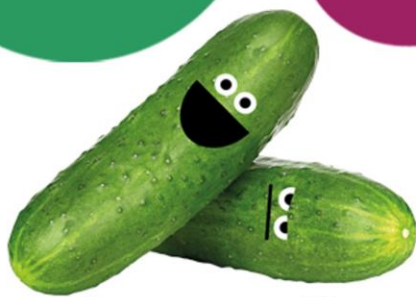


# 3 KÖCHE

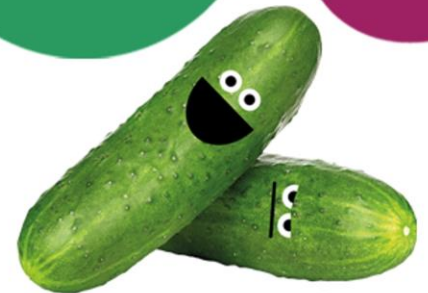


zeitgemäße Kita- und Schulverpflegung für Berlin und Brandenburg

| 451                                                                                                                                                                                             |             |                                   |  |           |             |                              |  |           |             |                        |  |           |             | Speiseplan Dezember 2025                                                     |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Änderungen vorbehalten! |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------|--|-----------|-------------|------------------------------|--|-----------|-------------|------------------------|--|-----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------|--|
| Der Preis für ein Mittagessen beträgt <b>5,40 €</b> für Oberschüler und besteht aus:<br>1 Hauptkomponente an der Ausgabe + Gemüse, Soße, Beilage und Fit & Fun vom Free-Flow-Büffet + 1 Getränk |             |                                   |  |           |             |                              |  |           |             |                        |  |           |             |                                                                              |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
| Tag                                                                                                                                                                                             | Datum       | Hauptkomponente<br>an der Ausgabe |  | Allergene | Komponenten | Gemüse & Soßen<br>vom Büffet |  | Allergene | Komponenten | Beilagen<br>vom Büffet |  | Allergene | Komponenten | Fit & Fun<br>vom Büffet<br><small>* wechselnde saisonale Obstauswahl</small> |  | Allergene | Komponenten |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
| Montag                                                                                                                                                                                          | 1. Dez. 25  | Veg. Bratwurst                    |  | a c g i   | V           | Romanesco-Rahm-Soße          |  | a g       | VB          | Spätzle                |  | a c       | VB          | Obst & Dessert                                                               |  | a c g     | V           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             |                                   |  |           |             | Zwiebelsoße                  |  | a j       | VB          | Kartoffeln             |  |           | VB          | Salat vom Büffet                                                             |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Falafelbagel                      |  | a c g i   | V           | Zucchini-gemüse              |  |           | VB          | Zartweizen             |  | a         | VB          | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
| Dienstag                                                                                                                                                                                        | 2. Dez. 25  | Rindfleischragout                 |  | a         | RB          | Aioli-Dip                    |  | c g       | V           | Reis                   |  |           | VB          | Obst & Dessert                                                               |  | a c g     | V           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             | "Ungarische Art"                  |  |           |             | Grüne Bohnen                 |  |           | VB          | Gabelspaghetti         |  | a         | VB          | Salat vom Büffet                                                             |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Champignonpfanne                  |  | a         | V           | Rahmsoße                     |  | a g       | VB          | Knöpfe                 |  | a c       | VB          | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
| Mittwoch                                                                                                                                                                                        | 3. Dez. 25  | Gekochtes Ei                      |  | c         | V           | Babykarotten                 |  |           | VB          | Kartoffelpüree         |  | g         | VB          | Obst & Dessert                                                               |  | a c g     | V           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             |                                   |  |           |             | Barbeque-Balkansoße          |  | a         | VB          | Reis                   |  |           | VB          | Salat vom Büffet                                                             |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Veg. Bagel                        |  | a c       | V           | Süß-Sauer Soße               |  | a         | V           | Pasta                  |  | a         | VB          | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
| Donnerstag                                                                                                                                                                                      | 4. Dez. 25  | Fischragout                       |  | a d       | F           | Romanesco-Sahnesoße          |  | a g       | V           | Patatas Bravas         |  |           | VB          | Obst & Dessert                                                               |  | a c g     | V           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             |                                   |  |           |             | Paprika-Dip                  |  |           | VB          | Polenta                |  | a         | VB          | Salat vom Büffet                                                             |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Gemüsepfanne                      |  | a a d c g | V           | Leipziger Allerlei           |  |           | V           | Tomatenbulgur          |  | a         | VB          | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
| Freitag                                                                                                                                                                                         | 5. Dez. 25  | Hühnerkeule                       |  |           | G           | Bratensoße                   |  | a         | VB          | Böhmische Knödel       |  | a c       | VB          | Obst & Dessert                                                               |  | a c g     | V           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             |                                   |  |           |             | Rotkohl                      |  |           | VB          | Tomatenbulgur          |  |           | VB          | Salat vom Büffet                                                             |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Bunter Gemüseteller               |  |           | V           | Tomatensoße                  |  | a         | V           | Makkaroni              |  | a         | VB          | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
| Montag                                                                                                                                                                                          | 8. Dez. 25  | Asiatisches Möhrencurry           |  | a f       | V           | Wokgemüse                    |  | f i       | V           | Asia Nudeln            |  | a         | VB          | Obst & Dessert                                                               |  | a c g     | V           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             |                                   |  |           |             | Kohlrabirahmsoße             |  | a g       | VB          | Gratin                 |  | a c g     | VB          | Salat vom Büffet                                                             |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Käsespätzle                       |  | a c g     | V           | Sweet-Chilli-Soße            |  |           | V           | Zartweizen             |  | a         | VB          | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
| Dienstag                                                                                                                                                                                        | 9. Dez. 25  | Rindergeschnetzeltes              |  | a g       | RB          | Kürbisrahmsoße               |  | a g       | V           | Spätzle                |  | a c       | VB          | Obst & Dessert                                                               |  | a c g     | V           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             |                                   |  |           |             | Fenchel                      |  |           | V           | Pommes Frites          |  |           | VB          | Salat vom Büffet                                                             |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Tofugeschnetzeltes                |  | a c g     | V           | Bratensoße                   |  | a g       | V           | Quinoa Reis            |  |           | VB          | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
| Mittwoch                                                                                                                                                                                        | 10. Dez. 25 | Milchreis                         |  | g         | VB          | Tzatziki                     |  | g         | V           | Bulgur                 |  | a         | VB          | Obst & Dessert                                                               |  | a c g     | V           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             |                                   |  |           |             | Kirschragout                 |  |           | V           | Nudel                  |  | a         | VB          | Salat vom Büffet                                                             |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Gemüseschaschlik                  |  |           | V           | Apfelkompott                 |  |           | VB          | Reis                   |  |           | VB          | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
| Donnerstag                                                                                                                                                                                      | 11. Dez. 25 | Wildlachsfilet                    |  | a         | F           | Gemüse Soße                  |  | a g       | VB          | Eierreis               |  | c         | VB          | Obst & Dessert                                                               |  | a c g     | V           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             |                                   |  |           |             | Pilze                        |  |           | VB          | Salzkartoffel          |  |           | VB          | Salat vom Büffet                                                             |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Bami Goreng mit Tofu              |  | a f i     | V           | Sojasoße                     |  |           | V           | Nudeln                 |  | a         | VB          | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
| Freitag                                                                                                                                                                                         | 12. Dez. 25 | Quinoa Erbsen Frikadelle          |  | a c g     | V           | Balkan-Mix                   |  |           | VB          | Kroketten              |  | a c       | VB          | Obst & Dessert                                                               |  | a c g     | V           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             |                                   |  |           |             | Champignonrahm               |  | a g       | VB          | Steckrübenpüree        |  | g         | VB          | Salat vom Büffet                                                             |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Kartoffel-Brokkoli-Auflauf        |  | a c g     | VB          | Rosmarinjus                  |  | a         | VB          | Farfalle               |  | a         | VB          | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |  |           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |  |

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

# 3 KÖCHE



zeitgemäße Kita- und Schulverpflegung für Berlin und Brandenburg

| 451                                                                                                                                                                                             |             | Speiseplan Dezember 2025               |           |             |                              |           |             |                         |           |             |                                                                              | Änderungen vorbehalten! |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------|-----------|-------------|------------------------------|-----------|-------------|-------------------------|-----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|
| Der Preis für ein Mittagessen beträgt <b>5,40 €</b> für Oberschüler und besteht aus:<br>1 Hauptkomponente an der Ausgabe + Gemüse, Soße, Beilage und Fit & Fun vom Free-Flow-Büffet + 1 Getränk |             |                                        |           |             |                              |           |             |                         |           |             |                                                                              |                         |             |
| Tag                                                                                                                                                                                             | Datum       | Hauptkomponente<br>an der Ausgabe      | Allergene | Komponenten | Gemüse & Soßen<br>vom Büffet | Allergene | Komponenten | Beilagen<br>vom Büffet  | Allergene | Komponenten | Fit & Fun<br>vom Büffet<br><small>* wechselnde saisonale Obstauswahl</small> | Allergene               | Komponenten |
| Montag                                                                                                                                                                                          | 15. Dez. 25 | Veg. Brätling                          | a c g     | V           | Lauchrahmgemüse              | a g       | VB          | Fladenbrot              | a k       | VB          | Obst & Dessert                                                               | a c g                   | V           |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Kartoffel-Gemüse-Pfanne                |           |             | Bechamel-Soße                | a g       | V           | Kartoffel-Möhren-Stampf | g         | VB          | Salat vom Büffet                                                             |                         |             |
|                                                                                                                                                                                                 |             |                                        | a i       | VB          | Grünkohl                     |           | V           | Schupfnudeln            | a c       | VB          | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |                         |             |
| Dienstag                                                                                                                                                                                        | 16. Dez. 25 | Soße "Bolognese"- Art                  | a i       | VB          | Paprika Gemüse               |           | VB          | Gabelspaghetti          | a         | VB          | Obst & Dessert                                                               | a c g                   | V           |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Gebackenes Kartoffel-Blumenkohl-Gratin |           |             | Schmorkohl                   | a i       | V           | Rösti                   |           | VB          | Salat vom Büffet                                                             |                         |             |
|                                                                                                                                                                                                 |             |                                        | a g i     | VB          | Friskäse Dip                 | g         | V           | Graupen Risotto         | a         | VB          | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |                         |             |
| Mittwoch                                                                                                                                                                                        | 17. Dez. 25 | gebackene Apfelringe                   | c g       | V           | Rahmspinat                   | a g       | VB          | Kartoffelpüree          | g         | VB          | Obst & Dessert                                                               | a c g                   | V           |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Kartoffeltasche                        |           |             | Beerenragout                 | a g       | VB          | Makaroni                | a         | VB          | Salat vom Büffet                                                             |                         |             |
|                                                                                                                                                                                                 |             |                                        | a c g     | V           | Vanillesoße                  |           | V           | Djuvec Reis             |           | VB          | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |                         |             |
| Donnerstag                                                                                                                                                                                      | 18. Dez. 25 | Backfisch                              | a         | F           | Kräutersoße                  | a g       | VB          | Salzkartoffel           |           | VB          | Obst & Dessert                                                               | a c g                   | V           |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Linsentopf                             |           |             | Rosekohl                     |           | V           | Vollkornbrot            | a         | VB          | Salat vom Büffet                                                             |                         |             |
|                                                                                                                                                                                                 |             |                                        | a i       | VB          | Möhren-Ingwer-Soße           | a g       | V           | Curryreis               |           | VB          | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |                         |             |
| Freitag                                                                                                                                                                                         | 19. Dez. 25 | Makkaroni                              | a c g     | VB          |                              |           |             |                         |           |             | Obst & Dessert                                                               | a c g                   | V           |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Pizza-Tomatencremesoße                 |           |             |                              |           |             |                         |           |             | Salat vom Büffet                                                             |                         |             |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Bami Goreng mit Tofu                   | a i f     | V           |                              |           |             |                         |           |             | frischer Blattsalat, Gurke, Tomate, Mais,<br>Joghurtdressing, Essig/Öl       |                         |             |
|                                                                                                                                                                                                 |             | Sojasoße                               | a f       | V           |                              |           |             |                         |           |             |                                                                              |                         |             |

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