





Speisekarte vom 18.03. – 22.03.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Kartoffelrahmsuppe(a,g) mit Croutons(a,g) und einer Scheibe Brot(a)	Gebratenes Putengyros mit Tzaziki (g,) und Bio Langkornreis 	Vollkorn-Gemüsebratling (1,a,c,i) an einem buntem Rahmgemüse (a,g,)(Karotte,Erbse,Mais) und Bio Salzkartoffeln	Schweinebraten (a) mit Rotkohl (3,5) ,Sauce und Salzkartoffeln 	Farfalle-Nudeln (a), mit einer Thunfisch-Gemüsesauce (a,g,i,) 
	Frisches Obst der Saison	Weißkrautsalat (3,5,l)	Karamellpudding (g,)	Gemügesticks mit Quarkdipp(g) Frisches Obst der Saison	Eisbergsalat mit Joghurt dressing(3,5,g,3,l)
	287kcal,1181kJ,10F,41KH,5EW	594kcal,2482kJ,20EW,58KH,45EW	542kcal,2270kJ,16F,77KH,20EW	546kcal,2286kJ,19F,58KH,30EW	756kcal,3187kJ,16F,127KH,22EW
Menü 2	Gemüsebrühe (a,i)	Kräuterquark (g,) mit Spreewälder Leinöl und Butterkartoffeln (g,)	Vollkornnudeln (a) mit einem Gemüseragout (3,5,g,l)(Karotte,Bohne,Zucchini,Lauch)	Käsespätzle(g) mit Röstzwiebeln(a)	Rührei(c,f,g) mit Rahmspinat(a,g) und Kartoffelpüree(g) 
	Eierkuchen (a,c,f,g,) mit Bio Apfelmus (3) und Zimt-Zucker	Weißkrautsalat (3,5,l)	Karamellpudding (g,)	Gemügesticks mit Quarkdipp(g) Frisches Obst der Saison	Eisbergsalat mit Joghurt dressing(3,5,g,l)
	564kcal,2382kJ,7F,105KH,18EW	366kcal,1531kJ,13F,39KH,22EW	486kcal,2036kJ,13F,74KH,17EW	776kcal,3240kJ,42F,72KH,28EW	475kcal,1985kJ,38F,25KH,7EW

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, 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