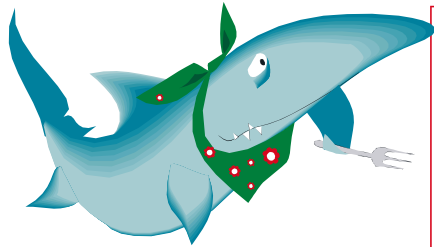


KINDER-SPEISEPLAN



FRISCH, GESUND UND LECKER

Wir möchten mit unserem Speiseplan dazu beitragen, dass Kinder sich gesund ernähren und Ihnen eine breite Auswahl an täglichen Gerichten zur Verfügung stellen.

- Rind • Schwein • Fisch •
- Geflügel • Wild • Lamm •
- Vegetarisch •

[A] = Glutenhaltiges Getreide (A1 = Weizen, A2 = Roggen, A3 = Gerste, A4 = Hafer, A5 = Dinkel, A6 = Kamut oder A7 = Hybridstämme davon)
 [B] = Krebstiere / Krebstiererzeugnisse • [C] = Eier / Eierzeugnisse
 [D] = Fisch / Fischeerzeugnisse • [E] = Erdnüsse / Erdnüsseerzeugnisse
 [F] = Soja / Sojaerzeugnisse • [G] = Milch / Milcherzeugnisse einschli. Lactose
 [H] = Schalenfrüchte (H = Mandel, H1 = Haselnuss, H2 = Walnuss, H3 = Cashew, H4 = Pecannuss, H5 = Paranuss, H6 = Pistazie, H7 = Macadamianuss und H8 = Queenslandnuss)
 [I] = Sellerie / Sellerieerzeugnisse • [J] = Senf / Senferzeugnisse • [K] = Sesam / Sesamerzeugnisse
 [L] = Schwefeloxid und Sulfite • [M] = Lupinen / Lupinenerzeugnisse
 [N] = Weichtiere / Weichtiererzeugnisse
 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoff 3 = mit Antioxidationsmittel
 4 = mit Geschmacksverstärker 5 = geschwärzt 6 = gewachst 7 = mit Phosphat
 8 = mit Süßungsmittel(n) 9 = Aspartam-Phenylalaninquelle 10 = geschwefelt
 11 = koffeinhaltig 12 = chininhaltig

Alle Menüs mit glutenhaltigem Getreide werden ausschließlich mit Weizen zubereitet.
 Ausnahmen werden gesondert gekennzeichnet! BE-Wert ergibt sich aus dem Gesamtgewicht einer Erwachsenen Portion.

	A	B	C	D
MONTAG 10.02.2025	„Paniertes“ Seelachsfilet mit Erbsensauce und Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis A1,D,G1 5,3 BE	Asiatisches Wockgemüse mit feinem Basmatireis A1,FJ 6,2 BE	Pichelsteiner Eintopf mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) A1,I1 3,0 BE	Pizzafrikadelle (Geflügelfrikadelle mit Käse überbacken) dazu Kartoffelsalat (Achtung! Kaltgericht) A1,C,F,G,I,J,1,3 3,4 BE
DIENSTAG 11.02.2025	Nudelaufbau mit Brokkoli und Hackfleisch A1,G,1 9,3 BE	Eieromelette mit feinem Blattspinat und frischen Stampfkartoffeln A1,C,G,1 2,9 BE	Frische Wirsing-Rinderhack-Pfanne dazu Salzkartoffeln A1,GJ 3,7 BE	Leckere Eierpannekuchen mit Apfelpommt A1,C,G 11,5 BE
MITTWOCH 12.02.2025	Geflügelschnitzel mit leckerer Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln A1,GJ 5,0 BE	Cevapcici vom Rind mit hausgemachten Djuwetschreis und pikantem Krautsalat A1,C,I,J,1,3 5,3 BE	Gedünsteter Fisch mit Buttersauce, Kräuterkartoffeln und Möhrensalat A1,D,G1 3,8 BE	Klassischer Makkaroniaufbau mit fruchtiger Basilikum-Tomaten-Sauce und mit Käse überbacken A1,G,1 7,7 BE
DONNERSTAG 13.02.2025	Seelachsfilet „Naturell“ gedünstet mit Kräutersauce und Brokkoligemüse dazu Petersilienkartoffeln A1,D,G,1 3,3 BE	Berliner Currywurst mit leckerer Curry-Ketchup-Sauce, Reis und Gurkensalat A1,C,I,J,1,2,3 6,6 BE	Farfalle mit leckerer Käse-Spinat-Sauce A1,G,1 6,5 BE	Frisches Salatbuffet Gurke, Tomate, Paprika, Gyros, Kidneybohnen, Mais, Dressing, 1 Stck. Fladenbrot (Aufpreis 0,80 € p. Kind)
FREITAG 14.02.2025	Leckeres Hähnchencurry mit Früchten und Reis dazu Mischsalat A1,C,G,I,J,1,3 7,8 BE	Backfischfilet mit einer leichten Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat A1,C,D,G,I,J,1,3 5,2 BE	Kartoffeltaschen gefüllt mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten-Zucchini-Gemüse und frischen Stampfkartoffeln A1,G,1,2 5,0 BE	Italienischer Gemüseintopf mit Ratatouille Mix (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) A1,I1 4,6 BE



ROHKOST ALS FINGERFOOD UND FRISCHE SALATE ERHALTEN SIE AUF ANFRAGE.

Neben „kindgerechten“ Menüs findet auch die traditionelle Küche in unseren Plänen ihren Platz. Wir finden dieses wichtig, da in vielen Haushalten dieses leider keine Berücksichtigung mehr findet und somit leider eine Menge Tradition und Esskultur verloren geht.

GESUNDHEITSBEWUSST GEKOCHT:

Unsere Rezepte sind grundsätzlich salzarm erstellt. Wir verwenden als Standard Rapsöl. Gemüse wird schonend zubereitet (im Kombidämpfer gedämpft). Wir verwenden in der Küche nur Milch mit 1,5% Fettgehalt. Unser Püree wird frisch aus Kartoffeln zubereitet (kein Tütenpulver).

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Kuchenteam

