

# AP. Mittagstisch Andreas Pinkert

Egerer Str. 4g, 82319 Starnberg

## Speisekarte

Telefon mobil: 0151/11144724

E-Mail: [kidskueche.catering@gmail.com](mailto:kidskueche.catering@gmail.com)

Web.: [www.apmittagstisch.catering](http://www.apmittagstisch.catering)

Datum: 19.04.2021 bis 23.04.2021



Woche: KW10	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert		Vegetarisch
<b>Montag</b>		150g Kartoffel mit 100g Blumenkohlaufauf (J) u. Putenschinkenstreifen	80g Obst		150g Kartoffel mit 100g Blumenkohlaufauf (J)
<b>Dienstag</b>	Blattsalat mit Hausdressing	2 Spinat-Käseknödel (J,E) mit 100g Tomatensoße			Spinat-Käseknödel (J,E) mit Tomatensoße
<b>Mittwoch</b>		180g Rigatoni (A,W) mit 100g Rinderbolognese (C)	Maracuja-Joghurt (J)		180g Rigatoni (A,W) mit 100g Gemüsebolognese (C)
<b>Donnerstag</b>		1 St. Seelachs mit 120g Reis und 50g Rahmerbsen (J)	Apfelmus		Reis und Rahmerbsen (J)
<b>Freitag</b>	Karottensalat (I) mit Ananas	Käsespätzle (A,W,E,J) mit Röstzwiebeln (A,W)			Käsespätzle (A,W,E,J) mit Röstzwiebeln (A,W)

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, Jodsatz 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