

**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: 19.07.2021 bis 23.07.2021

Woche: KW29	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert		Vegetarisch
Montag	50g Tomaten Rohkost	200g Milchreis (J)	100g Apfelmus		200g Milchreis (J)
Dienstag		3 Fischstäbchen(H) mit 150g Kartoffelstampf (J)	Eine Aprikose		1 St. Gemüsepflanzerl mit 150g Kartoffelstampf (J)
Mittwoch		4 Röstitaler mit 80g Rahmkarottengemüse (J)	100g Schokopudding (J)		4 Röstitaler mit 80g Rahmkarottengemüse (J)
Donnerstag		160g Fusilli(A,W) mit 100g Rinderbolognese und geriebenen Hartkäse	100g Zitronenjoghurt- Creme (J)		160g Fusilli(A,W) mit 100g Tomatensoße(C) und geriebenen Hartkäse
Freitag	35g Blattsalat mit Kichererbsen	50g Putenbraten mit 120g Reis und 100g Soße(A,W,C)			50g Brokkoli mit 120g Reis und 100g Soße(A,W,C)

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.

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