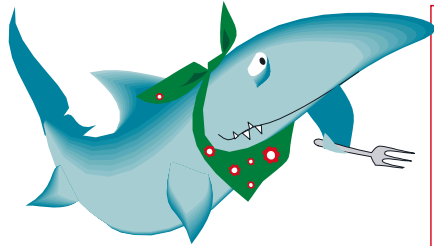


# KINDER-SPEISEPLAN



## 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.

- R Rind S Schwein F Fisch G Geflügel
- W Wild V Vegetarisch L Lamm

1 = Geschmacksverstärker • 2 = Antioxidationsmittel • 3 = Süßstoff • 4 = Konservierungsstoff  
 5 = Farbstoff • 6 = geschwärzt • 7 = Alkohol • 8 = Formfleisch • 9 = mit Milchprodukt zubereitet

[A] = Glutenhaltiges Getreide (A1 = Weizen, A2 = Roggen, A3 = Gerste, A4 = Hafer, A5 = Dinkel, A6 = Kamut oder A7 = Hybridstämme davon)

[B] = Krebstiere / Krebstiererzeugnisse • [C] = Eier / Eiererzeugnisse

[D] = Fisch / Fischerezeugnisse • [E] = Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse

[F] = Soja / Sojaerzeugnisse • [G] = Milch / Milcherzeugnisse 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 / Lupinerzeugnisse

[N] = Weichtiere / Weichtiererzeugnisse

Die Angaben der folgenden Bezeichnungen entsprechen 100g: kj = Kilojoule, F = Fett, g.F = gesättigte Fettsäuren, KH = Kohlenhydrate, ZU = Zuckeranteil der Kohlenhydrate, EW = Eiweiß, SA = Salz • Alle Menüs sind mit jodiertem Salz zubereitet!

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> 06.05.2024	“Paniertes” Seelachsfilet mit Erbsensauce und Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis  F <sup>A1,G</sup> 401kJ 1,4gF 1,8ZU 1,1SA 6,19 3,1F 12,5KH 5,0EW <b>5,3 BE</b>	Asiatisches Wockgemüse mit feinem Basmatireis  V <sup>A1,F,L,S</sup> 359kJ 0,3gF 2,9ZU 0,2SA 16,9KH 2,1EW <b>6,2 BE</b>	Pichelsteiner Eintopf mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage  (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €)  R <sup>A1</sup> 217kJ 0,1gF 0,7ZU 0,0SA 1,0F 6,6KH 3,8EW <b>3,0 BE</b>	Pizzafrikadelle (Geflügelfrikadelle mit Käse überbacken) dazu Kartoffelsalat  (Achtung! Kaltgericht)  G <sup>A1,C,G</sup> 640kJ 0,9gF 1,0ZU 0,3SA 1,2 5,9 9,5F 10,3KH 6,1EW <b>3,4 BE</b>
<b>DIENSTAG</b> 07.05.2024	Nudelaufbau mit Brokkoli und Hackfleisch  S <sup>A1,G</sup> 706kJ 0,0gF 0,0ZU 0,0SA 15,9 5,8F 20,4KH 8,4EW <b>9,3 BE</b>	Eieromelette mit feinem Blattspinat und frischen Stampfkartoffeln  V <sup>A1,C,G</sup> 366kJ 0,0gF 0,0ZU 0,0SA 15,9 4,7F 7,0KH 4,3EW <b>2,9 BE</b>	Frische Wirsing-Rinderhack-Pfanne dazu Salzkartoffeln  R <sup>A1,G</sup> 331kJ 0,0gF 0,0ZU 0,0SA 15,9 2,6F 9,4KH 4,4EW <b>3,7 BE</b>	Leckere Eierpannekuchen mit Apfelpommes  V <sup>A1,C,G</sup> 624kJ 0,0gF 4,2ZU 0,3SA 2,7F 21,1KH 3,7EW <b>11,5 BE</b>
<b>MITTWOCH</b> 08.05.2024	Geflügelschnitzel mit leckerer Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln  G <sup>A1,G,L</sup> 279kJ 0,0gF 0,0ZU 0,0SA 1,7F 11,4KH 4,8EW <b>5,0 BE</b>	Cevapcici vom Rind mit hausgemachten Djuwetschreis und pikantem Krautsalat  R <sup>A1,C,L</sup> 481kJ 1,0gF 0,5ZU 0,3SA 23,3 5,5F 11,9KH 4,7EW <b>5,3 BE</b>	Gedünsteter Fisch mit Buttersauce, Kräuterkartoffeln und Möhrensalat  F <sup>A1,G</sup> 342kJ 0,3gF 0,0ZU 0,4SA 5,19 3,4F 8,5KH 1,8EW <b>3,8 BE</b>	Klassischer Makkaroniaufbau mit fruchtiger Basilikum-Tomaten-Sauce und mit Käse überbacken  V <sup>A1,G</sup> 597kJ 0,0gF 0,0ZU 0,0SA 15,9 3,1F 16,6KH 11,0EW <b>7,7 BE</b>
<b>DONNERSTAG</b> 09.05.2024	Seelachsfilet "Naturell" gedünstet mit Kräutersauce und Brokkoligemüse dazu Petersilienkartoffeln  F <sup>A1,D,G</sup> 261kJ 0,0gF 0,0ZU 0,0SA 15,9 1,3F 1,4KH 5,2EW <b>3,3 BE</b>	Berliner Currywurst mit leckerer Curry-Ketchup-Sauce, Reis und Gurkensalat  S <sup>A1,C,L</sup> 531kJ 0,0gF 0,0ZU 0,0SA 23,4 6,0F 15,2KH 3,6EW <b>6,6 BE</b>	Farfalle mit leckerer Käse-Spinat-Sauce  V <sup>A1,G</sup> 454kJ 0,0gF 0,0ZU 0,0SA 15,9 2,3F 11,5KH 4,3EW <b>6,5 BE</b>	Frisches Salatbuffet Gurke, Tomate, Paprika, Gyros, Kidneybohnen, Mais, Dressing, 1 Stck. Fladenbrot  (Aufpreis 0,80 € p. Kind)  G <sup>A1,C,E</sup>
<b>FREITAG</b> 10.05.2024	Leckeres Hähnchencurry mit Früchten und Reis dazu Mischsalat  G <sup>A1,C,G</sup> 506kJ 0,8gF 1,9ZU 0,3SA 1,2 2,9 18,4KH 5,0EW <b>7,8 BE</b>	Backfischfilet mit einer leichten Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat  F <sup>A1,C,D,G</sup> 418kJ 1,3gF 2,0ZU 1,7SA 1,2 3,2F 12,4KH 4,8EW <b>5,2 BE</b>	Kartoffeltaschen gefüllt mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten-Zucchini-Gemüse und frischen Stampfkartoffeln  V <sup>A1,G</sup> 321kJ 0,0gF 0,0ZU 0,0SA 4,3 2,3F 11,5KH 2,6EW <b>5,0 BE</b>	Italienischer Gemüseeintopf  (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €)  V <sup>A1,L</sup> 250kJ 0,3gF 1,9ZU 0,5SA 0,8F 10,9KH 1,5EW <b>4,6 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 Kuchenteam

