




Speisekarte vom 04.03. – 08.03.2019



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|---|---|--|--|---|
| Menü 1 | Vegetarischer bunter Gemüseintopf(a,i)(Karotten, Sellerie,Lauch,Bohnen) mit einer Scheibe Brot(a) | Hähnchenkeule mit Soße(a,g,), Rotkohl (3,5,l) und Bio Kartoffeln  | Kartoffelsuppe(3,5,a,g,i,l) mit Suppengemüse(Karotte,Sellerie,Lauch) und einem Brötchen(a) | Wurstgulasch(2,3,a,j,l) mit Paprikastreifen in Tomatensoße, dazu Spirelli Nudeln(a)  | Brathering(a) mit Wachsbohnenalat(3,5,l) und Kartoffelpüree(g)  |
| | Frisches Obst der Saison | Pfirsichjoghurt(g,) | Gurkensalat(3,5,l) | Gemüsesticks mit Quarkdipp(g), Frisches Obst der Saison | Erdbeerquark(g) |
| | 192kcal,809kJ,1F,35KH,5EW | 717kcal,3008kJ,37F,51KH,41EW | 346kcal,1448kJ,3F,69KH,9EW | 586kcal,2450kJ,23F,71KH,24EW | 435kcal,1830kJ,17F,36KH,35EW |
| Menü 2 | Vegetarisch gefüllte Zucchini aus dem Ofen(1,a,c,g,) mit Kürbissoße(g,) und Kartoffelpüree(g,) | Gemüsebrühe(a,i) Grießbrei(a,g,) mit Fruchtsoße | Bio Penne(a) mit einer Blattspinat-Käsesauce(a,g) | Gemüsefrikadelle(i) mit Kohlrabirahmsauce (a,g)und Kartoffelpüree(g) | Nudelaufauf(1,3,5,a,g,l) mit feinem Gemüse (Zucchini,Paprika,Aubergine)und einer Tomatensauce(a) |
| | Frisches Obst der Saison | Pfirsichjoghurt(g) | Gurkensalat(3,5,l) | Gemüsesticks mit Quarkdipp(g) Frisches Obst der Saison | Erdbeerquark(g) |
| | 361kcal,1513kJ,15F,43KH,11EW | 305kcal,1290kJ,6F,54KH,10EW | 480kcal,2013kJ,17F,69KH,14EW | 635kcal,2659kJ,22F,85KH,23EW | 617kcal,2585kJ,22F,76KH,27EW |

**Wir können nicht ausschließen daß es zu Kreuzkontaminationen mit unten auslösenden Stoffen/Lebensmitteln kommt:
Dazu reichen wir wöchentlich frische Obst- und Gemüsekörbe (100% Bio)!
Änderungen vorbehalten!**

- 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, Hasel², Wal³, Cashew⁴, Pekan⁵, Paranuss⁶, Pistazie⁷, Macadamia⁸, 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