SHEKER kids
EST. 2012

basis menu

HERBST 2026

	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
MO	Nudeln mit Tomatensoße A,C,G	Falafel an Bulgurreis dazu Joghurt-Sesam-Dip 8,A,C,G	Fusilli mit Champignonsoße 8,A,C,G	Penne mit Tomaten-Sahnesoße 8,A,C,G
DI	Hähnchen-geschnetzeltes an Bulgurreis dazu Joghurt 8,A,C,G	Pasta mit Käse-Sahnesoße 8,A,C,G	Pizza Margherita dazu Gurkensticks 8,A,C,G	Ofenkartoffel dazu Joghurt-Dip 8,A,G
MI	Cremige Linsen-Suppe mit Brötchen 8,2,A	Gemüse-Suppe mit Nüdelchen dazu Roggenbrot 8,A,G	Kartoffel-Gemüse -Suppe mit Roggenbrot A,G	Gemüsesuppe mit türk. Tortellini 'Manti' dazu Fladenbrot A,G
DO	Kartoffelgratin dazu Tzatziki-Dip 8,A,C,G	Teigschnecken 'Börek' mit Käsefüllung dazu Joghurt 2,A,C	Eierspätzle mit sep. Tomatensoße 8,A,C,G	Pizzabrötchen mit Käsefüllung dazu Rohkostbeilage 8,A,G
FR	Sojageschnetzeltes in Sahnesoße mit Couscous 8,A,C,G	Fischstäbchen mit Kartoffelbeilage dazu Joghurt-Dillsoße 8,A,C,D,G	Spinat- Kartoffelauflauf dazu Tzatziki-Dip 8,A,C,G	Tortellini mit sep. Tomatensoße 2,8,A

Zusatzstoffe: 1= mit Farbstoff, 2= mit Konservierungsstoff, 3= Antioxidationsmittel, 4= mit Geschmacksverstärker, 5= geschwefelt, 6= geschwärzt, 7= mit Phosphat, 8= mit Milcheiweiß, 9= koffeinhaltig, 10=chininhaltig, 11= mit Süßungsmittel, 12= enthält eine Phenylalaninquelle, 13= gewachst, 14= mit Taurin * Weitere Stoffe / daraus gewonnene Erzeugnisse, die Allergien o. Unverträglichkeiten auslösen könnten: A= Glutenhaltiges Getreide, B= Krebstiere, C= Eier, D= Fische, E= Erdnüsse, F= Sojabohnen, G= Milch, H= Schalenfrüchte, L= Sellerie, M= Senf, N= Sesamsamen, O= Schwefeld. P= Lupinen, R= Weichtiere

SHEKER kids
EST. 2012

basis menu

OPTIONAL ZUBUCHBAR

Zum Basismenü können folgende Komponenten flexibel hinzugefügt werden:

salat beilagen

+ 0,40 € AUFPREIS PRO KIND/TAG

Auswahl aus:

Gurken-Maissalat
Knabber-Rohkost
Bauernsalat mit Kräuterdressing
Gemischter Salat mit Joghurtdressing
Salat mit Tomaten und Joghurtdressing
Gurken in Sauerrahm
Gurkensticks
Salat mit Oliven

dessert auswahl

+ 0,60 € AUFPREIS PRO KIND/TAG

Auswahl aus:

Grießbrei
Vanille-Pudding
Schoko-Pudding
Fruchtquark
Fruchtjoghurt

* Bei der Zubereitung von Sonderportionen, beispielsweise für Allergiker, bei Unverträglichkeiten (Laktose, Fruktose etc.) oder für vegane Ernährung, können zusätzliche Kosten entstehen.
** Die Auswahl von Vorspeisen und Desserts erfolgt vor Beginn von Woche 1 für den gesamten 4-Wochen-Zyklus. Anpassungen sind anschließend im 4-Wochen-Rhythmus möglich. Nach Woche 4 startet der Speiseplan erneut mit Woche 1.