



# 3 KÖCHE

Zeitgemäße Kita- und Schulverpflegung für Berlin und Brandenburg

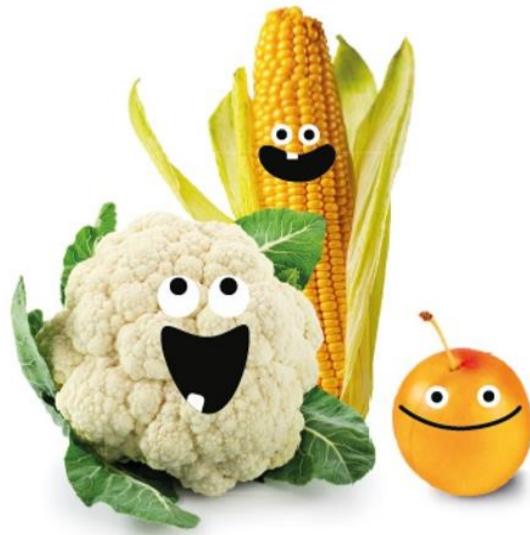


# Januar 2026

**667**

Änderungen Vorbehalten

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



# 3 KÖCHE

Zeitgemäße Kita- und Schulverpflegung für Berlin und Brandenburg



## Januar 2026

# 667

Änderungen Vorbehalten

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

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe	Allergen-Kennzeichnung						Lebensmittelhaltsstoffe BIO
	R	Rindfleisch	RB	S	Schweinefleisch	SB	
1 mit Farbstoff	a	Weizen glutenhaltige Getreide(-Erzeugnisse)	c	Eier (-Erzeugnisse)	i	Sellerie (-Erzeugnisse)	
2 mit Konservierungsstoff	ab	Roggen	d	Fisch (-Erzeugnisse)	j	Senf (-Erzeugnisse)	
3 mit Antioxidationsmittel	ac	Gerste	r	Erdnüsse (-Erzeugnisse)	k	Sesam (-Erzeugnisse)	
5 geschwefelt	ad	Hafer	f	Soja (-Erzeugnisse)	l	Schwefeldioxid und Sulfite>10mg/kg/l	
6 geschwärzt	ae	Dinkel	g	Milch (-Erzeugnisse,einschließlich Laktose)	m	Lupinen (-Erzeugnisse)	
7 gewachst	af	Kamut					
8 mit Phosphat							

EU Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmitteln - Alle Speisen können Spuren von Allergenen auslösenden Bestandteilen enthalten

grüne Schrift = Aus Biologischem Anbau