




Speisekarte vom 14.01. – 18.01.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Soljanka mit Gewürzgurke, Paprika (2,8,a,i) und saurer Sahne (g,) dazu eine Scheibe Brot(a)	Putengulasch "Pusztá" in pikanter Tomatensoße (3,5,a,g,l), dazu Bio Langkornreis 	Bio Gabelspaghetti(a) mit einer Tomatensauce(a,3,5,l) und geriebenen Käse(g)	Leberkäse(2,3,9) aus dem Ofen mit Bayrisch Kraut(2,3), Sauce(a) und Bio Salzkartoffeln 	Gebratenes Seelachsfilet(a,d) mit Ratatouille(3,5,l) und Bio Langkornreis 
	Frisches Obst der Saison	Heidelbeerjoghurt (g,)	Vanillepudding (1,g) und einer Schokosauce(g)	Gemüesticks mit einem Quarkdipp(g) Frisches Obst der Saison	Fruchtquark(g)
	248kcal,1045Kj,4F,43KH,6EW	492kcal,2072,8F,86KH,18EW	682kcal,2873Kj,20F,100KH,24EW	552kcal,2301KJ,22F,62KH,21EW	630kcal,2641KJ,12F,89KH,41EW
Menü 2	Spinat-Polentatasche(a,c,g,i) mit einem Kartoffel-Zucchini ragout(3,5,l,a)	Gebratene Spätzle(a,g) aus der Pfanne mit einer Paprikasauce(a,g)	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote(a,c,g) in einer Tomatenrahmsauce(3,5,g,l) und Langkornreis	Überbackenes Kartoffel-Lauchgratin(1,g) mit einem bunten Rahmgemüse(a,g)	Vegetarischer Weißer Bohneneintopf mit frischem Majoran (,a,i), dazu ein Vollkornbrötchen(a)
	Frisches Obst der Saison	Heidelbeerjoghurt (g,)	Vanillepudding (1,g) und einer Schokosauce(g)	Gemüesticks mit einem Quarkdipp(g) Frisches Obst der Saison	Fruchtquark(g)
	907kcal,3809KJ,17F,160KH,23EW	1273kcal,5324KJ,111F,57KH,13EW	745kcal,3135KJ,14F,133KH,21EW	560kcal,2321KJ,25F,61Kh,16EW	333kcal,1395KJ,4F,56KH,17EW

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