

AP. Mittagstisch Andreas Pinkert

Egerer Str. 4g, 82319 Starnberg

Speisekarte Küche

Telefon mobil: 0151/11144724

E-Mail: kidskueche.catering@gmail.com

Web.: www.apmittagstisch.catering

Datum: 14.06.2021 bis 18.06.2021

Woche: KW24	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert		Vegetarisch
Montag	50g Karottensalat	150g Gebackene Kartoffeln mit 1Hühnerbrust und 100gSoße (C)			Gebackene Kartoffeln mit Gemüseburger (A,W,E) und Soße (C)
Dienstag		160gVollkornnudeln(A,W,) mit 120gErbsen-Cabonara (J)	80g Äpfel		Nudeln(A,W,) mit Erbsen-Cabonara (J)
Mittwoch		120g Vollkornreis mit 100g Tomatensoße(C) und 30g Mandel-Brokkoli	100g Sahnejoghurt griechische Art mit Honig		Vollkornreis mit Tomatensoße(C) und Mandel-Brokkoli
Donnerstag		Schweinebraten mit 30g Blaukraut und 1 Kartoffelknödel	Schokoladenpudding (J)		Knödel mit Blaukraut
Freitag	30g Blattsalat mit Sonnenblumenkernen und Balsamico-Honig dressing	160g Kartoffelpüree(J) mit 1 panierten Seelachs(H,A,W)			Kartoffelpüree mit Brokkoli

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 Vollkomprodukte
- 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