



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] = Schwefeldioxid 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 = coffeinhaltig 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 03.02.2025 | „Gebackener“ Leberkäse mit hausgemachtem Sauerkraut und frischen Stampfkartoffeln A1,G,1,2,3 4,3 BE | Hähnchenschnitzel mit Paprikagemüse und Butterreis A1,G,1 6,7 BE | Schweizer Sahnegeschnetzeltes mit kleinen Möhren und Spätzle A1,C,G,1 4,5 BE | Spaghetti "Funghi" Italienische Nudeln mit Pilzsauce und Olivenöl A1,G,1 6,0 BE |
| DIENSTAG 04.02.2025 | Delikate Putenpfanne mit Gemüse und Butterreis A1,F,G,1 5,7 BE | Zartes Hähnchenbrustfilet "Florentiner Art" mit Käsesauce, Blattspinat und Nudeln A1,F,G,1 4,6 BE | Mini-Frühlingsrollen mit Chinesischem Gemüse und feinem Wildreis A1,C,F,G,1 7,8 BE | Schweinegulasch in pikanter Champignon-Rahm-Sauce dazu Spirellis A1,G,1 BE |
| MITTWOCH 05.02.2025 | "Hausgemachte" Currywurstpfanne mit frischen Zwiebeln und Reis A1,1 7,6 BE | Geflügel Hackbraten mit Geflügelsauce, Mischgemüse und Kartoffeln A1,C,F,G,1 3,5 BE | Rindersauerbraten mit leckerer Sauce, Rotkohl und Kartoffelknödelchen A1,G,1,3 5,4 BE | Rührei mit leckerem Rahmspinat und Kartoffeln A1,C,G,1 3,1 BE |
| DONNERSTAG 06.02.2025 | Fischfrikadelle mit Ratatouille und frischen Stampfkartoffeln A1,D,G,1,1 5,3 BE | "Hausgemachter" Gemüseeintopf mit Geflügelbockwurst (Kinder Roggenbrötchen 0,30 €) A1,1,2,3 2,7 BE | Chicken-Nuggets mit leckerer Ketchupsauce, Reis und Krautsalat A1,C,1,1,3 8,6 BE | Gedünstetes Gemüse mit Sauce „Holländische Art“ dazu Petersilienkartoffeln A1,G,1 3,5 BE |
| FREITAG 07.02.2025 | Frische Reibekuchen mit leckerem Apfelmus A1,C 7,7 BE | Feine Rinderfrikadelle in Sauce mit Kräutern der Provence dazu Karottenscheiben und Püree A1,C,G,1 4,9 BE | Vegetarische Tortellini mit fruchtiger Tomatensauce A1,C,G,1 5,0 BE | FIT-PIZZA wahlweise in den Sorten Vegetaria, Margharita, Margharita-Speziale, Salami-Paprika oder Thunfisch-Zwiebeln Achtung Katalanlieferung! Nährwerte auf Anfrage |



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 Küchenteam

