

# 3 KÖCHE

Januar 2023

352

WÜNSCHEN EIN ESUNDES NEUES JAHR!



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 Nach DGE-Qualitätsstandard, Das Beste aus der Region nach		Allergene Komponenten		Fit & Fun Der Zusatz zu Menü 1 oder Menü 2		Allergene Komponenten		MENÜ: 2 KOHLDAMPF Nach DGE-Qualitätsstandard, die vegetarische und manchmal vegane Weltreise		Allergene Komponenten	
		Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten				
Montag	02.	Tomatencremesoße Spiralnudeln Gouda, gerieben	a g VB a c g VB g VB	Obst des Tages	VB								
Dienstag	03.	Rindergulasch grüne Bohnen Spätzle	a g RB VB a c g VB	Vanillepudding	g VB	Gemüsecurry (Blumenkohl, Brechbohne, Zwiebel, Paprika, Sonnenblumenkern) Couscous	a g i V a VB						
Mittwoch	04.	Milchreis Kirschoße Gemüsesuppe	g VB VB a g i V	Apfel	VB	Ratatouillegemüse (Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate, Zwiebel) Vollkornreis	a g V a VB						
Donnerstag	05.	Bratwurst vom Schwein Bratensoße Sauerkraut Kartoffeln	8 S a g j i V V VB	Zitronenquark	g VB	Linsen-Dal (Tomate, Zwiebel, rote Linse, Karotte, Kokos, Kartoffel) Fladenbrot	a g V a k VB						
Freitag	06.	Nudel-Tomaten-Auflauf mit Lachs grüne Kräutersoße	a g d F a g V	Rote Bete- Apfel-Salat mit Sonnen- blumenkerne	V	Gemüse-Knusperbagel Frischkäse-Dip Paprika-Ofenkartoffeln mit Gouda	a c g V a g VB g VB						
Montag	09.	Gelbe Erbseneintopf (Erbse, Kartoffel, Karotte, Sellerie, Lauch) Vollkornbrot mit Kürbiskernen	a i VB a ab VB	Birne	VB	Vollkorn-Spirelli Florentiner Spinatsoße	a VB a g VB						
Dienstag	10.	Hähnchenbrust Bratensoße Maisgemüse Kartoffeln	G a g j i V VB VB	Bananenquark	g VB	Grünkohl-Getreide-Bällchen 8 Kräuter-Soße Gemüse-Zartweizen	a c g V a g V a i VB						
Mittwoch	11.	Kartoffelpfanne "Western"-Art (rote Zwiebel, Brokkoli, Paprika, Bohne, Hirtenkäse, Kartoffel) Fladenbrot	a g VB a k VB	Honigmelone	VB	Kräuterrahmkohlrabi mit Fingermöhren Backkartoffeln	a g VB VB						
Donnerstag	12.	Lasagne mit Hackfleisch (Rinderhackfleisch, Nudel, Tomate, Zwiebel, Wurzelgemüse, Käse)	a c g i RB	Schokopudding	g VB	Mediterrane Gemüsepfanne Ciabatta	a i g V a VB						
Freitag	13.	Backfisch Meerrettich-Senf-Soße Möhren Kartoffeln	a d F a g i V VB VB	Weißkraut- Karotten-Salat mit Sonnen- blumenkerne	V	Grünkernbolognese (Grünkern, Tomate, Zwiebel, Wurzelgemüse) Penne	a i VB a VB						
Montag	16.	Kräuterquark Salzkartoffeln Gurkensticks	g VB VB V	Obst des Tages	VB	Mexikanischer Bohneneintopf (Bohne, Tomate, Zwiebel, Mais, Kartoffel, Wurzelgemüse) Brot	a i VB a ad VB						
Dienstag	17.	Geflügel-Paprikagulasch (Geflügel, Paprika, Tomate, Zwiebel) Vollkorn-Käse-Spätzle	a G a c g VB	Milchreis	g VB	Romanesco-Käse- Sahnesoße Vollkornreis	a g V 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 Konservierungsmittel	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	VB		
8 mit Phosphat										

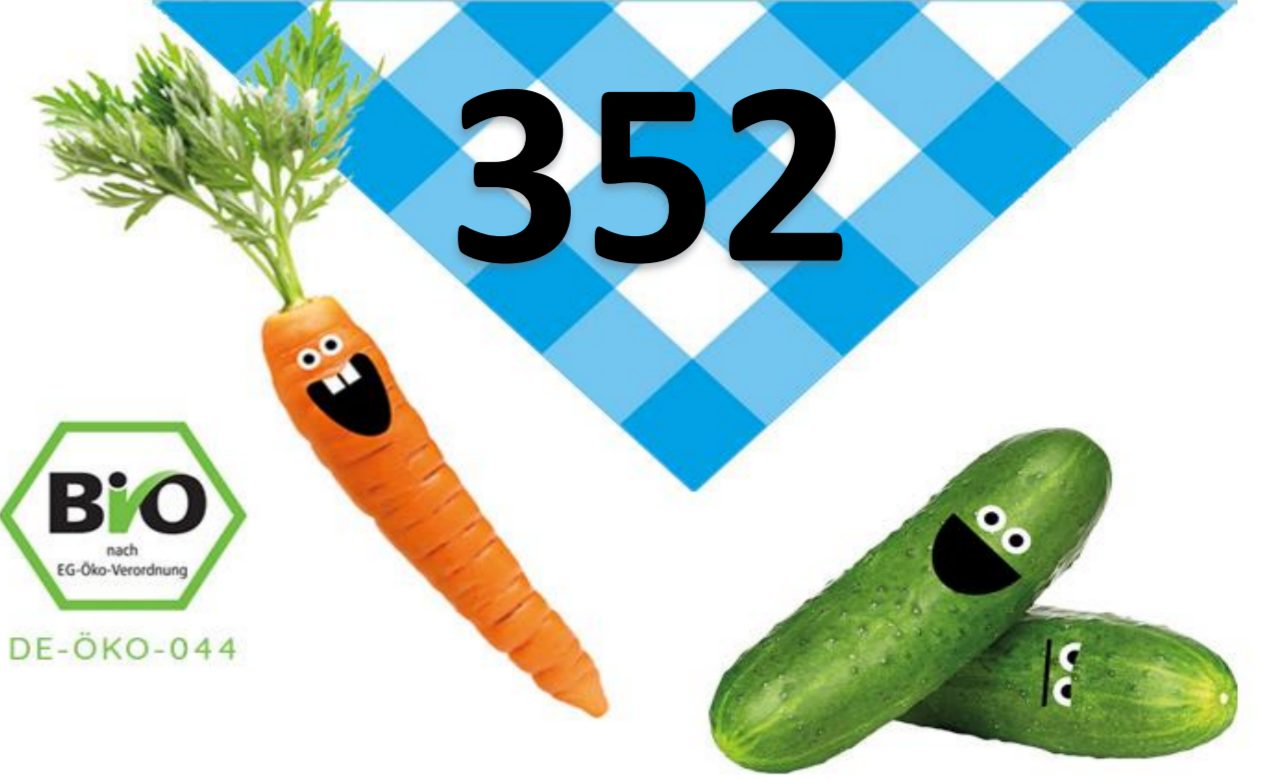
grüne Schrift = BIO DE-ÖKO-044

# 3 KÖCHE

Januar 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 Nach DGE-Qualitätsstandard, Das Beste aus der Region nach		Allergene Komponenten		Fit & Fun Der Zusatz zu Menü 1 oder Menü 2		Allergene Komponenten		MENÜ: 2 KOHLDAMPF Nach DGE-Qualitätsstandard, die vegetarische und manchmal vegane Weltreise		Allergene Komponenten	
				Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten		
Mittwoch	18.	Eierfrikassée Möhren & Erbsen Kartoffelstampf		a c g j	V	Weintrauben	VB	Gebratenes Gemüse (Paprika, Tomate, Mais, Zucchini, Zwiebel)			a	VB	
					V			Aioli-Dip			a c g	V	
				g	VB			Bulgur			a	VB	
Donnerstag	19.	Rindergeschnetzeltes (Rindfleischwürfel, Zwiebel, Champignon) Spirelli		a	RB	Mango-Joghurt-Dessert	g VB	Gemüsespieß			a	V	
					VB			Paprikagemüesoße			a g	VB	
				a	VB			Reis				VB	
Freitag	20.	Gebackenes Lachsfilet Spinat-Hirtenkäse-Soße Salzkartoffeln		a d	F	Möhrensalat mit Sonnenblumenkerne	V	Nudeln			a	VB	
				a g	VB			Gemüesoße			a g i	VB	
					VB			(Mais, Karotte, Sellerie, Lauch, Zwiebel, Brie, Milch)					
								geriebener Käse			g	VB	
Montag	23.	Linseneintopf (Tellerlinse, Karotte, Sellerie, Lauch, Kartoffel) Brot		a j	VB	Apfel	VB	Brokkoli / Blumenkohl in Sahnesoße			a g	VB	
				a ab	VB			Graupenrisotto			g	VB	
Dienstag	24.	Geflügelwurstscheiben in Curry-Ketchup-Soße Kartoffelspalten		a i 8	G	Kirschgoghurt	g VB	Kartoffeltaschen (mit Frischkäse-Füllung)			a c g	VB	
					VB			Ratatouillegemüse			a	VB	
Mittwoch	25.	Kaiserschmarrn Vanillesoße Gemüsesüppchen		a c g	VB	Banane	VB	Makkaroni mit Gemüsestreifen italienische Kräutersoße			a i	VB	
				a g	V						a g	V	
				a g i	V								
Donnerstag	26.	Grüne Bohneneintopf mit Rindfleisch (Rindfleisch, Bohne, Karotte, Sellerie, Lauch, Kartoffel) Vollkornbaguette		a i	RB	Milchgrieß	g VB	Tofugeschnetzeltes (Pilz, Paprika, Zwiebel, Tomate)			a g	V	
								Vollkornreis				VB	
				a	VB								
Freitag	27.	Paniertes Fischfilet Dillsoße Kartoffel-Möhren-Püree Gurkensalat		a d	F	Gurkensalat mit Sonnenblumenkerne	V	Erbsen-Ragout (Kichererbse, Zwiebel, Tomate, Paprika, Zucchini, Hirtenkäse, Sesam)			a g k	V	
				a g	VB			Gemüsebulgur			a i	VB	
				g	VB								
					V								
Montag	30.	Kartoffelgulasch mit buntem Gemüse Vollkornbrot mit Kürbiskernen		a g i	VB	Clementine	VB	Vegetarisches Steak (Milchbasis)			a ad	V	
								Zwiebelsoße			a g j	V	
				a ab	VB			Kaisergemüse				VB	
								Vollkornreis				VB	
Dienstag	31.	Schnitzel vom Schwein Gemüserahmsoße Salzkartoffeln				Apfeljoghurt		Falafel-Bällchen			a	V	
				a g	V			Tomaten-Paprika-Dip			a j	V	
					VB			Bulgur			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					vegan				
8 mit Phosphat											

grüne Schrift = BIO DE-ÖKO-044