






# Speisekarte vom 21.01. – 25.01.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Kartoffelrahmsuppe(a,g) mit Croutons(a,g) und einer Scheibe Brot(a)	Gebrautes Putengyros mit Tzaziki (g,) und Bio Langkornreis 	Vollkorn-Gemüsebratling (1,a,c,i) an einem buntem Rahmgemüse (a,g,) und Salzkartoffeln	Schweinebraten (a) mit Rotkohl (3,5) ,Sauce und Bio Petersilienkartoffeln 	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	Vanillejoghurt
	339kcal,1413KJ,10F,52KH,7EW	564kcal,2369KJ,22F,49KH,43EW	525kcal,2200KJ,15F,75KH,20EW	624kcal,2608KJ,22F,61KH,36EW	544kcal,2292KJ,14F,86KH,16EW
<b>Menü 2</b>	Gemüsebrühe (a,i) Eierkuchen (a,c,f,g,) mit Bio Apfelmus (3) und Zimt-Zucker 	Kräuterquark (g,) mit Spreewälder Leinöl und Butterkartoffeln (g,)	Vollkornnudeln (a) mit einem Gemüseragout (3,5,g,l)	Käsespätzle(g) mit Röstzwiebeln(a)	Eieromelette(c,f,g) mit Rahmspinat(a,g) und Kartoffelpüree(g) 
	Frisches Obst der Saison	Weisskrautsalat (3,5,l)	Karamellpudding (g,)	Gemügesticks mit Quarkdipp(g) Frisches Obst der Saison	Vanillejoghurt
	564kcal,2382KJ,7F,105KH,18EW	359kcal,1499KJ,12F,39KH,22EW	526kcal,2219KJ,13F,85KH,17EW	629kcal,2625KJ,32F,60KH,24EW	419kcal,1743KJ,22F,38KH,13EW

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 (Weizen<sup>1</sup>, Roggen<sup>2</sup>, Gerste<sup>3</sup>, Hafer<sup>4</sup>, Dinkel<sup>5</sup>, Kamut<sup>6</sup>, Hybridstämme<sup>7</sup>)\*
- b – mit Krebstieren\*
- c – mit Eiern\*
- d – mit Fisch\*
- e – mit Erdnüssen\*
- f – mit Sojabohnen\*
- g – mit Milch (einschl. Laktose)\*
- h – mit Schalenfrüchten (Mandel<sup>1</sup>, Hasel-<sup>2</sup>, Wal-<sup>3</sup>, Cashew-<sup>4</sup>, Pekan-<sup>5</sup>, Paranuss<sup>6</sup>, Pistazie<sup>7</sup>, Macadamia-<sup>8</sup>, Queenslandnuss<sup>9</sup>)
- 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**