

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: 08.03.2021 bis 12.03.2021



Woche: KW10	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert		Vegetarisch
Montag		Ofenkartoffeln mit Kräuterquark(J) und Mandelbrokkoli(K)	Obst		Ofenkartoffeln mit Kräuterquark(J)
Dienstag	Salat mit Hausdressing Sonnenblumen-Kerne	Pasta(A,W) mit Gemüse-Kichererbsen-bolognese (C,J)			Vollkornpenne(A,W) mit Gemüse-Kichererbsen-bolognese (C,J)
Mittwoch		Rindergulasch (A,W) mit Kartoffeln und Kürbisgemüse	Heidelbeer-Joghurt (J)		Kürbisgemüse mit Kartoffeln(J)
Donnerstag	Kohlrabi Sticks	Lachswürfel(F) mit Paprikasoße und Vollkornreis			Gemüse-Reis-Pfanne
Freitag		Spätzle (A,W,E) mit Rahmsoße (J) und Karottengemüse	Obst		Spätzle (A,W,E) mit Rahmsoße (J) und Karottengemüse

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, Jodsatz und Zucker.

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

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

Senf und Sellerie können immer enthalten sein.

Änderungen vorbehalten!

- 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