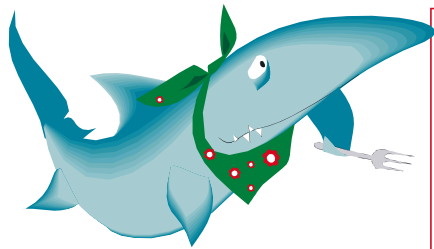


# KINDER-SPEISEPLAN

**KW: 10**  
SPEISEPLAN VOM 03.03. BIS 09.03.25



## 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
<b>Montag</b> 03.03.2025	Spaghetti "Bologneser Art" vom Geflügel und Rind dazu Krautsalat A1,C,I,J,2,3,5 <b>8,0 BE</b>	Zarter Geflügelgulasch mit Möhrengemüse und leckeren Penne Nudeln A1,F,G <b>10,8 BE</b>	Bulgur-Gemüsepfanne mit Bio Tofuwürfeln A1,F,G,I,5,9 <b>6,6 BE</b>	Herzhafter Weißkohl-Möhren-Eintopf mit zartem Rindfleisch (Kinder Roggenbrötchen + 0,30) A1,I,5 <b>4,2 BE</b>
<b>Dienstag</b> 04.03.2025	Königsberger Klopse mit Kapernsauce dazu Salzkartoffeln und Rote Beete-Salat A1,C,G,I,J,1 <b>5,6 BE</b>	Geflügel-Schachlikpfanne mit Zwiebeln und Paprika dazu Reis A1,F,I,3 <b>8,4 BE</b>	Rührei mit Rahmspinat und frischen Stampfkartoffeln A1,C,G,I,5,9 <b>3,1 BE</b>	Hausgemachte Erbsensuppe mit Geflügel Wienerchen (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) I,1,2,3 <b>4,1 BE</b>
<b>Mittwoch</b> 05.03.2025	„Gedünstetes“ Seelachsfilet dazu Juliangemüsesauce und Salzkartoffeln A1,D,G,I,1 <b>4,5 BE</b>	"Bifteki" Griechischer Hackbraten mit Hirtenkäse dazu Tomatenreis und Krautsalat A1,C,G,I,J,2,3,5,9 <b>4,8 BE</b>	Geflügelfilets mit leckerer Paprika-Sahne-Sauce, Mais-Erbsengemüse und leckeren Farfalle Nudeln A1,G,I,1 <b>7,6 BE</b>	"Hausgemachtes" Kürbiscurry mit Reis A1,G,I,5,9 <b>7,6 BE</b>
<b>Donnerstag</b> 06.03.2025	Rinderfrikadelle mit Kräutersauce, feinem Erbsengemüse und frischen Stampfkartoffeln A1,C,G,I,5,9 <b>5,9 BE</b>	Gegrillte Hähnchenkeule mit Paprikagemüse dazu leckere Gabelspaghetti A1,I,1 <b>7,6 BE</b>	Gemüsefrikadelle mit leckerer Tomatensauce und Vollkornnudeln A1,A4,C,G,I,2,5,9 <b>6,8 BE</b>	Grünkohlgemüseintopf mit Geflügelfleischwürfeln A1,I,J,1,2,3 <b>4,4 BE</b>
<b>Freitag</b> 07.03.2025	Geflügelgulasch in Rahmsauce mit Broccoli und leckeren Fusilli Nudeln A1,F,G,I <b>6,0 BE</b>	Geflügelbällchen mit brauner Geflügelsauce dazu Gemüseris A1,C,G,I,J,9 <b>6,4 BE</b>	Gemüse-Kartoffel-Auflauf mit herzhaftem Käse überbacken A1,G,I,5,9 <b>2,9 BE</b>	Geflügelhackfleisch-Pfanne mit mediterranem Gemüse und Bulgur A1,F,I <b>5,6 BE</b>



**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

