



# Menüplan für die 3.Ferienwoche 19.07.2021 bis 23.07.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptkomponente	<b>H1</b> Paprikarahm-geschnetzeltes ☺	<b>H1</b> Möhrenuntereinander mit Gefl.Krakauer B,C,G ☺	<b>H1</b> Gefl.Köttbullar 4 p.K. ☺	<b>H1</b> Hühnersuppe ☺	<b>H1</b> Fischbulette dazu Püree und Rahmspinat
Vegetarische Komponente	<b>V2</b> oder Veggie Paprikarahmgeschnetzeltes	<b>V2</b> oder Veggie Knackwurst <sup>A</sup>	<b>V2</b> oder Veggie Köttbullar 4 p.K. ☺	<b>V2</b> oder Gemüsesuppe ☺	Salat *****
Beilagen	dazu <b>O Nudeln</b> <input type="checkbox"/> Vollkornnudeln und <b>O Mix-Salat</b> <input type="checkbox"/> Rohkostsalat	*****	in Soße nach „Cumberland Art“ dazu <input type="checkbox"/> Reis <b>O Vollkornreis</b> und <input type="checkbox"/> Gurkensalat <input type="checkbox"/> Bunter Krautsalat	dazu <b>Vollkorn-Toastbrot</b> *****	<b>EO</b> Extra-Omega Bunte Tomaten-Thunfisch-Soße dazu Nudeln ☺
Dessert	<b>Frisches Obst</b>	<b>Pfirsich-Mango-Quark</b>	<b>Kokoscreme-Waffel</b> S.Packung	<b>Apfelmus</b> <sup>C</sup>	<b>Kirsch-Schmand-Joghurt</b>
Rohkost	oder *****	oder Möhrensticks	oder <b>Frisches Obst</b>	oder Gurkenscheiben	oder Kohlrabisticks
Tauschmenü	<b>H3 H4 V5</b> bei Bedarf bitte ankreuzen	<b>H3 H4 V5</b> bei Bedarf bitte ankreuzen	<b>H3 H4 V5</b> bei Bedarf bitte ankreuzen	<b>H3 H4 V5</b> bei Bedarf bitte ankreuzen	<b>H3 H4 V5</b> bei Bedarf bitte ankreuzen
EXTRAS siehe RS	Anzahl: + Allergenenen*: GESAMT:	Anzahl: + Allergenenen*: GESAMT:	Anzahl: + Allergenenen*: GESAMT:	Anzahl: + Allergenenen*: GESAMT:	Anzahl: + Allergenenen*: GESAMT:
TAUSCH DER WOCHE	<b>H3</b> Kartoffelauflauf „Western Style“ mit Würstchen und Kidneybohnen B,C,G	<b>H4</b> Schnitzel dazu Möhrchensoße und Püree	<b>V5</b> 2 Marillenknödel dazu Vanillesoße	Alternative Beilagen: BIO Vollkornnudeln Vollkornreis TK Rösti	Alternative Desserts: Frisches Obst, eingelegtes Obst Grießbrei, Mandarinenjoghurt Eis, Weingummi <sup>S,P</sup>

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 Sulfid
M Milch	Ĉ Alkohol
N Nuß	Ĝ Glutenunverträglichkeit
O Erdnuß	Ĥ Knoblauch
P Paprika	Ŝ 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	
<b>Getreide, -produkte, Kartoffeln</b>	20x	davon mind. 4x VK Produkte und max. 4x Kartoffelerzeugnisse	
<b>Gemüse, Salate</b>	20x	davon mind. 8x Rohkost oder Salat	
<b>Obst</b>	mind. 8x	TK oder frisch	
<b>Milch, -produkte</b>	mind. 8x		
<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Ei</b>	max 8x	Fleisch, Wurst - davon 4x mageres Muskelfleisch, kein Schweinefleisch verwenden	
	mind. 4x	Seefisch - davon 2x fettreicher Seefisch	