

3 KÖCHE

März 2023



zeitgemäße Kita- und Schulpflege 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 <small>Nach DGE-Qualitätsstandard, Das Beste aus der Region nach</small>		Fit & Fun <small>Der Zusatz zu Menü 1 oder Menü 2</small>		MENÜ: 2 KOHLDAMPF <small>Nach DGE-Qualitätsstandard, die vegetarische und manchmal vegane Weltreise</small>		
		Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten	
Mittwoch	01.	Gemüseragout (Erbse, Möhre) mit gekochtem Ei Salzkartoffeln	a g j VB c V VB	Tafeltrauben Gemüse	VB VB	Gebackenes Kartoffel-Blumenkohl-Gratin (Kartoffel, Blumenkohl, Karotte, mit Käse überbacken) Frischkäse-Dip	a c g VB g VB	
Donnerstag	02.	Geflügelwurstgulasch (Geflügeljagdwurst, Zwiebel, Tomate) Spirelli	a i G a VB	Schokopudding Gemüse	g VB VB	Ratatouille-Pfanne (Zucchini, Aubergine, Zwiebel, Tomate, Paprika, Hirtenkäse) Ofen-Sahne-Kartoffeln	a g V a g VB	
Freitag	03.	Lachs-Sahne-Soße (Lachswürfel, Paprika, Weißkohl, rote Zwiebel, Erbse, Dill) Vollkornreis	a d g i F VB	Möhrensalat Sonnenblumenkerne	V V	Gelbe Erbseneintopf mit Kartoffel, Karotte, Sellerie, Lauch Vollkornbrot mit Kürbiskernen	a i VB a ab VB	
Montag	06.	Tomatensoße Spiralen geriebener Käse	a VB a VB g VB	Tagesobst Gemüse	VB VB	Kartoffel-Brokkoli- Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße und Käse	a c g VB	
Dienstag	07.	Barbeque-Hähnchen-Pfanne (Hähnchenfleisch, Zwiebel, Bohne, Paprika, Mais, Tomate, Honig) Reis	a G VB	Birnen-Vanille-Quark Gemüse	g VB VB	Falafelbällchen Ajvar-Dip Gemüsebulgur	a V a V a i VB	
Mittwoch	08.							
Donnerstag	09.	Gemüse-Rindergeschnetzeltes (Rindfleischstreifen, Zwiebel, Pastinake, Sellerie, Karotte) Spätzle geriebener Käse	a g i RB a c g VB g VB	Milchgrieß Gemüse	a g VB VB	Balkansoße (Zwiebel, Tomate, Paprika, Mais, Bohne, Erbse) Spaghetti geriebener Gouda	a i VB a VB g VB	
Freitag	10.	Wildlachsfilet Kräuterrahmsoße Kartoffelstampf	a d F a g V g VB	Gurkensalat Sonnenblumenkerne	V V	Nasi Goreng mit Tofu (Reis, Paprika, Pilz, Karotte) Sojasoße	a i f VB a f V	
Montag	13.	Vollkornnudeln Gemüse-Käse-Soße	a VB a g i VB	Apfel Gemüse	VB VB	Kartoffel-Gemüse-Pfanne "Western"-Art (Kartoffel, Kidneybohne, grüne Bohne, Mais, Tomate, Hirtenkäse) Vollkornbrot	a i VB a ab VB	
Dienstag	14.	Dönerteller Dönerfleisch, Eisbergsalat, Tomate, Gurke, Mais, Zwiebel Kräuter-Knoblauch-Sauce Fladenbrot	G g V a ab VB	Kirsch-Bananen- Joghurt Gemüse	g VB VB VB	Linseneintopf mit Kartoffel, Karotte, Sellerie, Lauch Vollkornbrot mit Sonnenblumenkerne	a i VB a ab VB	
Mittwoch	15.	Rührei Rahmspinat Salzkartoffeln	c g V a g VB VB	Pflaume Gemüse	VB VB	Asiatische Gemüse-Bratnudeln (Nudel, Erbse, Sojasprosse, Karotte, Sellerie) milde Sweet-Chili-Soße Röstzwiebeln	a i f V a f V a 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	

3 KÖCHE

März 2023

352

zeitgemäße Kita- und Schulpflege 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

Tag	Datum	MENÜ: 1 BÄRENHUNGER <small>Nach DGE-Qualitätsstandard, Das Beste aus der Region nach</small>		Fit & Fun <small>Der Zusatz zu Menü 1 oder Menü 2</small>		MENÜ: 2 KOHLDAMPF <small>Nach DGE-Qualitätsstandard, die vegetarische und manchmal vegane Weltreise</small>				
		Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten			
Donnerstag	16.	Rindfleischstreifen in Sahnesoße (Rindfleisch, Zwiebel, Brokkoli, bunte Möhre, Sahne)	a g	RB	Vanillepudding	g	VB	Gemüse-Rahmsoße (Tomate, Paprika, Schote, Bohne, Mais, Mozzarella)	a g	VB
		Kartoffel-Blumenkohl-Käse-Püree	g	VB	Gemüse		VB	Gabelspaghetti	a	VB
Freitag	17.	Backfisch Kräutersoße mit Wurzelgemüwestreifen	a d	F	Blattsalat mit Dressing		V	Kartoffelsuppe (Kartoffel, Möhre, Sellerie, Porrée)	a i	VB
		Reis "Risi Bisi" (Reis, Erbse)	a i g	VB	Sonnenblumenkerne		V	Vollkornbrot	a ab	VB
Montag	20.	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfel	a i	VB	Birne		VB	Pilz-Rahm-Soße (Champignon, Zwiebel, Schluppe, Sahne)	a g	VB
		Vollkornbrot mit Kürbiskernen	a ab	VB	Gemüse		VB	Vollkornspiralen	a	VB
Dienstag	21.	Klopse vom Schwein "Königsberger"-Art	a c g	S	Milchreis	g	VB	Gemüseschaschlik (Gemüsespieß mit Paprika, Kartoffelscheibe, Zwiebel)		V
		Fingermöhren		VB	Gemüse		VB	Paprika-Letscho-Soße	a	VB
Mittwoch	22.	Eierpfannkuchen Apfelmus	a c g	VB	Aprikose		VB	Bunte Gemüsepaella (Milchschnitzel, Reis, Paprika, Tomate, Mais, Bohne, Zwiebel)	a ad c	V
		Gemüsesüppchen	a i g	V	Gemüse		VB	Joghurtsoße	g	VB
Donnerstag	23.	Rindergulasch (Rindfleisch, Zwiebel, Balkangemüse)	a g i	RB	Fruchtquark	g	VB	Champignon-Paprika-Pfanne	a g	V
		gelber Reis		VB	Gemüse		VB	Aioli-Dip	c g	V
Freitag	24.	Fish & Chips (Fischnuggets, Kartoffelecken)	a d	F	Weißkraut-Karotten-Salat		V	Makkaroni Gemüse-Käse-Soße	a	VB
		Remouladensoße	c g	V	Sonnenblumenkerne		V	(weiße Soße mit Gemüsestreifen und Käse)	a g i	VB
Montag	27.	Grüne Bohneneintopf Vollkorn-Baguette	a i	VB	Apfel		VB	Mango-Ingwer-Ragout (Möhre, Zucchini, Kichererbse, Brokkoli, Zwiebel)	a g	V
			a ab	VB	Gemüse		VB	roter Vollkornreis		VB
Dienstag	28.	Schweineschnitzel Rahmsoße	a	S	Erdbeeryoghurt	g	VB	Grillgemüse in Soße (Zucchini, Paprika, Zwiebel, Tomate)	a	VB
		Brokkoli	a g	V	Gemüse		VB	Tomatenbulgur	a	VB
Mittwoch	29.	Salzkartoffeln Kräuterquark	a	VB	Honigmelone		VB	Tomaten-Frischkäse-Soße bunte Nudeln	a g	V
		Gurkensticks	a g	VB	Gemüse		VB	(Nudel, Gemüsestreifen)	a i	VB
Donnerstag	30.	Hackfleisch-Nudel-Auflauf (Penne, Rinderhackfleisch, Zwiebel, Tomate, Käse)	a g i	RB	Schoko-Vanille-Pudding	g	V	Serbischer Bohneneintopf (weiße Bohne, Karotten, Paprika, Zwiebel, Kartoffel, Tomate)	a i	VB
		Tomatensoße		VB	Gemüse		V	Fladenbrot	a	VB
Freitag	31.	Fisch-Rahm-Eintopf (Wild-/Seelachs, Karotte, Kartoffel, Zwiebel, Sahne)	a d g i	F	Tomatensalat		VB	Romanesco-Sahne-Soße Penne	a g	VB
		Baguette	a ab	VB	Sonnenblumenkerne		V		a	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					grüne Schrift = vegan	VB
8 mit Phosphat		EU Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmitteln - Alle Speisen können Spuren von Allergenen auslösenden Bestandteilen enthalten						= BIO DE-ÖKO-044