

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: 09.08.2021 bis 13.08.2021

Woche: KW32	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert		Vegetarisch
Montag		100g Chili sin Carne mit Kichererbsen(C) und 120g Vollkornreis	80g Obst		100g Chili sin Carne mit Kichererbsen(C) und 120g Vollkornreis
Dienstag	50g Tomatensalat	150g Ofenkartoffel mit 50g Kräuterquark(J) und 1 Sellerieschnitzel (A,W,E)			150g Ofenkartoffel mit 50g Kräuterquark(J) und 1 Sellerieschnitzel (A,W,E)
Mittwoch		150g Spätzle mit 50g Puten-Naturschnitzel und 30g Blumenkohl	100g Orangen-Lassi (J)		150g Spätzle mit 50g Blumenkohl
Donnerstag		200g Schupfnudeln (A,W,E) mit 100g Bratensoße(C) und 50g Karottengemüse	80g Obst		200g Schupfnudeln (A,W,E) mit 100g Bratensoße(C) und 50g Karottengemüse
Freitag	Kohlrabi-Sticks	1Goldmakrele(H) mit leichter 100gSenfsoße und 140g Bratkartoffeln			100g Senfsoße und 140g Bratkartoffeln 1Dinkeltaler

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 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