3 Köche
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*: info@drei-koeche.de, *Web*: www.drei-koeche.de

207

Speiseplan Juli 2017

Änderungen vorbehalten! Markierungen im Speiseplan: = bio = DGE = vegan

Tag	Datum		freie Wahl **Fit &** Fun Zusatz (solange der Vorrat reicht)	Allergene	Komponenten	*nach Saison, vom Buffet*	**Menü 1** aus der Region nach DGE Standard	Allergene	Komponenten	**Menü 2** aus der ganzen Welt immer vegetarisch	Allergene	Komponenten
Montag	**04.**		**Pflaume**		V	*Apfel und Gurkensticks und Vollkornbrot*	**Tofuwürfel mit Kräuter**				cf	V
							Spinat				a g	V B
							Salzkartoffeln					V B
Dienstag	**05.**		**bunte Paprika**		V		**Rinderbolognese**	a	R	**Sojabolognese**	a f	V
							Spaghetti	a	V B	Spaghetti	a	V B
Mittwoch	**06.**		**Möhren-Rohkost**		V		**Vegetarische Bratwurst**				a f j	V
							Bratensoße				a j	V
							Sauerkraut					V B
							Kartoffelbrei				g	V B
Donnerstag	**07.**		**Honigmelone**		V		**Buntes Hühnerfrikassée**	a g	G	**Tofu-Ragout**	a f g	V
							Reis		V B	Reis		V B
Freitag	**08.**		**Fruchtjoghurt**	g	V		**Gnocchi**				a c	V
							Teigwaren aus Kartoffeln					
							Süßkartoffel-Rucola-Soße				a g	V
Montag	**11.**		**Vanillepudding mit Schokostreusel**	a g 1	V		**Penne**				a g	V
							Tomaten-Gemüse-Soße				a g	V B
							Karotten, Süßmais, Erbsen, Tomaten					
Dienstag	**12.**		**Wackelpudding mit Vanillesoße**	a g	V	*Apfel und Gurkensticks und Vollkorn-Knäckebrot*	**Hähnchenbrust, natur**	a	G	**Tofu, gebraten**	a	G
							Geflügelsoße	a g	V	Bratensoße	a g	V
							Blumenkohl		V B	Blumenkohl		V B
							Langkorn-/Wildreis (parboiled)		V	Langkorn-/Wildreis (parboiled)		V
Mittwoch	**13.**		**Buttermilch-dessert Mark-brandenburg**	g	V		**Frühlingskräuterquark**				g	V B
							Salzkartoffeln					V B
							Spreewälder Leinöl					V
							aus der Region					
Donnerstag	**14.**		**Joghurt mit Honig**	g	V	*Banane und Tomate und Vollkorn-Knäckebrot*	**Schweinerückenbraten**	j	S	**Blumenkohl-Käse-Bratling**	a g	V
							braune Soße	a g	V	braune Soße	a g	V
							Mischgemüse (Karotten, Erbsen, Bluhmenkohl)		V B	Mischgemüse (Karotten, Erbsen, Bluhmenkohl)		V B
							Stampfkartoffeln	g	V B	Stampfkartoffeln	g	V B
Freitag	**15.**		**Himbeerquark**	g	V		**Süß-/Kartoffelpfanne**					V
							Paprika, Blumenkohl, Broccoli, Zwiebeln, Süßmais					
							Kräuter-Joghurt-Dip				g	V

Tag	Datum		**Fit &** Fun Zusatz	Allergene	Komponenten	*nach Saison, vom Buffet*	**Menü 1** aus der Region nach DGE Standard	Allergene	Komponenten	**Menü 2** aus der ganzen Welt immer vegetarisch	Allergene	Komponenten
Montag	**18.**		**Spandauer Pflaumenkuchen**	a g	V	*Wassermelone und frische Radischen und Vollkorn-Knäckebrot*	**Bunte Pasta-Tricolore**				a	V B
							Spiralnudeln rot, gelb, grün					
							Käse-Kräuter-Soße				a g	V
Dienstag	**19.**		**frische Ananas**		V		**Chicken-Nuggets**	a	G	**Gemüse-Nuggets**	a	V
							panierte Hähnchenfleischstücke	a	V			
							Curry-Joghurt-Dip	g	V B	Curry-Joghurt-Dip	g	V B
							Nudel-Gemüse-Salat Paprika, rot, Süßmais, Erbsen, bunte Nudeln			Nudel-Gemüse-Salat Paprika, rot, Süßmais, Erbsen, bunte Nudeln		
Mittwoch	**20.**		**Weißkrautsalat**		V		**Germknödel**				a g c	V
							Vanillesoße				g 1	V
							Mohn					V
Donnerstag	**21.**		**Griespudding mit Erdbeersoße**	a g	V		**Nürnberger Bratwürste**	a 8 j	S	**Vegetarische Bratwurst**	a 8 j	V
							Bratensoße	a j	V	Bratensoße	a j	V
							Bayrisch Kraut (Weißkohl)	a	V B	Bayrisch Kraut (Weißkohl)	a	V B
							Salzkartoffeln		V B	Salzkartoffeln		V B
Freitag	**22.**		**Gurkensalat**		V		**Seelachswürfel**	a d	F	**Kohlrabi, gedünstet**	a d	F
							Zitronensoße	a g	V	Zitronensoße	a g	V
							Erbsen		V B	Erbsen		V B
							Reis (parboiled)		V B	Reis (parboiled)		V B
Montag	**25.**		**Schokopudding mit Vanillesoße**	a g 1	V	*Pflaume und Möhrensticks und Vollkorn-Knäckebrot*	**Gemüse-Stick**				cf	V
							Senfsoße				a j g	V
							bunte Karotten (gelbe und rote Karotten)					V B
							Kartoffelbrei				g	V B
Dienstag	**26.**		**Banane**		V		**Schweinehackroulade**	a c	S	**Gemüsebulette**	a c	V
							Schmorkohlsoße	a	V	Schmorkohlsoße	a	V
							Petersilienkartoffeln		V B	Petersilienkartoffeln		V B
Mittwoch	**27.**		**Ital. Vanillequark**	g 1	V		**Thunfisch-Tomaten-Soße**	a d	F	**Tomaten-Soße**	a	V
							Fusilli Spiralnudel	a	V B	Fusilli Spiralnudel	a	V B
							Pasta					
Donnerstag	**28.**		**Joghurt mit Müsli**	a g	V		**Hähnchenschenkel**		G	**Vegetarisches Schnitzel**		G
							Geflügelsoße	a	V	Bratensoße	a	V
							Rotkohl	a	V B	Rotkohl	a	V B
							Salzkartoffeln		V B	Salzkartoffeln		V B
Freitag	**29.**		**Weintrauben**		V		**Fischnuggets** (panierte Fischstücke)	a d	F	**Broccoliecke**	a d	F
							Zucchini-Joghurt-Dip	a g	V	Zucchini-Joghurt-Dip	a g	V
							Reissalat		V B	Reissalat		V B

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe

1	**mit Farbstoff**	3	**mit** Antioxidationsmittel	8	**mit Phosphat**								

Allergen-Kennzeichnung

a	**glutenhaltige Getreide** (-Erzeugnisse)	c	**Eier** (-Erzeugnisse)	d	**Fisch** (-Erzeugnisse)	e	**Erdnüsse** (-Erzeugnisse)	f	**Soja** (-Erzeugnisse)	g	**Milch** (- Erzeugnisse, einschl.Laktose)		
h	**Schalenfrüchte**	i	**Sellerie** (-Erzeugnisse)	j	**Senf** (-Erzeugnisse)	k	**Sesam** (-Erzeugnisse)	l	**Schwefeldioxid u. Sulfite** >10 mg /kg/l	m	**Lupinen** (-Erzeugnisse)		

Lebensmittelinhaltsstoffe EU Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmitteln

F	**Fisch**	G	**Geflügel**	L	**Lamm**	R	**Rindfleisch**	S	**Schweinefleisch**	V	**vegetarisch**	B	= BIO