



3 KÖCHE

Zeitgemäße Kita- und Schulverpflegung für Berlin und Brandenburg



Januar 2026

667

Änderungen Vorbehalten

| Tag | Datum | <div>MENÜ 1 BÄREN- HUNGER <small>Nach DGE - Qualitäts- standard, das Beste aus der Region</small></div> | Allergene | Komponenten | <div>FIT & FUN <small>Der Zusatz zu MENÜ 1 und MENÜ 2</small></div> | Allergene | Komponenten | <div>MENÜ 2 KOHL- DAMPF <small>Nach DGE - Qualitätsstandard, die vegetarische und manchmal vegane Weltreise</small></div> | Allergene | Komponenten |
|------------|-------|---|-----------------|--------------------|--|-----------|-------------|---|--------------|---------------|
| Donnerstag | 01. | !!!Neujahr!!! Wir wünschen Euch ein tolles neues Jahr | | | | | | | | |
| Freitag | 02. | Vollkorn-Spirelli Helle Balkansoße | a a g | VB VB | Mandarine | | VB | | | |
| Montag | 05. | Gelbe Erbseneintopf (Erbse, Kartoffel, Karotte, Lauch) Vollkornbrot mit Kürbiskernen | a i a ab | VB VB | Apfel | | VB | Makkaroni mit Gemüsestreifen Tomaten-Kräuterrahmsauce | a i a g | VB VB |
| Dienstag | 06. | Hühnerfrikassee (Hühnerfleisch, Erbse, Möhre, Spargel, Sahne) Reis | a c g i | G VB | Crème Caramel mit Keksstückchen | g a | v V | Französischer Gemüsetopf (Bohne, Möhren Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Tomatenmark, Paprika, Olivenöl) Baguette | a i a | VB VB |
| Mittwoch | 07. | Kartoffelpfanne "Western"-Art (Zwiebel, Brokkoli, Paprika, Bohnen, Käse, Kartoffel) Fladenbrot | a g a k | VB VB | Weißkrautsalat mit Sonnenblumenkerne | | V V | Kräuter-Rahm-Kohlrabi mit Fingermöhren Backkartoffeln | a g | VB VB |
| Donnerstag | 08. | Paniertes Fischfilet Meerrettich-Senf-Soße Möhren Kartoffeln | a d a g i, j | F V VB VB | Vanillequark | g | VB | Überbackenes Kartoffel- Brokkoli-Gratin (Kartoffel, Brokkoli, Zwiebel) | a c g | V |
| Freitag | 09. | Veg. Dönerspaghetti (Spaghetti, veggi Kebab) Kräuter-Knoblauch-Soße Mixsalat | a f a c g | V V V | Pfirsichkompott | a | VB | Gnocchi-Gemüse-Teller (Kartoffel, Möhren, Zwiebel, Fingermöhren, Zucchini, Paprika, Mais, Edamamebohnen,) Ajvar-Dip | a c g g | V V |
| Montag | 12. | Griechische Gemüse-Kartoffeln (Paprika, Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Tomate, Bohnen, Hirtenkäse) Mildes Tzatziki | g g | VB V VB | Milchgrieß | a g | VB | Mexikanischer Bohneneintopf (Bohne, Tomate, Zwiebel, Mais, Kartoffel, Wurzelgemüse) Brot | a i a ad | VB VB |
| Dienstag | 13. | Rinderbulette Grüne Bohnen Bratensoße Kartoffelstampf | a i a g | R VB V VB | Clementine | | VB | Karotten-Knusperstick Paprikagemüsesoße Reis | a a VB | V VB VB |
| Mittwoch | 14. | Eierkuchen Apfelmus Gemüsesüppchen | a c g a g i | VB VB V | Möhrensalat Sonnenblumenkerne | | VB | Pilz-Rahm-Soße (Champignon, Zwiebel, Schuppe, Sahne) Penne | a g a | VB VB |
| Donnerstag | 15. | Nudel-Tomaten-Auflauf mit Lachs grüne Kräutersoße | a g d a g | F V | Süßer Quark mit Honig | g | VB | Rosenkohl-Paprika-Pfanne Aioli-Dip (kalter Dip mit Mayonnaise, Olivenöl) Reis | g c | VB V VB |

| Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe | Allergen-Kennzeichnung | | | | Lebensmittelinhaltsstoffe | BIO |
|---------------------------------------|--|--|---|--|---------------------------|--------------------------|
| 1 mit Farbstoff | a Weizen glutenhaltige Getreide(-Erzeugnisse) | c Eier (-Erzeugnisse) | i Sellerie (-Erzeugnisse) | | R Rindfleisch | RB |
| 2 mit Konservierungsstoff | ab Roggen | d Fisch (-Erzeugnisse) | j Senf (-Erzeugnisse) | | S Schweinefleisch | SB |
| 3 mit Antioxidationsmittel | ac Gerste | r Erdnüsse (-Erzeugnisse) | k Sesam (-Erzeugnisse) | | G Geflügel | GB |
| 5 geschwefelt | ad Hafer | f Soja (-Erzeugnisse) | l Schwefeldioxid und Sulfite >10mg/kg/l | | F Fisch | FB |
| 6 geschwärzt | ae Dinkel | g Milch (-Erzeugnisse, einschließlich Laktose) | m Lupinen (-Erzeugnisse) | | V vegetarisch | VB |
| 7 gewachst | af Kamut | | | | vegan | |
| 8 mit Phosphat | EU Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmitteln - Alle Speisen können Spuren von Allergenen auslösenden Bestandteilen enthalten | | | | grüne Schrift | = Aus Biologischem Anbau |



3 KÖCHE

Zeitgemäße Kita- und Schulverpflegung für Berlin und Brandenburg



Januar 2026

667

Änderungen Vorbehalten

| Tag | Datum | <div>MENÜ 1 BÄREN-HUNGER <small>Nach DGE – Qualitätsstandard, das Beste aus der Region</small></div> | Allergene | Komponenten | <div>FIT & FUN <small>Der Zusatz zu MENÜ 1 und MENÜ 2</small></div> | Allergene | Komponenten | <div>MENÜ 2 KOHL-DAMPF <small>Nach DGE – Qualitätsstandard, die vegetarische und manchmal vegane Weltreise</small></div> | Allergene | Komponenten |
|------------|-------|--|-----------------|----------------|--|-----------|-------------|--|-------------------|--------------------|
| Freitag | 16. | Gemüse-Käse-Soße Vollkornspätzle Röstzwiebeln | a g a c a | VB VB V | Pflaume | | VB | Grünkernragout (Grünkern, Tomate, Zwiebel, Wurzelgemüse) Vollkornpenne | a i a | VB VB |
| Montag | 19. | Indisches Kokoscurry (Kichererbse, Karotte, Erbse, Kokos, Zwiebel, Sahne, Blumenkohl, Sesam) Vollkornreis | a f g i | V VB | Mango-Joghurt-Dessert | g | VB | Bunter Linseneintopf mit Kartoffel, Karotte, Sellerie, Lauch Vollkornbrot mit Sonnenblumenkerne | a i a ab | VB VB |
| Dienstag | 20. | Gemüse-Rinder-Ragout (Rindfleischwürfel, Zwiebel, Balkangemüse) Paprika-Reis | a i | RB VB | Apfel | | VB | Pizza Margharita (Pizzateig, Tomate, Käse) | a g | VB |
| Mittwoch | 21. | veg. Bauernfrühstück Spreewälder Gewürzgurke rote Paprikasoße (Paprika, Tomate, Zwiebel) | a c g | V V V | Beerenjoghurt | g | VB | Gebratenes Gemüse (Paprika, Tomate, Mais, Zucchini, Zwiebel) Joghurt-Dip Bulgur | a g a | VB VB VB |
| Donnerstag | 22. | Paniertes Fischfilet Dillsoße Risi Bisi | a d a g | F VB VB | Gurkensalat mit Sonnenblumenkerne | | V V | Brokkoli / Blumenkohl in Rahmsauce Kartoffel-Möhren-Püree | a g g | VB VB |
| Freitag | 23. | Eierfrikassee Leipziger Allerleigemüse Salzkartoffeln | a c g j | V VB VB | Obst des Tages | | VB | Vegetarische Carbonarasauce (geräucherter Tofu, Zwiebel, Gemüsestreifen) Vollkornpenne | a f g i a | VB VB |
| Montag | 26. | Kartoffeltopf mit buntem Gemüse Vollkornbrot mit Kürbiskernen | a i a ab | VB VB | Milchreis | g | VB | Vegetarisches Steak (Milchbasis) Zwiebelsoße Kaisergemüse Vollkornreis | a ad c g a g j | V V VB VB |
| Dienstag | 27. | Rindergulasch Paprika-Bohnen-Gemüse Spätzle | a g | RB VB VB | Banane | | VB | Gemüsepfanne (Blumenkohl, Erbsen, Brechbohne, Zwiebel, Paprika, Tomate, Sonnenblumenkerne) Couscous | a g i a | VB VB |
| Mittwoch | 28. | Apfelkühle Vanillesauce Gemüsesüppchen | a c g a g | VB V | Tomatensalat Sonnenblumenkerne | | V V | überbackene Spinat-Lasagne (Spinat, Weizennudel, Zwiebelwürfel, Sahne, Gouda) | a c g | V |
| Dienstag | 29. | Gedünsteter Seelachs mit bunten Gemüsestreifen Zitronen-Dill-Soße Farfalle | d i a g a | F V VB | Beerenjoghurt | g | VB | Gelbes Kürbis-Kichererbsen-Curry (Kürbis, Kichererbse, Gemüsezwiebel, Pak-Choi, Paprika) mit Reis | a g | V VB |
| Freitag | 30. | Rührei Rahmspinat Salzkartoffeln | c g a g | V VB VB | Clementine | | VB | Bunter Kohlrabieintopf Vollkornbrot | a a ab | VB VB |

| Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe | Allergen-Kennzeichnung | | | | Lebensmittelinhaltsstoffe | BIO |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|-----|
| 1 mit Farbstoff | a Weizen glutenhaltige Getreide(-Erzeugnisse) | c Eier (-Erzeugnisse) | i Sellerie (-Erzeugnisse) | | R Rindfleisch | RB |
| 2 mit Konservierungsstoff | ab Roggen | d Fisch (-Erzeugnisse) | j Senf (-Erzeugnisse) | | S Schweinefleisch | SB |
| 3 mit Antioxidationsmittel | ac Gerste | r Erdnüsse (-Erzeugnisse) | k Sesam (-Erzeugnisse) | | G Geflügel | GB |
| 5 geschwefelt | ad Hafer | f Soja (-Erzeugnisse) | l Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg/l | | F Fisch | FB |
| 6 geschwärzt | ae Dinkel | g Milch (-Erzeugnisse, einschließlich Laktose) | m Lupinen (-Erzeugnisse) | | V vegetarisch | VB |
| 7 gewachst | af Kamut | | | | vegan | |
| 8 mit Phosphat | EU Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmitteln - Alle Speisen können Spuren von Allergenen auslösenden Bestandteilen enthalten | | | | grüne Schrift = Aus Biologischem Anbau | |