokkoli, Zwiebeln und Käse dazu Gemüse von Topinambur, Sellerie und Möhren, Kartoffeln und helle Dill-Soße(a/a1/a2/a3/g)
	Birne	Hausgemachter Hartweizen-Grießpudding(a/g) mit Sauerkirschen	Apfel	Natur-Joghurt mit Müsli(a/g)	Gurkensalat
	BE 7	BE 9	BE 7	BE 8	BE 6
	198 Kcal / 821KJ / 2 Fett / 28 KH / 9 Eiweiß	606 Kcal / 2542KJ / 21 Fett / 71 KH / 30 Eiweiß	620 Kcal / 2584KJ / 29 Fett / 56 KH / 30 Eiweiß	536 Kcal / 2246KJ / 16 Fett / 68 KH / 28 Eiweiß	652 Kcal / 2712KJ / 40 Fett / 44 KH / 25 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\*, 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 Pekannüssen, 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