

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: 26.04.2021 bis 30.04.2021



Woche: KW17	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert		Vegetarisch
Montag		100g Tomatensoße mit 120g Butterreis und Brokkoli	80g Obst		100g Tomatensoße mit 120g Butterreis und Brokkoli
Dienstag	30g Blattsalat mit Croutons (A,W)	160g Vollkornpasta (A,W,D) mit 120g Thunfischsoße (H)			Vollkornpasta (A,W,D) mit Soße (H)
Mittwoch		150g Kartoffelpüree mit einer Hühnerbrust und 30g Karottengemüse	100g Quark mit Honig und Zimt		Kartoffelpüree (J) mit Karottengemüse
Donnerstag	50g Tomatensalat	160g Spinat-Spätzle (A,W,E) mit 100g Käsesoße (J)			180g Spinat-Spätzle (A,W,E) mit 100g Käsesoße (J)
Freitag	180g Gemüse-Cremesuppe	200g Kaiserschmarrn (A,WE,J)	60g Zwetschgenkompott		200g Kaiserschmarrn (A,WE,J)

A glutenhaltiges Getreide:
 Weizen, Roggen, Grünkern,
 Dinkel, Gerste, Hafer
B Krebstiere
C Sellerie

D Sesam
E Ei
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.

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