

**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: 20.09.2021 bis 24.09.2021

Woche: KW38	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert		Vegetarisch
Montag		3 Fleischbällchen (S) mit 100g Tomatensoße und 120g Vollkornreis	80g Obst		Vegibällchen (E) mit Tomatensoße und Reis
Dienstag	50g Rohkost Gurke	160g Pasta (A,W,D) mit 120g Käsesoße (J)			Vollkornpasta (A,W,D) mit Käsesoße (J)
Mittwoch		3 Fischstäbchen (A,W,H) mit 150g Karotten-Kartoffelstampf	100g Quark (J) mit Honig und Heidelbeeren		Gemüse mit Karotten-Kartoffelstampf
Donnerstag	Blattsalat mit Karottenstreifen	120g Butterspätzlen (A,W,E) mit 100g RahmsöÙe und 50g Putengeschnetzelten (A,W,E)			PaprikasoÙe mit Butterspätzlen (A,W,E)
Freitag		150g Salzkartoffeln mit 50g Rahmspinat(J) und 100g Rührei(E)	1st. Zitronen-Kuchen (A,W,E)		150g Salzkartoffeln mit 50g Rahmspinat und 100g Rührei (E)

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