

AP. Mittagstisch Andreas Pinkert

Egerer Str. 4g, 82319 Starnberg

Speisekarte

Telefon mobil: 0151/11144724

E-Mail: kidskueche.catering@gmail.com

Web.: www.apmitagstisch.catering



Datum: 18.10.2021 bis 22.10.2021

Woche: KW42	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert	Feedback	Vegetarisch
Montag	180g klare Gemüsesuppe (C) mit Grießklößchen (A,W,E)	250g Kürbis-Risotto (J)		😊 😞 😞	250g Kürbis-Risotto (J)
Dienstag		250g Rahmkartoffeln(J) mit 50g Wirsing	100g Obst	😊 😞 😞	250g Rahmkartoffeln(J) mit 50g Wirsing
Mittwoch	30g Blattsalat mit Croutons (A,W)	200g Vollkornpasta (A,W,D) mit 150g Thunfischsoße (H)		😊 😞 😞	200g Vollkornpasta (A,W,D) mit 150g Gemüsesoße
Donnerstag		200g Spinat-Spätzle (A,W,E) mit 100g Tomatensoße (J)	100g Obst	😊 😞 😞	200g Spinat-Spätzle (A,W,E) mit 100g Tomatensoße (J)
Freitag		50g Hähnchenschnitzel mit 120g Gemüse-Currysoße(C) und 150gVollkornreis	100g hausgemachter Bananen Quark	😊 😞 😞	120g Gemüse-Currysoße(C) mit 200gVollkornreis

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.

Die Gewichtsangaben beziehen sich auf Schulkinder, Kindergarten und Krippenkinder bekommen ca. 25% weniger.

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, 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