AP. Mittagstisch
Andreas Pinkert
Egerer Str. 4g, 82319 Starnberg

Speisekarte

Telefon mobil: 0151/11144724
E-Mail: kidskueche.catering@gmail.com
Web.: www.apmittagstisch.catering

Datum: 18.01.2021 bis 22.01.2021

Woche: KW3	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert		Vegetarisch
Montag	Paprika Streifen	Ofenkartoffeln mit Kräuterquark(J) und Hühnchen			Ofenkartoffeln mit Kräuterquark(J)
Dienstag		Lasagne(A,W) mit Gemüse-Kichererbsen-bolognese (C,J)	Hausgemachter Johannisbeer-Joghurt (J)		Lasagne(A,W) mit Gemüse-Kichererbsen-bolognese (C,J)
Mittwoch	Salat mit Hausdressing	Schweineschnitzel (A,W) mit Püree(J)			Dinkeltaler (A,W,D) mit Püree(J)
Donnerstag		Pangasius Filet mit Dillsoße(F) und Butterreis	Obst		Gemüse-Reis-Pfanne
Freitag	Karotten Sticks	Spätzle (A,W,E) mit Rahmsoße (J)			Spätzle (A,W,E) mit Rahmsoße (J)

A glutenhaltiges Getreide : Weizen, Roggen, Grünkern, Dinkel, Gerste, Hafer
B Krebstiere
C Sellerie
D Sesam
E Eier
F Senf
G Weichtiere
H Fisch
I Sulfide/Essig
J Milch/Milchzucker Lactose
K Schalenfrüchte/Nüsse Mandeln, Haselnüsse,
L Lupinen
M Soja
N Erdnüsse

Senf und Sellerie können immer enthalten sein.

Änderungen vorbehalten!

Die mit * gekennzeichneten Speisen können Phosphat enthalten.

Für Kinder, die kein Schweinefleisch essen, bereiten wir die oben genannten Speisen aus Rind-oder Geflügel-Fleisch zu.
Für Kinder, die kein Fleisch essen, bereiten wir vegetarische Gerichte zu.

Auch Kinder mit Allergien, können nach Rücksprache bei uns mitessen.

Kennzeichnung für Fleisch:
Schwein = S
Rind = R
Huhn = H
Pute = P

Kennzeichnung für Getreide:
Weizen = W
Roggen = Ro
Grünkern = G
Dinkel = D
Gerste = Ge
Hafer = Ha

Hausdressing: Gemüsebrühe, Senf, Rapsöl, Jodsalz und Zucker.

Häufigkeiten für die Essen in einem Vier-Wochen-Speiseplan (20 Verpflegungstage) auf einen Blick:

- 20 x Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln; davon mind. 4 x Vollkornprodukte
- max. 4 x Kartoffelerzeugnisse
- 20 x Gemüse, davon mind. 8 x Rohkost oder Salat
- mind. 8 x Obst
- mind. 8 x Milch oder Milchprodukte
- max. 8 x Fleisch/ Wurst, davon mind. 4 x mageres Muskelfleisch
- mind. 4 x Seefisch, davon mind. 2 x fettreicher Seefisch