

**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: 02.08.2021 bis 06.08.2021



Woche: KW31	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert		Vegetarisch
Montag		150g Gebackene Kartoffeln mit 1 Fischpflanzerl (A,W) und 100g Rahmkohlrabi (J)	80g Obst		150g Gebackene Kartoffeln mit (A,W) und 100g Rahmkohlrabi (J)
Dienstag	50g Karotten-Sticks	160g Spaghetti (A,W,) mit 120g Erbsen-Mais Cabonara (J)			160g Spaghetti (A,W,) mit 120g Erbsen-Mais Cabonara (J)
Mittwoch		120g Vollkornreis mit 100g Tomatensoße (C) und 30g Mandel-Brokkoli	100g Pina Colada Joghurt (Ananas u. Cocos)		120g Vollkornreis mit 100g Tomatensoße (C) und 30g Mandel-Brokkoli
Donnerstag	180g Pfannkuchen (A,W,E) Suppe	200g Grießbrei (A,W) mit Beerensoße			200g Grießbrei (A,W) mit Beerensoße
Freitag	50g griechischer Salat (Paprika-Gurke-Tomate-Feta)	Spinatkäsespätzle (A,W,E,J) mit Röstzwiebeln (A,W)			Spinatkäsespätzle (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:
S Schwein = S
R Rind = R
H Huhn = H
P Pute = P

Kennzeichnung für Getreide:
W Weizen = W
Ro Roggen = Ro
G Grünkern = G
D Dinkel = D
Ge Gerste = Ge
Ha 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