

Menüplan für die

Woche vom 21.06.2021 bis 25.06.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptkomponente	H1 Hähnchenbrust ☺	H1 Tomatenbolognese	H1 Hähnchenflakes „nach mexikanischer Art“ ☺	H1 Bunter Gemüseintopf ☺	H1 Fischfiguren 3.p.K. ☺ dazu grüne Petersiliensoße ^A sowie Püree und
Vegetarische Komponente	V2 oder Veggie Schnitzel Natur	V2 oder Veggie Bolognese ☺	V2 oder Veggie Pfanne „nach mexikanischer Art“	V2 oder *****	Salat O Gurkensalat O Brechbohnen
Beilagen	in Rahmsoße dazu Kartoffeln und Rotkohl	dazu O Nudeln O Vollkornnudeln und	dazu O Reis O Vollkornreis	mit Eierstich und Nudeln dazu Vollkorn-Fladenbrot	oder Extra-Omega Sahnehering ab dem Schulalter geeignet dazu Kartoffeln
Salat	*****	O Blattsalat-Mix O Rohkostsalat	*****	*****	
Dessert	Aprikosenquark	Frisches Obst	Zitronen-Schmand-Joghurt	Schokoladenpudding	Kuchenschnitte Erdbeere S.Packung
Rohkost	oder Möhrensticks	oder *****	oder Gurkenscheiben	oder Kohlrabisticks	oder Frisches Obst
Tauschmenü	H3 V4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen	H3 V4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen	H3 V4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen	H3 V4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen	H3 V4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen
EXTRAS siehe RS					
Anzahl:					
+ Allergenenen*:					
GESAMT:					
TAUSCH DER WOCHE	H3 4 Hähnchensticks dazu Paprikarahmsoße sowie Püree und Salat	V4 2 Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung dazu Rahmblumenkohl	V5 Falafel-Bagel dazu helle Curryrahmsoße und Reis	Alternative Beilagen: BIO Vollkornnudeln Vollkornreis TK Röstli	Alternative Desserts: Frisches Obst, eingelegtes Obst Grießbrei, Kirschgoghurt Eis, Haselnussringe ^{S.Packung}

A: mit Farbstoff / B: mit Konservierungsstoff / C: mit Antioxidationsmittel / D: mit Geschmacksverstärker / E: gewachst / F: mit Süßungsmittel / G: mit Phosphat

Catering für Kids

Wir kochen mit Herz und Seele



Die Geschmäcker sind zum Glück verschieden!

Damit es Ihnen an Abwechslung nicht fehlt, dürfen Sie Zusätzlich zu den täglich angebotenen Auswahlmenüs der Wochenkarte, aus folgenden Wechselmenüs wählen. Notieren Sie das Kürzel des Wechselmenüs (z.Bsp.: „W1“) im Feld der EXTRAS auf der Vorderseite.

Unsere EXTRA-Alternative

W1 Tomatenrahmsauce mit Nudeln und Eisberg

W2 Pfannkuchenfluffies mit Vanillesauce

W3 Pizza Magherita mit Salat

W4 Bagel mit Schnitzel Ketchup und Krautsalat

W5 Apfelpfannkuchen mit Vanillesauce

Unser Rohkost / Dessert-Ersatz

RK Rohkostkiste

RP Rohkostplatte

RS Rohkostsalat

OP Obstplatte

in 10er Schritten zu ordern

Bitte tragen Sie das Kürzel des jeweiligen Austauschmenüs in das Feld „EXTRAS“ auf der Vorderseite ein!
Vielen Dank.

Unsere Abkürzung zu Allergen/Sonderessen:

Die Allergene unserer Gerichte finden Sie in unserem Allergenkatalog.

A Apfel	T Tomate
B Erdbeere	U Schokolade
C Schalenfrucht	V Vegetarisch
D Geschmacksverstärker	W Weichtiere
E Eiweiß	X Sesam
F Fructose	Y Schonkost
G Gluten	Z Zucker
H Hefe	Ä Vegan
I Fisch	Ü Süßstoff
J Sellerie	Ö Möhre
K Kalorienarm	Â Lupine
L Laktose	Ô Schwefel und Sulfit
M Milch	Ĉ Alkohol
N Nuß	Ĝ Glutenunverträglichkeit
O Erdnuß	Ĥ Knoblauch
P Paprika	Š Zwiebel
Q Senf	Ŵ Konservierungsstoffe
R Rind	Ŷ Krebstiere
S Soja	Ŕ Farbstoffe

Hier bitte Ihre EXTRAS eintragen

Hier bitte Ihre EXTRAS eintragen

Folgen Sie dem „grünen Weg“ der Ernährung:

Eine vollwertige Ernährung nach den Vorgaben der D-A-CH Richtlinie wird bei uns täglich groß geschrieben. So bereiten wir **fettarme, zuckerarme und salzarme** Gerichte in einer besonders **nährstoffschonenden** Garmethode für Sie zu. Unser **„grüner Weg“** liefert Ihnen somit eine gesunde Leitlinie, um ein perfektes Zusammenspiel von **geprüften Nährwertanalysen, Omega 3 Fettsäuren** und **alternativen Wechselgerichten** (Kinderklassiker) zu vereinen und den Kindern ein abwechslungsreiches aber auch gesundes Essen zu kochen. Folgen Sie dem **fettgedruckten** „Smiley“ ☺-Weg für einen optimalen **„grünen Weg“**. Zusätzliche Rohkostalternativen bieten optional ein Höchstmaß an **vollwertiger Ernährung**.

Auszug aus den D-A-CH-Anforderungen:



je 4-Wochenplan		
Getreide, -produkte, Kartoffeln	20x	davon mind. 4x VK Produkte und max. 4x Kartoffelerzeugnisse
Gemüse, Salate	20x	davon mind. 8x Rohkost oder Salat
Obst	mind. 8x	TK oder frisch
Milch, -produkte	mind. 8x	
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	max 8x	Fleisch, Wurst - davon 4x mageres Muskelfleisch, kein Schweinefleisch verwenden
	mind. 4x	Seefisch - davon 2x fettreicher Seefisch