



kochen selbst  
natürlich  
frisch

zeitgemäße Kita- und  
Schulverpflegung für Berlin und  
Brandenburg



DE-ÖKO-044

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

746

# Speiseplan November 2020

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
Montag	02.	<b>Orientalisches Chili sin Carne (mild)</b> (Rote Bohne, Kichererbse, Tomate, Zwiebel, Paprika, Mais, Kartoffelwürfel) Vollkornbrot	a i	V	Apfel Gemüse					
Dienstag	03.	<b>Berliner Kartoffelsuppe</b> (Kartoffel, Karotte, Sellerie, Porree) Geflügelwürstchen Vollkornbrot	a g i	VB	Fruchtquark Gemüse	g	VB	<b>Berliner Kartoffelsuppe</b> (Kartoffel, Karotte, Sellerie, Porree) Vollkornbrot	a g i	VB
Mittwoch	04.	<b>Milchreis</b> Apfelmus	g	VB	Clementine Gemüse		V			
Donnerstag	05.	<b>Veg. Bolognese</b> mit Grünkernschrot (Tomate, Zwiebel, Wurzelgemüse) Spiralnudeln geriebener Gouda	a i	VB	Vanillepudding Gemüse	g	VB	<b>veg. "Hachis parmentier"</b> Kartoffel-Gemüse-Käseauflauf (Grünkern, Wurzelgemüse, Zwiebel, Tomate, Paprika, Kartoffelpüree, Käse)	a g i	VB
Freitag	06.	<b>Béchamelsoße mit Gemüse</b> und Thunfisch (Helle Soße, Thunfisch, Gemüsejulienne) Penne	a d g	F	Rohkostsalat Sonnenblumenkerne		V	<b>Béchamelsoße mit Gemüse</b> (Helle Soße, Gemüsejulienne) Penne	a g	V
Montag	09.	<b>Tomatencremesoße</b> Tortellini mit Ricotta-füllung Gouda, gerieben	a g	V	Birne Gemüse		VB			
Dienstag	10.	<b>Kalbsfleischbällchen</b> Gemüsesoße (Süßmais, Bohne, Paprika, Erbse) Kartoffel-Möhren-Püree	a c g	R	Honig-Joghurt mit Sonnenblumenkernen Gemüse	g	V	<b>Gemüsebällchen</b> Gemüsesoße (Süßmais, Bohne, Paprika, Erbse) Kartoffel-Möhren-Püree	a c g	V
Mittwoch	11.	<b>Köttbullar</b> (vegetarisch, aus Gemüse) Ratatouille-Gemüse (Zucchini, Paprika, Tomate, Zwiebel) Bulgur	c	V	Pfannkuchen Gemüse	a c g	V			
Donnerstag	12.	<b>Geschnetzeltes vom Rind</b> Rosenkohl Salzkartoffeln	a g	RB	Kirschquark Gemüse	g	VB	<b>Paprika-Pilz-Geschnetzeltes</b> Salzkartoffeln	a g	V
Freitag	13.	<b>Pichelsteiner Gemüseeintopf</b> (Karotte, Lauch, Sellerie, Weißkohl, Kartoffel) Vollkornbrot	a i	VB	Kiwi Gemüse		V			
Montag	16.	<b>Vollkorn-Makkaroni</b> all'Arrabiata (milde Soße nach italienischer Art mit Olivenöl, Tomate, Olivenscheibe und frischen Kräutern)	a	VB	Apfel Gemüse		V			
Dienstag	17.	<b>Paniertes Putenschnitzel</b> Bratensoße junge Markerbsen Kartoffelbrei	a	G	Buttermilchdessert Gemüse	g	V	<b>Vegetarisches Schnitzel</b> Bratensoße junge Markerbsen Kartoffelbrei	a a d c g	V
Mittwoch	18.	<b>Kaiserschmarrn</b> Zwetschgenröster	a c g	VB	Birne Gemüse		VB			
Donnerstag	19.	<b>Vegetarische Carbonarasoße</b> (geräucherter Tofu, Zwiebel, Gemüsebrunsee) Gabelspaghetti	a f g i	VB	Grießpudding Gemüse	a g	V			
Freitag	20.	<b>Linsen-Gemüse-Eintopf</b> (braune Tellerlinse, Zwiebel, Karotte, Lauch, Sellerie, Kartoffel) Vollkornbrot	i	VB	Möhrensalat Sonnenblumenkerne					
Montag	23.	<b>Tomatenbolognese</b> (Tomatenwürfel, Zwiebel) Spiralnudeln Reibekäse	a	V	Banane Gemüse		VB			
Dienstag	24.	<b>Gemüse-Rindfleisch-Gulasch</b> (Rindfleisch, Karotte, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignon, Tomate) Reis	a	RB	Schokoladenpudding Gemüse	g	V	<b>Gemüsegulasch</b> (Karotte, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignon, Tomate) Reis	a	RB
Mittwoch	25.	<b>Gebratenes Eieromelett</b> Kräuterchampignons in Rahmsauce Kartoffel-grüne Erbsen-Püree	c g	V	Mandarine Gemüse		V			
Donnerstag	26.	<b>Pusztbällchen</b> (Geflügelhackbällchen) in Tomaten-Oliven-Ragout mit Käse gratiniert Reis	a c g 6	G	Cassiscreme (Schwarze Johannisbeercrème) Gemüse	g	VB	<b>Klößchen</b> (aus Eiweiß & Weizen) in Tomaten-Oliven-Ragout mit Käse gratiniert Reis	a c g	V
Freitag	27.	<b>Tomaten-Kichererbsen-Ragout</b> Bulgur	a	V	Gukensalat Sonnenblumenkerne		V	<b>Gemüsebratling</b> Honig-Fenchel-Soße italienischen Gemüsekartoffeln (Kartoffelscheibe, Zucchini, Paprika, Kirschtomaten)	a c g i	V
Montag	30.	<b>Penne al forno</b> (Nudelaufgang) mit fruchtigen Kirschtomaten und Mozzarella Sahnesoße	a c g	VB	Tagesobst Gemüse		V			

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	