



# Menüplan für die

Woche vom 15.11.2021 bis 19.11.2021

Tour: \_\_\_\_\_

Bitte Angebote & Hinweise auf der Rückseite beachten!

Einrichtung: \_\_\_\_\_

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptkomponente	<b>H1</b> Geflügel Mettwurst B,C,G ☺	<b>H1</b> Tomatenrahmsuppe ☺	<b>H1</b> Hähnchen Schnitzel	<b>H1</b> Buntes Putenragout ☺	<b>H1</b> Mini Fischrikadellen 4.p.K. dazu Honig-Senfsoße sowie Püree und
Vegetarischekomponente	<b>V2</b> oder Veggie Bratwurst	<b>V2</b> oder *****	<b>V2</b> oder Veggie Schnitzel ☺	<b>V2</b> oder Buntes Veggie Ragout	Salat ○ Möhrensalat ○ Gewürzgurke <sup>B</sup>
Beilagen	dazu Stampfkartoffeln und Sauerkraut	mit Creme fraiche und Reis dazu Toastbrot	dazu leichte Pfeffersoße sowie Kartoffeln und	dazu ○ Nudeln ○ Vollkornnudeln	<b>FO</b> Extra-Omega oder Tomaten-Thunfisch -Soße mit Erbsen verfeinert dazu Nudeln ☺
Salat	*****	*****	○ Rohkost-Mix ○ Rotkohlsalat	*****	
Dessert	Joghurt mit weißer Schokolade	Haselnuss-Vla <sup>A</sup>	Frisches Obst	Waldfruchtquark	Magdalena Schoko S.Packung
Rohkost	oder Kohlrabisticks	oder Möhrensticks	oder *****	oder Gurkenscheiben	oder Frisches Obst
Tauschmenü	<b>H3</b> <b>H4</b> <b>V5</b> bei Bedarf bitte ankreuzen	<b>H3</b> <b>H4</b> <b>V5</b> bei Bedarf bitte ankreuzen	<b>H3</b> <b>H4</b> <b>V5</b> bei Bedarf bitte ankreuzen	<b>H3</b> <b>H4</b> <b>V5</b> bei Bedarf bitte ankreuzen	<b>H3</b> <b>H4</b> <b>V5</b> bei Bedarf bitte ankreuzen
EXTRAS siehe RS					
Anzahl:					
+ Allergenenen*:					
GESAMT:					
TAUSCH DER WOCHE	<b>H3</b> Bunte Hühner-Reis-Pfanne	<b>H4</b> NEU Kartoffel-Blattspinat -Gratin Allergene: 3,7,9	<b>V5</b> Gemüse-Dinos dazu Möhrchensoße und Püree	Alternative Beilagen: BIO Vollkornnudeln Vollkornreis TK Kroketten	Alternative Desserts: Frisches Obst, eingelegtes Obst Vanillepudding, Ananasjoghurt Eis, Biskuitrolle <sup>S.Packung</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

## 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** Apfelpannkuchen mit Vanillesauce

Unser Rohkost / Dessert-Ersatz

- RK** Rohkostkiste
- RP** Rohkostplatte
- RS** Rohkostsalat
- OP** Obstplatte

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

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 **feitarmer**, **zuckerarm** und **salzarme** Gerichte in einer besonders **nährstoffreichen** 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 Wechsellagerungen** (Kinderklassiker) zu vereinen und den Kindern ein abwechslungsreiches aber auch gesundes Essen zu kochen. Folgen Sie dem **fettdruckten** „Smiley“ ☺ - Weg für einen optimalen „grünen Weg“. Zusätzliche Rohkostalternativen bieten optional ein Höchstmaß an **vollwertiger Ernährung**.

Hier bitte Ihre EXTRAS eintragen

# 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 Abkürzung zu Allergen/Sonderessen:

Die Allergene unserer Gerichte finden Sie in unserem Allergenkatalog.

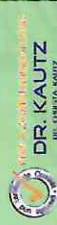
- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| A Apfel                | T Tomate                  |
| B Erdbeere             | U Schokolade              |
| C Schalenfrucht        | V Vegetarisch             |
| D Geschmacksverstärker | 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          | Ä Lupine                  |
| L Laktose              | Ö Schwefel und Sulfit     |
| M Milch                | Č Alkohol                 |
| N Nuß                  | Ĝ Glutenunverträglichkeit |
| O Erdnuß               | H Knoblauch               |
| P Paprika              | Š Zwiebel                 |
| Q Senf                 | Ŵ Konservierungsstoffe    |
| R Rind                 | Ŷ Krebstiere              |
| S Soja                 | Ř Farbstoffe              |

Hier bitte Ihre EXTRAS eintragen

## Auszug aus den D-A-CH-Anforderungen:

je 4-Wochenplan

<b>Getreide, -produkte,</b>	20x	davon mind. 4x VK Produkte und
<b>Kartoffeln</b>		max. 4x Kartoffelzeugnisse
<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



DR. KAUTZ  
INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN