



kochen selbst  
natürlich  
frisch

zeitgemäße Kita- und  
Schulverpflegung für Berlin und  
Brandenburg



Drei Köche GmbH, Bennostraße 2 in 13053 Berlin, Telefon: (030) 99 27 33 2-0  
Fax: (030) 99 27 33 22-0, E-Mail: kundenservice@drei-koeche.de, Web: www.drei-koeche.de

840

# Speiseplan Januar 2022

Änderungen Vorbehalten

Tag	Datum	MENÜ: 1 BÄRENHUNGER Nach DGE- Qualitätsstandard, Das Beste aus der Region nach	Allergene	Komponenten	Fit & Fun Der Zusatz zu Menü 1 oder Menü 2	Allergene	Komponenten	VEGETARISCH	Allergene	Komponenten	Tag	Datum	MENÜ: 1 BÄRENHUNGER Nach DGE- Qualitätsstandard, Das Beste aus der Region nach	Allergene	Komponenten	Fit & Fun Der Zusatz zu Menü 1 oder Menü 2	Allergene	Komponenten	VEGETARISCH	Allergene	Komponenten	
Montag	03.	<b>Brokkoli / Blumenkohl in Sahnesoße</b> Vollkornreis	a g	VB	Obst des Tages		VB				Montag	17.	<b>Veg. Steak (Milchbasis)</b> Zwiebelsoße grüne Bohnen Vollkornreis	a ad c g a	V V VB VB	Birne		VB				
Dienstag	04.	<b>Geflügelwurstscheiben in Curry-Ketchup-Soße</b> Ofenkartoffeln	a i 8	G	Schokopudding	g	VB	<b>Vegetarische Bratwurst in Curry-Ketchup-Soße</b> Ofenkartoffeln	a i	V	Dienstag	18.	<b>Hähnchenbrust</b> Bratensoße Rosenkohl Kartoffeln	a g j i	V V VB VB	Bananenquark	g	VB	<b>Räuchertofusteak</b> Bratensoße Rosenkohl Kartoffeln	f a g j i	V VB VB	
Mittwoch	05.	<b>Eierkuchen</b> Vanillesoße Gemüsecremesüppchen	a c g a g	VB VB	Banane		VB				Mittwoch	19.	<b>Eierfrikassée</b> Möhren & Erbsen Kartoffelstampf	a c g j g	V VB VB	Obst des Tages		VB				
Donnerstag	06.	<b>Rote Bete-Curry</b> (Rote Bete, Spinat, Zwiebel, Tomate, Kokosmilch) Graupenrisotto	a g	VB	Orangenjoghurt	g	VB				Donnerstag	20.	<b>Lasagne "Bolognese"-Art</b> (Rinderhackfleisch, Nudel, Tomate, Zwiebel, Wurzelgemüse, Käse) Tomatensoße	a c g a g	RB V	Apfel-Vanille-Joghurt	g	VB	<b>Lasagne "Bolognese"-Art (vegetarisch)</b> (Grünkernschrot, Nudel, Tomate, Zwiebel, Wurzelgemüse, Käse) Tomatensoße	a c g a g	VB V	
Freitag	07.	<b>Fisch (Wildlachs nuggets) &amp; Chips (Kartoffelecken)</b> Remouladensoße Weißkraut-Karotten-Salat	a d	F	Weißkraut-Karotten-Salat Sonnenblumenkerne		V	<b>Gemüsenuggets &amp; Chips (Kartoffelecken)</b> Remouladensoße Weißkraut-Karotten-Salat	a g c i	V	Freitag	21.	<b>Romanesco-Käse-Sahnesoße</b> Penne	a g a	V VB	Tomatensalat mit Mozzarella	g	V				
Montag	10.	<b>Kürbis-Ragout</b> (Kürbis, Zwiebel, Erbse, rote Bohne, Kürbiskerne) Vollkornspiralen Gouda, gerieben	a	VB	Obst		VB				Montag	24.	<b>Falafelbällchen</b> Paprikagemüesoße Vollkornreis	a a g	V VB VB	Obst		VB				
Dienstag	11.	<b>Geflügelklopse</b> Kapernsoße Fingermöhrrchen Kartoffelstampf	a c	G	Zitronenquark	g	VB	<b>Veg. Klops (Gemüsebällchen)</b> Kapernsoße Fingermöhrrchen Kartoffelstampf	a c g a g g	V V VB	Dienstag	25.	<b>Mildes Chili con Carne</b> (Rote Bohnen-Hackfleisch-Eintopf) rustikales Baguette	a a ab	RB VB	Honigmelone	g	VB	<b>Mildes Chili sin Carne</b> (Rote Bohneneintopf mit Grünkern) rustikales Baguette	a a ab	VB VB	
Mittwoch	12.	<b>Vegetarisches Schnitzel</b> Rahmwirsing mit Karottenstreifen Petersilienkartoffeln	a ad c g	V	Apfel		VB				Mittwoch	26.	<b>Griechischer Kräuterquark</b> Salzkartoffeln	g	VB VB	Vanillepudding	g	VB				
Donnerstag	13.	<b>Rindfleischstreifen</b> in Gemüserahmsoße (Rindfleisch, Champignon, Zwiebel, Paprika, Mais, grüne Bohne) Reis	a g	RB	Milchreis	g	VB	<b>Gebratene Tofustreifen</b> in Gemüserahmsoße (Sojastreifen, Champignon, Zwiebel, Paprika, Mais, grüne Bohne) Reis	a f g	VB VB	Donnerstag	27.	<b>Rinder-geschnetzeltes</b> (Rindfleischstreifen, Zwiebel, Champignon, Sahne) Käse-Spätzle	a g a c g	RB VB	Mango-Joghurt-Dessert	g	VB	<b>Champignon-geschnetzeltes</b> (Zwiebel, Champignon, Sahne) Käse-Spätzle	a i g a c g	VB VB	
Freitag	14.	<b>Nudel-Tomaten-Auflauf</b> mit Thunfisch grüne Kräutersoße	a g d	F	Rote Bete-Apfel-Salat mit Sonnenblumenkerne		VB	<b>Nudel-Tomaten-Auflauf</b> mit Gemüse grüne Kräutersoße	a g i a g	VB VB	Freitag	28.	<b>Gegrilltes Lachsfilet</b> Spinat-Gorgonzola-Soße Salzkartoffeln	a d a g	F VB VB	Gurkensalat mit Sonnenblumenkerne		V	<b>Vegetarischer Bratling</b> Spinat-Gorgonzola-Soße Salzkartoffeln	a c g a g	V VB VB	
Montag	31.	<b>Kartoffeltaschen</b> (mit Tomaten-Mozzarella-Füllung) Ratatouillegemüse Basilikum-Frischkäse-Dip	a c g	VB	Obst		VB				Montag	31.	<b>Kartoffeltaschen</b> (mit Tomaten-Mozzarella-Füllung) Ratatouillegemüse Basilikum-Frischkäse-Dip	a c g g	VB VB VB	Obst		VB				

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe	Allergen-Kennzeichnung				Lebensmittelinhaltsstoffe		BIO
1 mit Farbstoff	a Weizen glutenhaltige Getreide(-Erzeugnisse)	c Eier (-Erzeugnisse)	i Sellerie (-Erzeugnisse)	R Rindfleisch	RB		
2 mit Konservierungsstoff	ab Roggen	d Fisch (-Erzeugnisse)	j Senf (-Erzeugnisse)	S Schweinefleisch	SB		
3 mit Antioxidationsmittel	ac Gerste	r Erdnüsse (-Erzeugnisse)	k Sesam (-Erzeugnisse)	G Geflügel	GB		
5 geschwefelt	ad Hafer	f Soja (-Erzeugnisse)	l Schwefeldioxid und Sulfite >10mg/kg/l	F Fisch	FB		
6 geschwärzt	ae Dinkel	g Milch (-Erzeugnisse, einschließlich Laktose)	m Lupinen (-Erzeugnisse)	V vegetarisch	VB		
7 gewachst	af Kamut			vegan			
8 mit Phosphat	EU Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmitteln - Alle Speisen können Spuren von Allergenen auslösenden Bestandteilen enthalten				grüne Schrift = BIO DE-ÖKO-044		