



3 KÖECHE



BRUNCH @ SCHOOL

zeitgemäße Kita- und Schulverpflegung für Berlin und Brandenburg

Drei Köche GmbH, Bennostaße 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

451 Speiseplan Januar 2025

Änderungen vorbehalten!

Der Preis für ein Mittagessen beträgt 5,40 € für Oberschüler und besteht aus:
1 Hauptkomponente an der Ausgabe + Gemüse, Soße, Beilage und Fit & Fun vom Free-Flow-Buffet + 1 Getränk

Tag	Datum	Hauptkomponente an der Ausgabe	Allergene Komponenten	Gemüse & Soßen vom Buffet	Allergene Komponenten	Beilagen vom Buffet	Allergene Komponenten	Fit & Fun vom Buffet * wechselnde saisonale Obstauswahl	Allergene Komponenten
Donnerstag	1. Jan. 25	Gegrilltes Lachsfilet	a d	F Bratensoße	a	V Nudeln	a	Obst & Dessert	a c g
	2. Jan. 25	Quinoa Bratling	a c g	V Spinat	a g	VB Ofenkartoffeln	g	Salat vom Buffet	
				V Paprikarahmsoße	a g	V mit geriebenem Gouda		frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Freitag	3. Jan. 25	Vegetarische Köttbullar	a	V Lauch-Tomaten		V Vollkorn-Spirelli	a	Obst & Dessert	a c g
	4. Jan. 25	Ratatouillegemüse	a	V Helle Balkansoße	a g	VB Salzkartoffeln		Salat vom Buffet	
				V Rahmsoße	a g	VB Vollkornreis		frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Montag	6. Jan. 25	Orientalische Erbsenpfanne	a i	V Bechamel	a g	V Couscous	a	Obst & Dessert	a c g
	7. Jan. 25	Spinat-Lasagne	a c g	V Tomatenragout	a	V Penne	a	Salat vom Buffet	
				V Kürbis	a	VB Kürbiskernbrot	a ab	frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Dienstag	7. Jan. 25	Hühnerfrikassée	a c g i	G Grünes Pesto		V Reis		Obst & Dessert	a c g
	8. Jan. 25	Gemüsebaquel	a c g	V Grillgemüse		V Baguette		Salat vom Buffet	
				V Zucchinirahmsoße	a g	V Gnocchi	a c	frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Mittwoch	8. Jan. 25	Kartoffelpfanne "Western-Art"	a g	VB Kräuter-Rahm-Kohlrabi	a g	VB Fladenbrot	a k	Obst & Dessert	a c g
	9. Jan. 25	Vegetarische Cevapcici	a c g	V Fingermöhren	a g	VB Backkartoffeln		Salat vom Buffet	
				V Preisselbeersoße	a g	V Nudeln	a	frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Donnerstag	9. Jan. 25	Paniertes Fischfilet	a d	F Meerrettich-Senf-Soße	a g	V Kartoffeln		Obst & Dessert	a c g
	10. Jan. 25	Kartoffel-Gratin	a c g	V Bohnengemüse	a g	V Bulgur	a	Salat vom Buffet	
				V Currysoße	a g	V Spätzle	a	frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Freitag	10. Jan. 25	Gnocchetti-Gemüse-Pfanne	a g	VB Kräuter-Knoblauch-Soße	a c g	V Spaghetti	a	Obst & Dessert	a c g
	11. Jan. 25	Veg. Dönerfleisch	a f	V Ajvar-Dip	a	VB Pommes		Salat vom Buffet	
				V Mixsalat	a	V Tomatenreis		frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Montag	13. Jan. 25	Griechische Gemüse-Kartoffeln	g	VB buntes Paprikagemüse	a g	V Brot	a ad	Obst & Dessert	a c g
	14. Jan. 25	Mexikanisches Bohnenragout	a i	VB Brokkolirahmsoße	a g	VB Patatas Bravas	a	Salat vom Buffet	
				VB Mildes Tzatziki	a g	VB Makkaroni	a	frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Dienstag	14. Jan. 25	Rinderbulette	a i	R Grüne Bohnen		VB Spirelli	a	Obst & Dessert	a c g
	15. Jan. 25	Karotten-Knuspierstick	a	V Paprikasoße	a	VB Reis	a	Salat vom Buffet	
				V Bratensoße	a	VB Kartoffelstampf	a g	frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Mittwoch	15. Jan. 25	Eierkuchen	a c g	VB Apfelmus		VB Penne	a	Obst & Dessert	a c g
	16. Jan. 25	Kartoffelschen	a c g	V Pilz-Rahm-Soße	a g	VB Kartoffelecken	a	Salat vom Buffet	
				V Vanillesoße	a g	VB Zartweizen	a	frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Donnerstag	16. Jan. 25	Nudel-Tomaten-Auflauf mit Lachs	a g d	F Lauch-Rahm-Soße	a	V Pide	a k	Obst & Dessert	a c g
	17. Jan. 25	Kichererbsen-Ragout	a k	V grüne Kräutersoße	a g	V Gemüsebulgur	a	Salat vom Buffet	
				V Möhren	a g	VB Petersilienkartoffeln		frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Freitag	17. Jan. 25	Maultaschen	a c g	V Blumenkohl		V Kartoffelsalat	c	Obst & Dessert	a c g
	18. Jan. 25	Grünkernragout	a i	VB Gemüse-Käse-Soße	a g	VB Spätzle	a c	Salat vom Buffet	
				VB Zwiebelsoße	a	VB Kräuterris		frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Montag	20. Jan. 25	Linsenragout	a i	VB Erbsen & Mais		V Vollkornreis		Obst & Dessert	a c g
	21. Jan. 25	Kokoscurry	a f g i	V Feurige Paprikasoße	a	V Ofenkartoffel		Salat vom Buffet	
				V Aioli	c	V Vollkornbrot	a	frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Dienstag	21. Jan. 25	Gemüse-Rinder-Ragout	a i	RB Salat		V Paprikareis		Obst & Dessert	a c g
	22. Jan. 25	Pizza Margarita	a g	VB Kräuter-Knoblauch-Soße	a g	V Füllisli	a	Salat vom Buffet	
				V Romanesco	a	VB Knöpfle	a c	frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Mittwoch	22. Jan. 25	Falaffelbällchen	a	V Gebratenes Gemüse		V Bulgur	a	Obst & Dessert	a c g
	23. Jan. 25	veg. Bauernfrühstück	a c g	V Joghurt-Dip	a g	VB Rosmarin Kartoffeln	a	Salat vom Buffet	
				V Tomaten Frischkäse Soße	a g	VB Gabelspaghetti	a	frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Donnerstag	23. Jan. 25	Paniertes Fischfilet	a d	F Gurkensalat		V Kartoffel-Möhren-Püree	g	Obst & Dessert	a c g
	24. Jan. 25	Gemüsestäbchen	a g	V Dillsöße	a g	VB Graupenrisotto	g	Salat vom Buffet	
				V Brokkoli / Blumenkohl in Rahmsoße	a g	VB Schupfnudeln	a c	frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Freitag	24. Jan. 25	Eierfrikassée	a c g j	V Rahmkohlrabi	a g	V Penne	a	Obst & Dessert	a c g
	25. Jan. 25	Vegetarische Carbonarasoße	a f g i	VB Möhren & Erbsen	a g	VB Salzkartoffeln		Salat vom Buffet	
				VB Auberginen Tomaten Soße	a g	VB Gemüse Reis		frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Montag	27. Jan. 25	Vegetarisches Steak (Milchbasis)	a ad c g	V Arrabiata	a	V Reis		Obst & Dessert	a c g
	28. Jan. 25	Kartoffeltopf	a i	VB Zwiebelsoße	a g	V Vollkornbrot	a ad	Salat vom Buffet	
				VB Kaisergemüse	a g	VB Spghetti	a ad	frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Dienstag	28. Jan. 25	Rindergulasch	a g	RB Rahmwirsing	a g	V Polenta	a	Obst & Dessert	a c g
	29. Jan. 25	Gemüsepfanne	a g i	VB Paprikagemüse	a g	VB Couscous	a	Salat vom Buffet	
				VB Braune Soße	a	VB Spätzle	a c	frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Mittwoch	30. Jan. 25	Apfelkühle	a c g	VB Gemüsestreifen in Rahm	a g	V Makkaroni	a	Obst & Dessert	a c g
	31. Jan. 25	Veg. Puszta Pfanne	a	V Waldbaeresoße	a g	VB Backkartoffel		Salat vom Buffet	
				V Vanillesoße	a g	VB Djuvec Reis		frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Donnerstag	30. Jan. 25	Gedünsteter Seelachs	d	F Tomatensugo	a	VB Kartoffelpüree	g	Obst & Dessert	a c g
	31. Jan. 25	Kürbis-Kichererbsen-Curry	a g	V Zitronen-Dill-Soße	a g	VB Tomatenbulgur	a	Salat vom Buffet	
				V Zucchini-Auberginen-Gemüse	a g	VB Farfalle	a	frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	
Freitag	31. Jan. 25	Rührei	c g	V Balkan-Gemüse-Soße	a g	V Curryreis		Obst & Dessert	a c g
		Grünkernbällchen	a c g	V Rahmspinat	a g	VB Salzkartoffeln		Salat vom Buffet	
				V Minz Dip	a g	VB Nudeln		frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais, Joghurt dressing, Essig/Öl	

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe			Allergen-Kennzeichnung						Lebensmittelinhaltsstoffe		BIO	
1	mit Farbstoff	7	gewachst	a	Weizen (Eiweighthaltige Getreide (-Ereuzgnisse)	c	Eier (-Ereuzgnisse)	i	Sellerie (-Ereuzgnisse)	R	Rindfleisch	RB
2	mit Konservierungsstoff	8	mit Phosphat	ab	Roggen	d	Fisch (-Ereuzgnisse)	j	Senf (-Ereuzgnisse)	S	Schweinefleisch	SB
3	mit Antioxidationsmittel	13	mit Chinin	ac	Gerste	r	Erdnüsse (-Ereuzgnisse)	k	Sesam (-Ereuzgnisse)	G	Geflügel	GB
5	geschwefelt	14	mit Koffein	ad	Hafer	f	Soja (-Ereuzgnisse)	l	Schwefeldioxid und Sulfite >10 mg/kg	F	Fisch	FB
6	geschwärzt	12	mit Zuckeraustauschstoffen	ae	Dinkel	g	Milch (-Ereuzgnisse, einschließlich Laktose)	m	Lupinen (-Ereuzgnisse)	V	vegetarisch	VB
= DGE		= BIO DE-ÖKO-044		EU Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmitteln - Alle Speisen können Spuren von Allergenen auslösenden Bestandteilen enthalten						vegan		