

# Speisekarte vom 11.11.2019 - 15.11.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Einmal um die ganze Welt: (g) Indien: Indisches Blumenkohl-Curry mit Kartoffeln und Kümmel	Einmal um die ganze Welt: (3/8/10/14/i/j) Marokko: Vegetarische Suppe mit: Kichererbsen, Sellerie, Tomate dazu Fladenbrot	Einmal um die ganze Welt: (5/l) Mexiko: Suppe von Karotte Kartoffel, Lauch und Pilzen dazu Brot	Einmal um die ganze Welt: (a/a1/a7) Italien: (3/5/a/a7'/g/l) Spaghetti Napoli (g) mit Tomatensauce, Käse und Kräutern	Einmal um die ganze Welt: Thailand: Gebratener Reis mit Huhn, Karotte, Lauch und Kartoffeln Mit Käse überbacken
	BE 1 142 Kcal / 592KJ / 5,3 Fett / 17,9 KH / 4,6 Eiweiß	BE 8 547 Kcal / 2314KJ / 4 Fett / 93,6 KH / 23,1 Eiweiß	BE 4 382 Kcal / 1597KJ / 16,5 Fett / 48,6 KH / 7 Eiweiß	BE 5 569 Kcal / 2394KJ / 27,6 Fett / 61,5 KH / 16,8 Eiweiß	BE 11 784 Kcal / 3323KJ / 5,7 Fett / 134,8 KH / 45,9 Eiweiß
<b>Menü 2</b>	Einmal um die ganze Welt: (3/5/l) Irland: Eintopf nach Irischer Art mit Rind, Kartoffeln, Karotten, Weißkohl und Brot	Einmal um die ganze Welt: (g) Griechenland: Auflauf von Aubergine, Zucchini Schweine- und Rinderhack mit Tomate und Schafskäse	Einmal um die ganze Welt: (g/h/h1) Bangladesch: Hähnchen Curry mit Gewürzreis (Mandel, Zimt, Rosine) und Brot	Einmal um die ganze Welt: Türkei: Falafel Bällchen mit Orientalischem Tomatenragout Bulgur und Joghurt	Einmal um die ganze Welt: (d) Afrika: Fisch aus dem Ofen mit Gemüse und Kartoffeln
	BE 1 148 Kcal / 623KJ / 3,5 Fett / 18 KH / 9,1 Eiweiß	BE 1 311 Kcal / 1303KJ / 19 Fett / 13,2 KH / 20,9 Eiweiß	BE 13 1095 Kcal / 4620KJ / 23,4 Fett / 161,2 KH / 53,8 Eiweiß	BE 8 679 Kcal / 2845KJ / 25,8 Fett / 90,7 KH / 16,4 Eiweiß	BE 5 523 Kcal / 2191KJ / 12,4 Fett / 62,5 KH / 35,7 Eiweiß

**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, 10 enthält eine Phenylalaninquelle, kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 14 abführende Wirkung, a mit glutenhaltigem Getreide\*, a1 mit Weizen\*, a7 mit Hybridstämme\*, d mit Fisch\*, g mit Milch (einschl. Laktose)\*, h mit Schalenfrüchten, h1 mit Mandeln, 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**