

3 KÖCHCHE

zeitgemäße Kita- und Schulverpflegung für Berlin und Brandenburg

Januar 2025

352

Änderungen Vorbehalten

WIR WÜNSCHEN EIN GESUNDES UND ERFOLGREICHES JAHR 2025

DE-ÖKO-044

Tag	Datum	MENÜ 1 BÄREN- HUNGER <small>Nach DGE - Qualitätsstandard, das Beste aus der Region</small>		FIT & FUN <small>Der Zusatz zu MENÜ 1 und MENÜ 2</small>		MENÜ 2 KOHL- DAMPF <small>Nach DGE - Qualitätsstandard, die vegetarische und manchmal vegane Weltreise</small>			
		Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten		
Donnerst	02.	Gegrilltes Lachsfilet Spinat-Rahm-Soße Salzkartoffeln	a d a g	F VB VB	Rote Bete-Salat mit Sonnenblumenkerne	 V	Quinoa Bratling Papikarahmsoße Ofenkartoffeln mit geriebenem Gouda	a c g a g g	V VB VB
Freitag	03.	Vollkorn-Spirelli Helle Balkansoße	a a g	VB VB	Mandarine Gemüse	 VB	Ratatouillegemüse (Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomate, Zwiebel) Vollkornreis	a 	V VB
Montag	06.	Gelbe Erbseneintopf (Erbse, Kartoffel, Karotte, Lauch) Vollkornbrot mit Kürbiskernen	 a i a ab	VB VB	Apfel Gemüse	 VB	überbackene Spinat-Lasagne (Spinat, Weizennudel, Zwiebelwürfel, Sahne, Gouda)	a c g	V
Dienstag	07.	Hühnerfrikassee (Hühnerfleisch, Erbse, Möhre, Spargel, Sahne) Reis	a c g i 	G VB	Crème Caramel mit Keksstückchen Gemüse	g a VB	Französischer Gemüsetopf (Bohne, Möhren Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Tomatenmark, Paprika, Olivenöl) Baguette	a i a	VB VB
Mittwoch	08.	Kartoffelpfanne "Western"-Art (Zwiebel, Brokkoli, Paprika, Bohne, Käse, Kartoffel) Fladenbrot	a g a k	VB VB	Honigmelone Gemüse	 VB	Kräuter-Rahm-Kohlraabi mit Fingermöhren Backkartoffeln	a g 	VB VB
Donnerst	09.	Paniertes Fischfilet Meerrettich-Senf-Soße Möhren Kartoffeln	a d a g i j	F V VB VB	Weißkrautsalat mit Sonnenblumenkerne	 V V	überbackenes Kartoffel- Brokkoli-Gratin (Kartoffel, Brokkoli, Zwiebel)	a c g	V
Freitag	10.	Veg. Dönerspaghetti (Spaghetti, veggi Kebab) Kräuter-Knoblauch-Soße Mixsalat	a f a c g	V V V	Birne Gemüse	 VB	Gnocchetti-Gemüse-Teller (Kartoffelklößchen, Zwiebel, Fingermöhre, Zucchini, Paprika, Mais, Edamamebohne,) Ajvar-Dip	a c g g	V V
Montag	13.	Griechische Gemüse-Kartoffeln (Paprika, Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Tomate, Bohne, Hirtenkäse) Mildes Tzatziki	g g	VB V VB	Milchgriß Gemüse	a g VB	Mexikanischer Bohneneintopf (Bohne, Tomate, Zwiebel, Mais, Kartoffel, Wurzelgemüse) Brot	a i a ad	VB VB
Dienstag	14.	Rinderbulette Grüne Bohnen Bratensoße Kartoffelstampf	a i a g	RB VB V VB	Clementine Gemüse	 VB	Karotten-Knusperstick Paprikagemüesoße Reis	a a 	V VB VB
Mittwoch	15.	Eierkuchen Apfelmus Gemüsesüppchen	a c g a g i	VB VB V	Möhrensalat Sonnenblumenkerne Gemüse	 VB VB	Pilz-Rahm-Soße (Champignon, Zwiebel, Schluppe, Sahne) Penne	a g a	VB VB
Donnerstag	16.	Nudel-Tomaten-Auflauf mit Lachs grüne Kräutersoße	a g d a g	F V	Mango-Joghurt-Dessert Gemüse	g VB	Kichererbsen-Ragout (Kichererbse, Zwiebel, Tomate, Paprika, Zucchini, Sesam) Gemüsebulgur	a k a i	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 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

zeitgemäße Kita- und Schulverpflegung für Berlin und Brandenburg

352

Änderungen Vorbehalten

Tag	Datum	MENÜ 1 BÄREN- HUNGER <small>Nach DGE - Qualitätsstandard, das Beste aus der Region</small>		FIT & FUN <small>Der Zusatz zu MENÜ 1 und MENÜ 2</small>		MENÜ 2 KOHL- DAMPF <small>Nach DGE - Qualitätsstandard, die vegetarische und manchmal vegane Weltreise</small>	
		Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten	Allergene	Komponenten
Freitag	17.	Gemüse-Käse-Soße	a g VB	Pflaume	VB	Grünkernragout	a i VB
		Vollkornspätzle	a c VB			(Grünkern, Tomate, Zwiebel, Wurzelgemüse)	
		Röstzwiebeln	a V	Gemüse	VB	Vollkornpenne	a VB
Montag	20.	Indisches Kokoscurry (Kichererbse, Karotte, Erbse, Kokos, Zwiebel, Sahne, Blumenkohl, Sesam) Vollkornreis	a f g i V	Vanillepudding	g VB	Bunter Linseneintopf	a i VB
			VB	Gemüse	VB	mit Kartoffel, Karotte, Sellerie, Lauch	
						Vollkornbrot mit Sonnenblumenkerne	a ab VB
Dienstag	21.	Gemüse-Rinder-Ragout (Rindfleischwürfel, Zwiebel, Balkangemüse) Paprika-Reis	a i RB	Apfel	VB	Pizza Margharita	a g VB
			VB	Gemüse	VB	(Pizzateig, Tomate, Käse)	
Mittwoch	22.	veg. Bauernfrühstück Spreewälder Gewürzgurke rote Paprikasoße (Paprika, Tomate, Zwiebel)	a c g V	Pfirsichjoghurt	g VB	Gebratenes Gemüse	a VB
			V	Gemüse	VB	(Paprika, Tomate, Mais, Zucchini, Zwiebel)	
			a V			Joghurt-Dip Bulgur	g VB a VB
Donnerstag	23.	Paniertes Fischfilet Dillsoße Kartoffel-Möhren-Püree Gurkensalat	a d F	Gurkensalat	V	Brokkoli / Blumenkohl in Rahmsoße	a g VB
			a g VB	mit Sonnenblumenkerne	V	Graupenrisotto	a g VB
			g VB				
Freitag	24.	Eierfrikasée Möhren & Erbsen Salzkartoffeln	a c g j V	Obst des Tages	VB	Vegetarische Carbonarasoße	a f g i VB
			VB	Gemüse	VB	(geräucherter Tofu, Zwiebel, Gemüwestreifen)	
			VB			Vollkornpenne	a VB
Montag	27.	Kartoffeltopf mit buntem Gemüse Vollkornbrot mit Kürbiskernen	a i VB	Milchreis	g VB	Vegetarisches Steak (Milchbasis)	a ad c g V
			VB	Gemüse	VB	Zwiebelsoße	a g j V
			a ab VB			Kaisergemüse	VB
Dienstag	28.	Rindergulasch Paprikagemüse Spätzle	a g RB	Banane	VB	Gemüsepfanne	a g i VB
			VB	Gemüse	VB	(Blumenkohl, Brechbohne, Zwiebel, Paprika, Tomate, Sonnenblumenkern)	
			a c g VB			Couscous	a VB
Mittwoch	29.	Apfelmöhre Vanillesoße Gemüsesüppchen	a c g VB	Tomatensalat	V	Makkaroni	a i VB
			a g V	Sonnenblumenkerne	V	mit Gemüwestreifen	
			a g i V			Kräutersoße	a g V
Donnerstag	30.	Gedünsteter Seelachs Zitronen-Dill-Soße Kartoffelpüree	d F	Grießpudding	a g VB	Gelbes Kürbis-Kichererbsen-Curry	a g V
			a g V	Gemüse	VB	(Kürbis, Kichererbse, Gemüsezwiebel, Pak-Choi, Paprika)	
			g VB			mit Reis	VB
Freitag	31.	Rührei Rahmspinat Salzkartoffeln	c g V	Clementine	VB	Bunter Kohlrabieintopf	a VB
			a g VB	Gemüse	VB	Vollkornbrot	a ab VB
			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	EU Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmitteln - Alle Speisen können Spuren von Allergenen auslösenden Bestandteilen enthalten				grüne Schrift = BIO DE-ÖKO-044	