

**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: 01.03.2021 bis 05.03.2021

Woche: KW9	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert		Vegetarisch
<b>Montag</b>		4 Fleischbällchen (S), Bratensoße(C,A,W), Erbsen und Vollkornreis	Obst		Gemüsepflanzerl mit Bratensoße und Reis
<b>Dienstag</b>		Pizza Margherita (A,W,J) mit Mais	Quark (J) mit Honig und Zimt		Pizza Margherita (A,W,J)
<b>Mittwoch</b>	Blattsalat mit Rote Beete	4 st. Seelachs- Fischstäbchen (A,W,H) mit Kartoffelstampf			Gemüse mit Kartoffelstampf
<b>Donnerstag</b>	Rohkost	Butterspätzle (A,W,E) Rahmsoße(J)			Butterspätzle (A,W,E) und Rahmsoße(J)
<b>Freitag</b>		Linseneintopf mit Karotten, Kartoffeln (C,A,W) und 1 Geflügelwürstchen *	Obst		Linseneintopf (C,A,W) mit 1 Geflügelwürstchen *

**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  
**L**actose  
**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