

Speisekarte vom 05.03. – 09.03.2018



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Falaffelbällchen mit orientalischem Tomatenragout und Bulgur ^{a,g,n}	Hähnchenbrust mit Rotkohl ^{3,5} , Geflügelrahmsoße ^{a,g,n} und Bio-Kartoffeln	Bio- Spirelli ^a mit einer Waldpilzrahmsoße ^{a,g,n} und frischem Thymian	Gegrillte Hackfleischrolle mit Balkangemüse ^{g,n} , Bratensoße ^a und Bio- Vollkornreis	Lachsragout ^{d,g,i,n} mit Gemüwestreifen und Dill, dazu Bio- Salzkartoffeln
	<i>Rohkost(Bio), Frisches Obst (Bio)</i>	<i>Rohkost(Bio), Frisches Obst (Bio)</i>	<i>Rohkost(Bio), Frisches Obst (Bio)</i>	<i>Rohkost(Bio), Frisches Obst (Bio)</i>	
	Frisches Obst der Saison	Pfirsichjoghurt	Gurkensalat ^{3,5}	Gemüwesticks mit Dip ^{g,n}	<i>Rohkost(Bio), Frisches Obst (Bio)</i>
	1172kcal (4921kJ)	1605kcal (6720kJ)	522kcal (2193kJ)	1113kcal (4670kJ)	Frisches Obst der Saison 421kcal (1757kJ)
Menü 2	Linsensuppe ^{3,5,a,i} mit Kartoffelwürfel, dazu Baguette	2 Eier ^c in einer Senfsoße ^{a,g,k,n} mit Möhrengemüse ^{g,n} und Kartoffelpüree ^{g,n}	Kohlroulade vegetarisch in eigener Soße ^{a,i} mit Kartoffeln	Chili sin Carne ^{5,a,i} mit Kidneybohnen, Soja-geschnetzeltem und Vollkornbrötchen ^a	Vegetarische Tortellini ^{a,c,g,n} in einer Kräuter- Tomatensoße ^{3,5,a} und geriebenem Käse ^{1,g,n}
	<i>Rohkost(Bio), Frisches Obst (Bio)</i>	<i>Rohkost(Bio), Frisches Obst (Bio)</i>	<i>Rohkost(Bio), Frisches Obst (Bio)</i>	<i>Rohkost(Bio), Frisches Obst (Bio)</i>	<i>Rohkost(Bio), Frisches Obst (Bio)</i>
	Frisches Obst der Saison	Pfirsichjoghurt	Gurkensalat ^{3,5}	Gemüwesticks mit Dip ^{g,n}	Frisches Obst der Saison
	227kcal (952kJ)	523kcal (2196kJ)	376kcal (1572kJ)	487kcal (2035kJ)	636kcal (2670kJ)

Änderungen vorbehalten!

Dazu reichen wir wöchentlich frische Obst- und Gemüsekörbe (100% Bio)!

- 1 – mit Farbstoff
- 2 – konserviert
- 3 – mit Antioxidationsmittel
- 4 – mit Geschmacksverstärker
- 5 – geschwefelt
- 6 – geschwärzt
- 7 – gewachst
- 8 – mit Süßungsmittel
- 9 – mit Phosphat

- a – mit glutenhaltigem Getreide (Weizen¹, Roggen², Gerste³, Hafer⁴, Dinkel⁵, Kamut⁶, Hybridstämme⁷)*
- b – mit Krebstieren*
- c – mit Eiern*
- d – mit Fisch*
- e – mit Erdnüssen*
- f – mit Sojabohnen*
- g – mit Milch (einschl. Laktose)*
- h – mit Schalenfrüchten (Mandel¹, Hasel-², Wal-³, Cashew-⁴, Pekan-⁵, Paranuss⁶, Pistazie⁷, Macadamia-⁸, Queenslandnuss⁹)
- i – mit Sellerie*

- j – mit Senf*
- k – mit Sesam*
- l – mit Schwefeldioxid und Sulfiten
- m – mit Lupinen*
- n – mit Weichtieren*

*und Erzeugnissen daraus

*Bio-Zutaten aus ökologisch-biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

nobis gGmbH Der DIENSTLEISTER, Triftstraße 38, 13127 Berlin