

Speisekarte vom 07.01. – 11.01.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Vegetarischer bunter Gemüseintopf(a,i) mit einem Brötchen(a)	Hähnchenkeule mit Soße(a,g), Bio Buttererbsen (g,) und Salzkartoffeln 	Kartoffelsuppe(,3,5,a,g,i,l) mit Suppengemüse und frischem Majoran, dazu eine Scheibe Brot(a)	Wurstgulasch(2,3,a,j,l) mit Paprikastreifen in Tomatensoße, dazu Bio Spirelli Nudeln(a) 	Brathering(a) mit Wachsbohnsalat(3,5,l) und Kartoffelpüree(g) 
	Frisches Obst der Saison	Mangoquark(g,)	Salat von Roter Beete(3,5,8,l)	Gemüsesticks mit Quarkdipp(g)	Ananaskompott
	248kcal,1036KJ,2F,45KH,7EW	848kcal,3557KJ,39F,66KH,55EW	284kcal,1200Kj,2F,56KH,8EW	Frisches Obst der Saison 624kcal,2606KJ,22F,80KH,23EW	595kcal,2502KJ,16F,44Kh,67EW
Menü 2	Vegetarisch gefüllte Zucchini aus dem Ofen(1,a,c,g,) mit Kürbissoße(g,) und -Kartoffelpüree(g,)	Gemüsebrühe(a,i)	Penne(a) mit einer Blattspinat-Käsesauce(a,g)	Gemüsefrikadelle(i) mit Kohlrabirahmsauce (a,g)und Kartoffelpüree(g)	Nudelauf(1,3,5,a,g,l) mit feinem Gemüse und einer Tomatensauce(a)
	Frisches Obst der Saison	Mangoquark(g)	Salat von Roter Beete(3,5,8,l)	Gemüsesticks mit Quarkdipp(g)	Ananaskompott
	359kcal,1504KJ,15F,43KH,11EW	368kcal,1551KJ,7F,60KH,16EW	523kcal,2195Kj,16F,79KH,15EW	Frisches Obst der Saison 720kcal,3014Kj,22F,103KH,23EW	470kcal,1964KJ,11F,75KH,14EW

Wir können nicht ausschließen daß es zu Kreuzkontaminationen mit unten auslösenden Stoffen/Lebensmitteln kommt:

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

Anderungen 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