



kochen selbst
natürlich
frisch

zeitgemäße Kita- und
Schulverpflegung für Berlin und
Brandenburg



Drei Köche GmbH, Bennostraße 2 in 13053 Berlin, Telefon: (030) 99 27 33 2-0
Fax: (030) 99 27 33 22-0, E-Mail: kundenservice@drei-koeche.de, Web: www.drei-koeche.de

667

Speiseplan Januar 2021

Änderungen Vorbehalten

Tag	Datum	MENÜ: 1 BÄRENHUNGER Nach DGE-Qualitätsstandard, Das Beste aus der Region nach		Fit & Fun Der Zusatz zu Menü 1 oder Menü 2		MENÜ: 2 KOHLDAMPF Nach DGE-Qualitätsstandard, die vegetarische und manchmal vegane Weltreise		Allergene	Komponenten
		Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten		
Montag	04.	Bunter Linseneintopf (Linse, Kartoffelwürfel, Wurzelgemüse) Vollkornbrot	i VB	Tagesobst					
Dienstag	05.	Hähnchengulasch Zucchini-Paprika-Gemüse Reis	a g G VB	Zitronenjoghurt	g V	Veg. Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Auflauf mit Grünkern und Pide	a c g VB		
Mittwoch	06.	Hefeklöße Waldbeerensoße	a c g VB a V	Clementine		Makkaroni mit Gemüsestreifen Kräutersoße	a VB i a g V		
Donnerstag	07.	Chili con Carne (Rinderhackfleisch, Kidneybohne, Zwiebel, Baguettebrot	a RB a VB	Vanillepudding	g VB	Veg. Steak (Milchbasis) Zwiebelsoße grüne Bohnen Dampfkartoffeln	a ad c g V a V VB VB		
Freitag	08.	Fischnuggets Brokkoli-Käsesoße Salzkartoffeln	a d F a g V VB	Weißkraut-Karotten-Salat		Tomaten-Kichererbsen- Ragout mit Hirtenkäse Couscous	a g V a VB		
Montag	11.	Tomatensoße "Napoli" (Tomate, Zwiebel, Basilikum, Oregano) Vollkornspaghetti	a VB a VB	Kiwi		Kartoffelgulasch mit buntem Gemüse Vollkornbrot mit Kürbiskernen	a i VB a ad VB		
Dienstag	12.	Geflügelklopse Kapernsoße Fingermöhren Kartoffelstampf	a c G a g V VB g VB	Orangen-Grapefruit-Quark	g V	Süßkartoffel-Linsen-Dal (Süßkartoffel, Kartoffel, rote Linse, Karotte, Kokos) Frischkäse-Dip	a g VB a g V		
Mittwoch	13.	Vegetarisches Schnitzel helle Soße Blumenkohl Petersilienkartoffeln	a ad c g V a g V VB VB	Apfel		Gemüse nuggets Karotten-Kohlrabi-Rahmgen Bulgur	a c g V a g VB a VB		
Donnerstag	14.	Rindfleischstreifen in milder Pfefferrahmsoße (Rindfleisch, Champignon, Zwiebel, grüner Pfeffer) Kräuterkartoffeln	a g RB a g VB	Milchreis	g VB	Gemüse-Kokos-Curry (Blumenkohl, Brech-bohne, Zwiebel, Paprika, Sonnenblumenkerne) Reis	a g V a VB		
Freitag	15.	Lachs-Sahne-Soße Spaghetti Gouda, gerieben	a g d F a VB g VB	Rote Bete-Apfel-Salat		Brokkoli / Blumenkohl Béchamelsoße Käsespätzle	a g V a VB		
Montag	18.	Möhreneintopf Vollkornbrot mit Kürbiskernen	a i VB a ab VB	Birne		Grünkern-bolognese (Grünkern, Tomate, Zwiebel, Wurzelgemüse) Vollkornspiralen	a i VB a VB		
Dienstag	19.	Putensteak Preiselbeer-Bratensoße Bayrisch Kraut Salzkartoffeln	a G a V VB a c g VB	Quark mit Honig geröstete Sonnenblumenkerne	a g VB	Gemüse-Reis-Pfanne (Paprika, Tomate, Mais, Bohne, Zwiebel) Aioli-Dip	a VB a c g V		
Mittwoch	20.	Gekochtes Ei milde Senfsoße mit bunten Möhrenstreifen Kartoffelstampf	c V a g j V VB	Banane		Grünkohl-Getreide-Bällchen Schwarzwurzel-Schnittlauch-Soße Zartweizen	a g V a VB		
Donnerstag	21.	Griechischer Hackfleisch- Makkaroni-Auflauf "Pastitsio" (Rinderhackfleisch, Nudel, Tomate, Zwiebel, Kirschtomatensoße	a c g RB a g V	Birnen-Vanille-Joghurt	g V	Linsen-Gemüse-Ragout (Tellerlinse, Belugalinse, rote Zwiebel, Brokkoli, Kartoffel-Käse-Püree	a i g V g VB		
Freitag	22.	Fischrahmeintopf (Fischwürfel, bunte Karotte, Kartoffel, Porree, Dill, Sahne) Baguettebrot	a d g F a VB	Tomatensalat mit Mozzarella		Brokkoli-Käse-Sahnesoße Penne	a g V a VB		
Montag	25.	Gefüllte Paprikaschote Letschogemüsesoße Vollkornreis	a V a VB VB	Kiwi		Tomaten-Gemüse- Vollkornnudel-Auflauf mit Käse überbacken	a g VB		
Dienstag	26.	Geflügelwurstscheiben in Curry-Ketchup-Soße Backkartoffel	a 8 G VB VB	Schokoladenpudding	g V	Gemüsebulette Rahmsoße Möhren "Rustica" Zartweizen	a c g V a V a VB		
Mittwoch	27.	Eierpfannkuchen Apfelmus	a c g VB V	Honigmelone		Erbseintopf (gelbe Erbse, Wurzelgemüse, Kartoffel) Minibrötchen mit Kürbiskernen	a i VB a VB VB		
Donnerstag	28.	Rindergulasch "Szegediner"-Art (Rindfleischwürfel, Sauerkraut, Zwiebel) Salzkartoffeln	a RB a VB	Mango-Joghurt-Dessert	g V	Schnittlauchquark Salzkartoffeln Paprikasticks	g VB VB		
Freitag	29.	Lachswürfel Spinat-Käse-Soße Salzkartoffeln	d F a g VB VB	Gurkensalat		Tortellini Tomaten-Gemüse-Soße geriebener Käse	a c g VB a i VB g 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 = BIO DE-ÖKO-044	