

Speisekarte vom 30.01.2023 - 03.02.2023 C & C



5. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Milchreis (g) mit Zimt-Zucker und heißen Kirschen	Gemüsesuppe (a/a1/i) mit Kartoffelwürfeln, (i) Pastinaken und Karotten, (a/a1/a7) dazu Petersilie und Mehkornbrot (a/a1/a7)	Kartoffeln in Tomatenrahmsauce (a/a1/a2/a3/g), überbacken mit Hirtenkäse und Basilikum	Brokkoli-Karotten-Auflauf (a/a1/a2/a3) in Käse-Sahne-Soße mit Kräuterbeilage (a,a1,a2,g)	Kartoffel-Gnocchi (a,a1,a2,a3) mit Spinat-Rahm-Soße (g)
	Gurkensalat (3/5)	Obst	Vanillepudding (g)	Obst	Rotkraut-Ananas-Rohkost
	BE 16 834Kcal / 3654KJ / 18 Fett / 162 KH / 28 Eiweiß	BE 7 174 Kcal / 731KJ / 1 Fett / 32 KH / 7 Eiweiß	BE 8 830 Kcal / 3483KJ / 38 Fett / 93 KH / 24 Eiweiß	BE 10 843 Kcal / 3529KJ / 35 Fett / 106 KH / 20 Eiweiß	BE 8 629 Kcal / 2635KJ / 26 Fett / 74 KH / 20 Eiweiß
Menü 2	Dillhappen vom Matjes (2/8/c/d/g/j) dazu Kartoffeln und gehackte Kräutern	Eblypfanne (Zartweizen) (a/a1/a2/a3) "italienische Art" mit Tomatenwürfeln, Karotten, Zucchini, Basilikum und gebratenem Speck	Nudeln(a/a1/a2/a3) mit Rinderhackfleisch-Sahnesauce, (a,g)dazu geriebener Käse und Kräuter	Schweinekammbraten(i,f,j) mit Rosenkohl, Kartoffeln, Bratensoße (i,f,a,a1) und gehackten Kräuter	Fischfilet mit Spinat und Käse gebacken (g,d,i) an zweifarbigen Karotten,dazu Kartoffeln und Kräutersauce (a/a1/a2/a3/a4/a7/g)
	Gurkensalat (3/5)	Obst	Vanillepudding (g)	Obst	Rotkraut-Ananas-Rohkost
	BE 6 576Kcal / 2252KJ / 38 Fett / 41 KH / 21 Eiweiß	BE 8 419 Kcal / 1755KJ / 15 Fett / 52 KH / 14 Eiweiß	BE 4 328 Kcal / 1378KJ / 3 Fett / 38 KH / 31 Eiweiß	BE 6 651 Kcal / 2725KJ / 28 Fett / 56 KH / 42 Eiweiß	BE 9 571 Kcal / 2381KJ / 26 Fett / 50 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, 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 Senf, Sojabohnen*, g mit Milch (einschl. Laktose)*, 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 Erzeugnissen daraus

nobis gGmbH Der Dienstleister, Triftstraße 38, 13127 Berlin

Speisekarte vom 06.02.2023 - 10.02.2023 C & C

6. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Vollkornnudeln (a/a1/a2/a3) dazu Tomaten-Kürbissoße (a/g), geriebener Käse und Schnittlauch	Linsensuppe mit Kartoffeln, buntem Gemüse, dazu ein Brötchen (a/a2/a3/a4/k)	Vegetarische Tortellini (a/a1/a7/f/g) dazu Broccoli-Soße mit Sahne verfeinert, (a/a7/g) und Kräuterbeilage	Pfannkuchen/Eierkuchen (a/a1/a2/a3) mit Heidelbeer- und Vanillesoße (g), dazu Zimt&Zucker	Vegetarische Reispfanne (Paella) mit gelben Reis, Zucchini, Erbsen, Karotten, Spinat und Broccoli und hauseigenem Kräuter-Pesto(g)
	Bananen-Joghurt (g)	Obst	Erdbeerquarkspeise (g)	Obst	Eisbergsalat (3) mit Joghurt-Dressing (3/5/g/l)
	BE 13 672 Kcal / 2846KJ / 5 Fett / 143 KH / 11 Eiweiß	BE 4 140 Kcal / 585KJ / 2 Fett / 27 KH / 4 Eiweiß	BE 8 512 Kcal / 9425 KJ / 13 Fett / 20 Eiweiß	BE 6 434 Kcal / 1825KJ / 6 Fett / 59 KH / 30 Eiweiß	BE 10 725 Kcal / 3055KJ / 18 Fett / 110 KH / 27 Eiweiß
Menü 2	Hähnchenbrustfilet mit Parmesan (g) und Tomaten überbacken, dazu Ratatouille-Gemüse und Reis	Soljanka mit Jagdwurststreifen, Tomatenwürfeln, Kartoffelwürfeln, Sellerie, Paprika, Gurkenstreifen und Brötchen	Rindergulasch mit Paprikastreifen (a1) und Gabelspaghetti (a1), dazu gehackte Kräuter	Schweineschnitzel(a/a1/a2/a3) mit Balkan-Gemüse(a) in Tomatensoße mit Kartoffeln	Putengeschnetzeltes mit Sahne verfeinert (a/a1/a2/a3/g,) dazu Kohlrabi-Möhren-Rahm-Gemüse(g) und Langkornreis
	Bananen-Joghurt (g)	Obst	Erdbeerquarkspeise (g)	Obst	Eisbergsalat (3) mit Joghurt-Dressing (3/5/g/l)
	BE 4 733 Kcal / 3046KJ / 50 Fett / 39 KH / 28 Eiweiß	BE 4 250 Kcal / 1044KJ / 5 Fett / 34 KH / 13 Eiweiß	BE 8 462 Kcal / 1942KJ / 8 Fett / 74 KH / 17 Eiweiß	BE 6 875 Kcal / 3666KJ / 34 Fett / 102 KH / 38 Eiweiß	BE 8 498 Kcal / 2094KJ / 9 Fett / 63 KH / 37 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

Speisekarte vom 13.02.2023 - 17.02.2023 C & C

7. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Spirelli mit Spinatrahmsoße (g) und geriebenem Käse	Gedämpftes Gemüse von Brokkoli und Blumenkohl mit Schnittlauchsoße und Kartoffeln	Vegetarisches Chilli mit Soja,Mais,Kidneybohnen, Tomaten und Paprika, dazu ein Vollkornbrötchen (a/a1/a2/a3/a4/a7/f'/g'/k)	Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen (a/a1/c/g/i) dazu Nudelsalat mit Nudeln in hausgemachtem Spinat-Öl und Tomaten,mit gerösteten Sonnenblumenkernen (2/a/a7/c/g) dazu Joghurt-Schnittlauch-Dip (g)	Nudeln (a) mit Käse-Lauch-Soße (a/g)und Petersilie
	Apfelkuchen (a/g)	Obst	Pfirsichjoghurt (3/g)	Obst	Heidelbeerjoghurt (3/g)
	BE 6	BE 6	BE 8	BE 6	BE 4
	508 Kcal / 2116KJ / 11 Fett / 88 KH /10 Eiweiß	381 Kcal / 1597KJ / 6 Fett / 65 KH /12 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
Menü 2	Paniertes Fischfilet (a/a1/a7/d) mit Dill-Joghurt-Dip (g),dazu Paprika-Zucchini-Gemüse und Bulgur	Kartoffel-Steckrüben-Eintopf mit gebratenem Speck und Vollkornbrötchen (g)	Paniertes Seelachsfilet (a/d/g) mit Kaisergemüse in Rahm (g),dazu Kräuter-Bulgur	Rinderboulette(a/c) mit Apfel-Rotkohl und Spätzle(g)	Kohlroulade(3) mit Kartoffelpüree(g) und Bratensoße (a/g/f/j)
	Obst	Obst	Pfirsichjoghurt (3/g)	Obst	Heidelbeerjoghurt (3/g)
	BE 11	BE 8	BE 9	BE 11	BE 8
	670 Kcal / 2802KJ / 27 Fett / 75 KH /26 Eiweiß	229 Kcal / 952KJ / 3 Fett / 40 KH /8 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

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 20.02.2023 - 24.02.2023 C & C

8. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Gemüse Strudel (a/g) mit Kräuterquark und Tomaten-Basilikum-Salat	Salzkartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl, dazu gemischter Blattsalat (g)	Blumenkohl-Käse-Bratling(a,a1,a2,a3,g,i) dazu Buttersoße(a1,g), Kartoffelpüree (g) und Petersilie	Bunter Gemüseteller mit Kaisergemüse aus Brokkoli, Blumenkohl, Karotten dazu Schnittlauchsoße(g) und Kartoffeln	Grießbrei (9a/a1/a7/c/g) mit Erdbeer- und Vanillesoße(1/g/c/f/g/h)
	Apfelmus (3)	Obst	Kirschgoghurt (g)	Toffee-Pudding (g)	Apfelkompott
	BE 5 407 Kcal / 1690KJ / 16 Fett / 47 KH / 12 Eiweiß	BE 7 512 Kcal / 2182KJ / 13 Fett / 53 KH / 25 Eiweiß	BE 13 845 Kcal / 2982 KJ / 14 Fett / 68 KH / 30 Eiweiß	BE 9 743 Kcal / 29992KJ / 28 Fett / 78 KH / 30 Eiweiß	BE 16 1121 Kcal / 3503KJ / 21 Fett / 92 KH / 28 Eiweiß
Menü 2	Geflügelstreifen "Gyros Art", (a/f) dazu Tzatziki, (g) mit Langkornreis und Weißkrautsalat mit Möhrenstreifen (g)	Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit Erbsen, Karotten, Pastinaken, Kartoffelwürfeln und Petersilie (i) dazu ein Mehrkornbrötchen und Wiener (a/a1/a7/e/f/g/h/h1/h2/h3/h4/h5/h6/h7/h8/k)	Vollkornnudeln (a/a7) mit Speck-Waldpilz-Champignon-Sahnerahm, dazu geriebener Käse(a/a7/g)	Rinderroulade (2/j) dazu Rotkohl mit Apfelwürfeln(3), Kartoffeln und Bratensoße /1/a/a1/a7)	Vollkorn-Nudeln /a/a1/a7/c/f) dazu Frischkäsesoße mit Hackfleisch von Schwein und Rind(2/3/g)und gehackten Kräutern
	Apfelmus (3)	Obst	Kirschgoghurt (g)	Toffee-Pudding (g)	Apfelkompott
	BE 6 948 Kcal / 3958KJ / 40 Fett / 64 KH / 79 Eiweiß	BE 5 260 Kcal / 1090KJ / 2 Fett / 49 KH / 8 Eiweiß	BE 7 638 Kcal / 2662KJ / 34 Fett / 67 KH / 15 Eiweiß	BE 7 623 Kcal / 2609KJ / 22 Fett / 69 KH / 33 Eiweiß	BE 9 812 Kcal / 3003KJ / 32 Fett / 82 KH / 34 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, 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 Pekanüssen, 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

Speisekarte vom 27.02.2023-03.03.2023 C & C



9.kw

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Süß Saure Eier (2/3/c/g) dazu Kartoffeln und Dill Senfsoße(a/a1/a7/g)	Vollkornnudeln (a/a7) mit Butter-Sahne-Soße mit Knoblauch und Kräutern verfeinert (a/a1/f/g) dazu geriebener Käse (g)	Kartoffel-Auflauf (a/a1/a2/a3/g)mit Käse,Tomate und Basilikum überbacken	Schupfnudelpfanne(a/a1/a2/a3) mit Bohnen,Brokkoli,Karotten und Blumenkohl, dazu Schnittlauchsoße(g)	Gemüse-Plätzchen (3/a) mit kalter Joghurt-Kräutersoße(g) und Kartoffeln
	Gurkensalat	Obst	Eisbergsalat	Buttermilch-Frucht-Dessert (g)	Vanille-Quarkspeise (3)
	BE 11	BE 9	BE 9	BE 8	BE 13
	732 Kcal / 2897KJ / 31 Fett / 75 KH / 30 Eiweiß	624 Kcal / 2721KJ / 9 Fett / 45 KH / 31 Eiweiß	612 Kcal / 24122KJ / 24Fett / 65 KH / 30 Eiweiß	742 Kcal / 3094KJ / 28 Fett / 91 KH / 21 Eiweiß	802 Kcal / 3125KJ / 18 Fett / 62 KH / 31 Eiweiß
Menü 2	Seelachsfilet in Cornflakespanade(3/9/d) dazu Ratatouille Gemüse und gebackene Rosmarin Kartoffeln	Scharfe Tomaten-Paprikasuppe mit Pepperoni und Rindfleischstreifen (i) dazu ein Brötchen (a/a2/a3/a4/k)	Paniertes Seelachsfilet (2/3/9/a/a1/a7/d/j) mit Kartoffeln,Karotten und Dillsoße (a/a1/a2/a3/g)	Gedünstetes Hähnchenbrustfilet mit hausgemachtem Kräuter Hummus aus Kichererbsen,dazu Bulgur (g)	Rinder-Rahm-Gulasch(a/a1/f/g) mit Gabelspaghetti und Kräuterbeilage (a/a1/a7/c/g)
	Gurkensalat	Obst	Eisbergsalat	Buttermilch-Frucht-Dessert (g)	Vanille-Quarkspeise (3)
	BE 11	BE 13	BE 13	BE 12	BE 9
	612Kcal / 2064KJ / 13 Fett / 65 KH / 20 Eiweiß	802 Kcal / 3125KJ / 18 Fett / 62 KH / 31 Eiweiß	802 Kcal / 3125KJ / 18 Fett / 62 KH / 31 Eiweiß	856 Kcal / 3422KJ / 21 Fett / 78 KH / 34 Eiweiß	642 Kcal / 2612KJ / 28 Fett / 78 KH / 31 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

nobis gGmbH Der Dienstleister, Triftstraße 38, 13127 Berlin