

Speisekarte vom 03.06.2024 - 07.06.2024 GV

KW 23

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Dampfkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark(g),Gurkensalat und gehackten Kräutern	Grüne Bohnen-Eintopf mit mehrfarbigen Karotten,Sellerie und Kartoffelwürfeln dazu gehackte Kräuter und Brot(a/a1/a2)	Gedünstete Gemüse von Blumenkohl,Romanesco und Fingermöhren dazu Kartoffeln,Rahmsoße(a/a1/a2/g) und Schnittlauch	Weizen-Vollkorn-Nudeln (a/a1/a7/c'/f') dazu vegetarische Linsen Bolognese (a/a1/a2/a3/g) und geriebener Gouda (g) (g)	Buntes Karottengemüse mit Frischkäsesoße(a/a1/a2/a3/g) und Kartoffel-Brokkoli-Püree (g)
	Apfel	Joghurt mit Kirschen und Quinoa	Birnen	Rotkraut-Rohkost(3)	Eisbergsalat mit gerösteten Kürbiskernen und Joghurt Dressing
	BE 5	BE 5	BE 7	BE 8	BE 7
	387 Kcal / 1624KJ / 11 Fett / 47 KH / 23 Eiweiß	312 Kcal/ 1346 KJ/6 Fett/ 46 KH / 6 Eiweiß	535 Kcal / 2240KJ / 21 Fett / 68 KH / 15 Eiweiß	510 Kcal / 2139KJ / 11 Fett / 76 KH / 19 Eiweiß	643 Kcal / 2691KJ / 28 Fett / 66 KH / 28 Eiweiß
Menü 2	Chilli con Carne mit Kartoffelwürfeln,Rinderhackfleisch,Kidneybohnen,Mais und bunten Paprikastreifen dazu ein Weizenbrötchen	Geflügel-Bällchen(3/a/a1/a2/a3/i)in scharfer Tomatensoße mit Balkangemüse und Bulgur(a/a1/a2)	Rinder-Rahm-Geschnetzeltes mit Broccoli und Karotten dazu Gabelspaghetti(a/a1/a2/a3)und gehackte Kräuter	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Kohlrabi-Möhrengemüse in Rahm(a/a1/a2/a3/g/i/j)dazu Kartoffeln und gehackte Kräuter	Paniertes Seelachsfilet mit Rahm-Blattspinat(g) und Langkornreis
	Apfel	Joghurt mit Apfelwürfeln und gerösteten Haferflocken (g)	Birnen	Rotkraut-Rohkost(3)	Eisbergsalat mit gerösteten Kürbiskernen und Joghurt Dressing
	BE 5	BE 7	BE 14	BE 8	BE 6
	286Kcal / 1324KJ/12 Fett/13 Eiweiß	638 Kcal / 2662KJ / 34 Fett / 67 KH / 15 Eiweiß	900 Kcal/3800 KJ/17 fett/164 KH/20 Eiweiß	642 Kcal/2712KJ/32 Fett/68 KH/18 Eiweiß	392 Kcal / 1602KJ / 8 Fett / 52 KH / 21 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 10.06.2024 - 14.06.2024 GV



KW 24

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Vegetarische Reispfanne Paella Art mit Erbsen, Paprikastreifen, Grünen Bohnen, Röstzwiebeln und Tofu dazu Tomaten-Mango-Dip(g) 	Ebly-Zartweizen-Gemüsepfanne mit Spargel, Broccoli, Karotten, und Lauch(a/a1/a2/a3) dazu Pesto(g) 	Linsen-Gemüse-Eintopf mit Kartoffeln aus BIO Kartoffeln, BIO Brötchen und gehackter Petersilie 	Vegetarische-Soja-Kochklopse (3/a/f) in Kapernsauce (a/a1/a2/a3/g) mit Kartoffeln und gehackten Kräutern 	Weizen-Penne aus BIO Penne(a/a1/a2/a3) mit Bulgur-Kräuter-Bolognese(a/a1) dazu geriebener Gouda und hausgemachtes Basilikum Pesto 
	Banane BE 8 669 Kcal / 2757KJ / 22 Fett / 80 KH / 16 Eiweiß	Schokoladenpudding(g) BE 7 70258 Kcal / 2908KJ / 25 Fett / 81 KH / 20 Eiweiß	Hausgemachtes Kirschkompott BE 8 543 Kcal / 2280KJ / 10 Fett / 95 KH / 15 Eiweiß	Möhren-Apfel-Rohkost BE 8 711 Kcal / 2979KJ / 25 Fett / 91 KH / 23 Eiweiß	Grießbrei(g) BE 7 658 Kcal / 2748KJ / 27 Fett / 81 KH / 19 Eiweiß
Menü 2	Tomatensuppe nach Minestrone Art mit Kartoffelwürfeln, Rinderhackfleisch, Erbsen, Karotten und Fenchel dazu Saurer Sahne, gehackte Kräuter und Brötchen 	Putengeschnetzeltes (a/a1/a2/a3/g) mit Gemüse von Kidneybohne, Mais und grünen Bohnen und Langkornreis 	Gästewunsch: Wurstgoulasch(a/a1/a2) mit Paprikastreifen, Gewürzgurkenstreifen (i) und Makkaroni(a/a1/a2) 	Rinderboulette mit Rotkohl, Kartoffeln und Bratensoße(a/a1/i/j) dazu gehackte Kräuter 	Gästewunsch: Berliner Currywurst(2) mit Backofen Pommes Frites, Geschmorten Zwiebeln und Tomaten-Currysoße(i/j) 
	Banane BE 7 653 Kcal / 2736KJ / 24 Fett / 79 KH / 15 Eiweiß	Schokoladenpudding(g) BE 5 620 Kcal / 2584KJ / 29 Fett / 56 KH / 30 Eiweiß	Hausgemachtes Kirschkompott BE 6 620 Kcal / 2584KJ / 29 Fett / 56 KH / 30 Eiweiß	Möhren-Apfel-Rohkost BE 6 536 Kcal / 2246KJ / 16 Fett / 68 KH / 28 Eiweiß	Grießbrei(g) BE 3 652 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

nobis gGmbH Der Dienstleister, Triftstraße 38, 13127 Berlin

Speisekarte vom 17.06.2024 - 21.06.2024 GV

25. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p>Vegetarisch gefüllte Zucchini(2/g/i/k)mit Ratatouille Gemüse und Kartoffelpüree dazu gehackte Kräuter</p> 	<p>Vegetarisches Moussaka mit Kartoffeln ,Zucchini,Aubergine, Paprika und Tomate mit Gouda überbacken dazu Kräuter Pesto(g)</p> 	<p>Kokos-Gemüse mit Süßkartoffeln,Grünen Bohnen,Blumenkohl und Lauch(a/a1/a2/a3) dazu Langkornreis und gehackte Kräuter</p> 	<p>Gemüse-Käse Spätzle (a1/a7/c'/g) dazu gehackte Kräuter (a/a1) und Kresse-Soße (a/a7/g)</p> 	<p>Milchreis (g) mit Zimt- Zucker und heißen Kirschen</p> 
	<p>Obst</p> <p>BE 11</p> <p>592 Kcal / 2503KJ / 5 Fett / 117 KH /15 Eiweiß</p>	<p>Hausgemachter Rhabarber Vanille Quark mit Chia Samen</p> <p>BE 10</p> <p>742 Kcal / 3121KJ / 21 Fett / 103 KH /30 Eiweiß</p>	<p>Vanillepudding(g)</p> <p>BE 6</p> <p>557 Kcal / 2327KJ / 29 Fett / 62 KH /10 Eiweiß</p>	<p>Naturjoghurt mit Himbeeren (g)</p> <p>BE 8</p> <p>1138 Kcal / 4728KJ / 77 Fett / 79 KH /31 Eiweiß</p>	<p>Eisbergsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Kräuterdressing(g)</p> <p>BE 12</p> <p>748 Kcal / 3161KJ / 9 Fett / 141 KH /23 Eiweiß</p>
Menü 2	<p>Nudeln(a/a1/a2/a3)mit heller Paprika-Kochschinken-Rahmsoße(a/a1/a2/a3/g),geriebenem Käse und gehackten Kräutern</p> 	<p>Gebackene Hähnchenkeule(a/a1/a2/a3/g/i) mit Mischgemüse von Erbsen,Mais und Karotten dazu Langkornreis und gehackte Kräuter</p> 	<p>Deftiger Eintopf mit Rindfleisch Kartoffeln,Karottenwürfeln, Selleriewürfeln,Lauch und Kümmel dazu ein Brötchen und gehackte Kräuter</p> 	<p>Bunte Bauernpfanne mit Drillingskartoffeln,Geflügelstreifen,Fi ngermöhren, Grünen und Roten Bohnen ,Zwiebeln und Sellerie dazu hausgemachter Kräuterquark (g)</p> 	<p>Fischstäbchen (a/a1/g/i/j)mit Romanesco(a/a1/a2/a3/g), Kartoffelbrei(g)und gehackten Kräutern</p> 
	<p>Obst</p> <p>BE 6</p> <p>391 Kcal / 1642KJ / 8 Fett / 58 KH /16 Eiweiß</p>	<p>Hausgemachter Rhabarber Vanille Quark mit Chia Samen</p> <p>BE 6</p> <p>629 Kcal / 2628KJ / 26 Fett / 61 KH /35 Eiweiß</p>	<p>Vanillepudding(g)</p> <p>BE 6</p> <p>763 Kcal / 3181KJ / 42 Fett / 65 KH /29 Eiweiß</p>	<p>Naturjoghurt mit Himbeeren (g)</p> <p>BE 3</p> <p>204 Kcal / 862KJ / 2 Fett / 21 KH /24 Eiweiß</p>	<p>Eisbergsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Kräuterdressing(g)</p> <p>BE 7</p> <p>912 Kcal /3875 KJ/82 KH/76 Fett/31 Eiweiß</p>

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, 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*, 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 24.06.2024-29.06.2024 GV



26. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Bunter Gemüse-Eintopf aus Karotten, Sellerie, Bohnen und Kartoffelwürfeln dazu Brot(a1/a2/a3/a4/a5/k) und gehackte Kräuter	Kartoffelauflauf in Tomatensoße mit mehrfarbigen Karotten(a/a1/a2/a3/g) und Lauch dazu hausgemachtes Basilikum-Öl	Gebratener Langkornreis mit mehrfarbigen Karotten, Mais, Zucchini und Ei dazu Röstzwiebeln und Süß-Saure Soße(i)	Gebackener Gemüse-Bagel mit Karottensalat, Kartoffeln und Kräuterquark dazu gehackte Kräuter	Nudeln(a/a1/a2/a3), mit Spinat-Rahmsoße(a/a1/a2/a3/g), geriebenem Mozzarella und Tomaten-Pesto(g)
					
	Obst	Hausgemachter Joghurt mit Apfel- und Birnenwürfeln(g)	Apfelmus(2)	Speisequark(g) mit gerösteten Haferflocken(a4) und Rosinen	Toffee Pudding(g)
	BE 5	BE 8	BE 10	BE 8	BE 13
	174 Kcal / 731KJ / 1 Fett / 32 KH / 7 Eiweiß	830 Kcal / 3483KJ / 38 Fett / 93 KH / 24 Eiweiß	843 Kcal / 3529KJ / 35 Fett / 106 KH / 20 Eiweiß	629 Kcal / 2635KJ / 26 Fett / 74 KH / 20 Eiweiß	672 Kcal / 2846KJ / 5 Fett / 143 KH / 11 Eiweiß
Menü 2	Gemüse-Schupfnudelpfanne(a/a1/a2/A3/4) mit gebratenen Geflügelstreifen bunten Karotten, Romanesco, Blumenkohl und Grünen Bohnen dazu Kräuter-Curry-Dip(i/j/g)	Nudeln aus BIO Nudeln (a/a1/a2/a3), dazu Bolognese-Sauce mit Rinderhackfleisch, Karotten und Sellerie (a,a1/a2) dazu geriebener Käse und Kräuter	Gästewunsch: Eieromelette mit Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse in Rahm(a/a1/a2/a3/g) dazu Kartoffeln und gehackte Kräuter	Paniertes Rotbarschfilet mit Ratatouille Gemüse, Ebly-Zartweizen(a/a1/a2/a3) und gehackten Kräutern	Hähnchenbrustfilet Cordon bleu mit Mischgemüse, Kartoffeln, Rahm-Soße(a/a1/a2/a3/g) und gehackte Kräuter
					
	Obst	Hausgemachter Joghurt mit Apfel- und Birnenwürfeln(g)	Apfelmus(2)	Speisequark(g) mit gerösteten Haferflocken(a4) und Rosinen	Toffee Pudding(g)
	BE 7	BE 4	BE 6	BE 9	BE 5
	419 Kcal / 1755KJ / 15 Fett / 52 KH / 14 Eiweiß	328 Kcal / 1378KJ / 3 Fett / 38 KH / 31 Eiweiß	651 Kcal / 2725KJ / 28 Fett / 56 KH / 42 Eiweiß	571 Kcal / 2381KJ / 26 Fett / 50 KH / 33 Eiweiß	733 Kcal / 3046KJ / 50 Fett / 39 KH / 28 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 mit 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