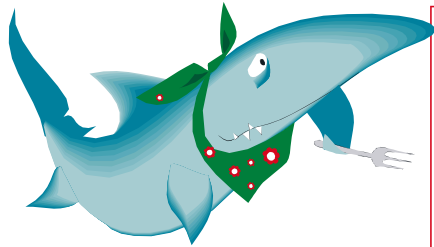


KINDER-SPEISEPLAN

KW: 45
SPEISEPLAN VOM 04.11. BIS 10.11.24



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 / Milchzeugnisse einsch. 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 = 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 04.11.2024	Rinderrikadelle in Pfefferrahmsauce mit Rotkohl und Kartoffeln A1,C,G,I1 3,4 BE	Nürnberger Rostbratwürstchen auf Sauerkraut und frischen Stampfkartoffeln A1,G,I2,3 3,2 BE	Gebratenes Hähncheninnenfilet mit Geflügelsauce, Nudeln und Romanescogemüse A1,G,I 3,0 BE	Kartoffelrösti mit Blattspinat und Gorgonzolakäsesauce A1,G,I,J,1,3 3,6 BE
DIENSTAG 05.11.2024	Linseneintopf mit Geflügelbockwurst (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) A1,I,1,2,3 3,8 BE	Geflügelkräuterbällchen mit leichter Currysauce, Mischgemüse und Reis A1,C,F,G,I,1 5,9 BE	„Leckerer“ Sauerbraten mit Gabelspaghetti und Apfelmus A1 7,5 BE	Gemüsebratwurst mit leckerer Tomaten-Curry-Sauce, Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln A1,C,F,G,I,1 4,3 BE
MITTWOCH 06.11.2024	Bunte Reispfanne mit Hähnchenfleisch A1,F,I 6,1 BE	„Panierter“ Fischfilet mit einer feinen Kerbelsauce mit ZucchiniGemüse und Reis A1,D,G,I,1 7,1 BE	Käsetortellini mit feiner Tomatenkräutersauce und Möhrensalat A1,C,G,I 7,0 BE	Gekochte Eier mit leckerem Rahmspinat und Salzkartoffeln A1,C,G,I,1 3,4 BE
DONNERSTAG 07.11.2024	FrISChe Reibekuchen mit frischem „hausgemachten“ Apfelmus A1,D 7,7 BE	Rindersaftgulasch mit Apfelrotkohl und Kartoffelnödelchen A1,G,I,1,3 4,0 BE	Eieromelette mit Kräutersauce, zartem Broccoligemüse und Salzkartoffeln A1,C,G,I,1 3,3 BE	Herzhafte Gemüsebolognese mit Vollkornnudeln A1,I 7,1 BE
FREITAG 08.11.2024	Geflügel-Currywurst mit leckerer Curry-Tomatensauce und Reis dazu Rohkostsalat A1,C,I,1,3 7,2 BE	Chinesische Nudelpfanne mit zartem Hähnchenfleisch A1,F,I 6,9 BE	Seefisch-Filet (Natur) mit fruchtiger Zitronensauce, Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln A1,D,G,I,1 4,6 BE	Farfalle (Nudeln) in pikanter Pestosauce dazu Rohkostsalat A1,C,I,1,3 9,0 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 Küchenteam

