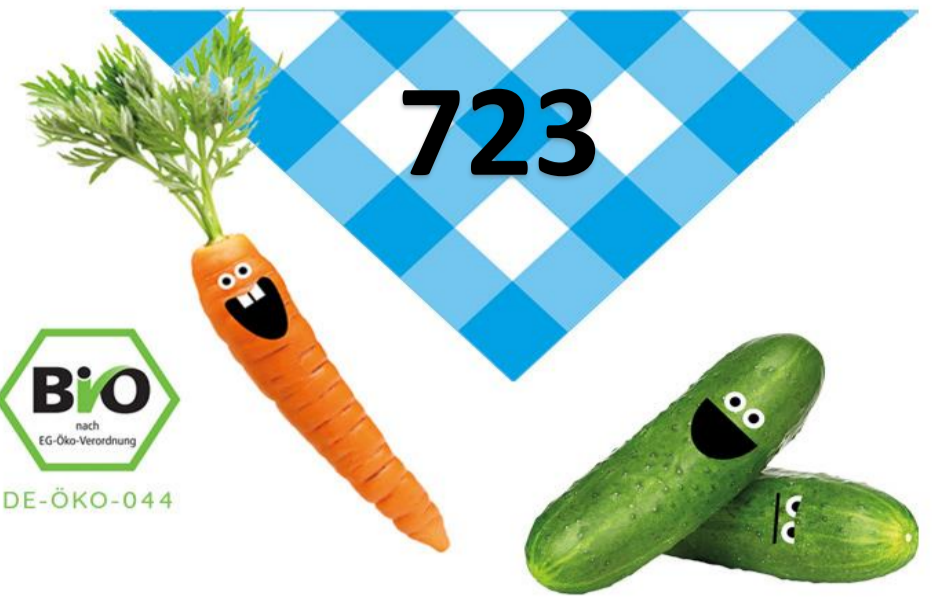


3 KÖCHE

Oktober 2022

723



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

Änderungen vorbehalten

Tag	Datum	MENÜ: 1 BÄRENHUNGER Nach DGE-Qualitätsstandard, Das Beste aus der Region nach		Allergene		Komponenten		MENÜ: 2 KOHLDAMPF Nach DGE-Qualitätsstandard, die vegetarische und manchmal vegane Weltreise		Allergene		Komponenten		
		Fit & Fun Der Zusatz zu Menü 1 oder Menü 2		Allergene		Komponenten		Allergene		Komponenten				
Dienstag	04.	Rindergulasch grüne Bohnen Spätzle	a g	RB	Milchreis	g	VB	Gemüsecurry (Blumenkohl, Brechbohne, Zwiebel, Paprika, Sonnenblumenkern) Couscous	a g i	V				
Mittwoch	05.	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfel Vollkornbrot mit Kürbiskernen	a	VB	Apfel		VB	Ratatouillegemüse (Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate, Zwiebel) Vollkornreis	a g	V				
Donnerstag	06.	Geflügelbratwurst Bratensoße Sauerkraut Kartoffeln	8	G	Zitronenquark	g	VB	Linsen-Dal (Tomate, Zwiebel, rote Linse, Karotte, Kokos, Kartoffel) Frischkäse-Dip	a g	V				
Freitag	07.	Nudel-Tomaten- Auflauf mit Lachs grüne Kräutersoße	a g d	F	Rote Bete-Apfel-Salat mit Sonnen blumenkernen		V	Gemüse- Knusperbagel Paprikarahmsoße Ofenkartoffeln mit geriebenem	a c g	V				
Montag	10.	Gelbe Erbseintopf (Erbse, Kartoffel, Karotte, Sellerie, Lauch) Vollkornbrot mit Kürbiskernen	a i	VB	Birne		VB	Vollkorn-Spirelli Florentiner Spinatsoße	a	VB				
Dienstag	11.	Hähnchenbrust Bratensoße Maisgemüse Kartoffeln	a g j i	V	Bananenquark	g	VB	Grünkohl-Getreide- Bällchen 8 Kräuter-Soße Gemüse-Zartweizen	a g	V				
Mittwoch	12.	Kartoffelpfanne "Western"-Art (rote Zwiebel, Brokkoli, Paprika, Bohne, Hirtenkäse, Kartoffel) Fladenbrot	a g	VB	Honigmelone		VB	Kräuter-Rahm- Kohlrabi mit Fingermöhren Backkartoffeln	a g	VB				
Donnerstag	13.	Lasagne "Bolognese"-Art (Rinderhackfleisch, Nudel, Tomate, Zwiebel, Wurzelgemüse, Käse)	a c g i	RB	Apfeljoghurt	g	VB	Mediterrane Gemüsepfanne Ciabatta	a i g	V				
Freitag	14.	Backfisch Meerrettich-Senf- Soße Möhren Kartoffeln	a d	F	Weißkraut-Karotten- Salat mit Sonnen blumenkernen		V	Grünkernbolognese (Grünkern, Tomate, Zwiebel, Wurzelgemüse) Penne	a i	VB				
Montag	17.	Kräuterquark Salzkartoffeln Gurkensticks	g	VB	Obst des Tages		VB	Mexikanischer Bohneneintopf (Bohne, Tomate, Zwiebel, Mais, Kartoffel, Wurzelgemüse) Brot	a i	VB				
Dienstag	18.	Geflügel- Wurstgulasch (Geflügeljagdwurst, Tomate, Zwiebel) Vollkornnudeln Reibekäse	a 8	G	Vanillepudding	g	VB	Romanesco-Käse- Sahnesoße Vollkornreis	a g	V				
Mittwoch	19.	Eierfrikassée Möhren & Erbsen Kartoffelstampf	a c g j	V	Weintrauben		VB	Gebratenes Gemüse (Paprika, Tomate, Mais, Zucchini, Zwiebel) Aioli-Dip Bulgur	a	VB				
Donnerstag	20.	Rindergeschnetzeltes (Rindfleischwürfel, Zwiebel, Champignon) Spirelli	a	RB	Mango-Joghurt- Dessert	g	VB	Gemüsespieß Paprikagemüesoße Reis	a	V				
Freitag	21.	Gegrilltes Lachsfilet Spinat-Sahne-Soße Salzkartoffeln	a d	F	Möhrensalat mit Sonnenblumenkern e		V	Nudeln Gemüse-Käse-Soße (Mais, Karotte, Sellerie, Lauch, Zwiebel, Brie, Milch)	a	VB				
Montag	24.	Tomatensoße Spirelli geriebener Gouda	a i	VB	Apfel		VB	Erbsen-Ragout (Kichererbse, Zwiebel, Tomate, Paprika, Zucchini, Hirtenkäse, Sesam) Gemüsebulgur	a g k	V				
Dienstag	25.	Geflügelwurst- scheiben in Curry-Ketchup-Soße Ofenkartoffeln	a i 8	G	Schokopudding	g	VB	Kartoffeltaschen (mit Frischkäse-Füllung) Ratatouillegemüse Reis	a c g	VB				
Mittwoch	26.	Eierkuchen Vanillesoße Gemüsesüppchen	a c g	VB	Banane		VB	Makkaroni mit Gemüsestreifen italienische Kräutersoße	a i	VB				
Donnerstag	27.	Grüne Bohneneintopf mit Rindfleisch (Rindfleisch, Bohne, Karotte, Sellerie, Lauch, Kartoffel) Vollkornbaguette	a i	RB	Kirschjoghurt	g	VB	Tofugeschnetzeltes (Pilz, Paprika, Zwiebel, Tomate) Vollkornreis	a g	V				
Freitag	28.	Paniertes Fischfilet Dillsoße Kartoffel-Möhren-Püree Gurkensalat	a d	F	Gurkensalat mit Sonnenblumenkern e		V	Brokkoli / Blumenkohl in Sahnesoße Graupenrisotto	a g	VB				
Montag	31.	Kartoffelgulasch mit buntem Gemüse Vollkornbrot mit Kürbiskernen	a g i	VB	Honigmelone		VB	Vegetarisches Steak (Milchbasis) Zwiebelsoße Kaisergemüse Vollkornreis	a ad c g	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					V	vegan	VB
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