





# Speisekarte vom 28.01. – 01.02.2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Vegetarischer Weißkohleintopf(3,5,a,g,i,l) mit Suppengemüse und einer Scheibe Brot(a)	Bio-Spirelli (a) mit Sauce "Bolognese" und geriebenen Käse(g) 	Hähnchenbrustschnitzel(1,a) mit Rahmsoße (a,g,n)Bio Buttererbsen (g,n) und Salzkartoffeln 	Vegetarische Klopse(a,c,f,i) mit Kapernsauce(a,g,i), Rote Beetemus(3,5,8,l) und Kartoffelpüree(g)	Gedünstetes Seelachsfilet auf Dillsoße (a,d,g,i,n) mit Karottengemüse (g,n) und Salzkartoffeln 
	Frisches Obst der Saison	Karotten-Apfelsalat(3)	Erdbeerquark (g,)	Gemügesticks mit Joghurdip Frisches Obst	Mandarinenkompott
	695kcal,2914KJ,2 F,142KH,19EW	969kcal,4081Kj,28F,138KH,43EW	448kcal,1881Kj,7F,60KH,31EW	753kcal,3166KJ,34F,69KH,39EW	391kcal,1640KJ,9F,50KH,25EW
<b>Menü 2</b>	Muschelnudeln (a)mit Spinatrahmsauce(a,g) und geriebenen Käse(g)	Eieromelette (c,f,g,) mit Rahmspinat(g,a) und Kartoffelpüree(g) 	Chili sin Carne(a,i) mit einem Brötchen	Bio- Bulgur (a,g,n) mit Ratatouillegemüse (3,5,a) und Quarkdip (g,n)	Gemüsecurry mit Joghurt(a,g,i) und Langkornreis
	Frisches Obst der Saison	Karotten-Apfelsalat(3)	Erdbeerquark (g,)	Gemügesticks mit Joghurdip Frisches Obst	Mandarinenkompott
	517kcal,2175Kj,19F,70KH,17EW	387kcal,1614KJ,22F,32KH,14EW	532kcal,2225KJ,7F,89KH,26EW	344kcal,1436KJ,4F,54KH,17EW	366kcal,1534KJ,8F,64KH,8EW

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**