



SHEKER ✦ *kids*

EST. 2012

BY SHEKER CATERING

Sheker

KINDERGARTEN-VERPFLEGUNG



L ecker.

Wir sind ein familiengeführtes Cateringunternehmen und beliefern diverse Kindertagesstätte in Köln mit unseren köstlichen, hausgemachten Gerichten. Wir kochen *halal* und verzichten dabei komplett auf Schweinefleisch.

Wir wurden 2022 gleich zweimal mit dem German Business Award (Deutscher Unternehmerpreis) ausgezeichnet.

F risch.

Alle Gerichte werden von uns am selben Morgen frisch zubereitet und gekocht. Wir benutzen *kein* Cook and Chill -Verfahren, wie viele andere Caterer, bei denen das Essen lediglich noch einmal aufgewärmt wird.



H ausgemacht.

In unserer Küche arbeiten Frauen, die selbst Mütter sind und die Wünsche und Vorstellungen der Kinder kennen. Wir bereiten alle Gerichte täglich frisch zu - das heißt von Hand schnibbeln, rühren, kochen, braten, abschmecken und verpacken.





Individuell.

Mit unserer Auswahl aus knapp 100 verschiedenen, schmackhaften & ausgewogenen Gerichten, lässt sich für jede Kita ein komplett maßgeschneiderter Menüplan aus ihren individuellen Wunschgerichten und angepasst an ihre Bedürfnisse erstellen.

Aa abwechslungsreich.

Wir bieten attraktive, abwechslungsreiche Speisepläne. Bei uns ist für jeden Geschmack etwas dabei - dafür sorgen wir mit einem Gespür für die kulinarischen Vorlieben von Kindern sowie für zeitgemäße Trend-Kost, aufgewertet durch vollwertige, frische Produkte in hoher Qualität. Dabei verfolgen wir immer das Ziel, dass gesundes Essen lecker ist und Spaß macht.



Kk kindgerecht.

Wir richten uns bei der Zusammenstellung der Speisepläne nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). So stellen wir sicher, dass unsere Speisepläne stets möglichst *nährstoffoptimiert, kindgerecht und lecker* sind.

Fleisch bieten wir - wie von der DGE gefordert - weniger an, dafür finden sich täglich viel buntes Gemüse, Kartoffeln & Vollkornprodukte im Angebot, sowie einen knackigen, saisonalen Salat oder eine Rohkostbeilage.

Bb

Beispielplan:



	<u>WOCHE 1</u>	<u>WOCHE 2</u>	<u>WOCHE 3</u>
MO	Nudeln mit <i>frischer</i> Tomatensauce dazu Salatbeilage 8,A,C,G	Gnocchi mit <i>frischer</i> Tomaten-Mozzarella-Sauce & Salatbeilage 2,A,G <i>oder:</i> Nudeln mit Thunfischsauce an Salatbeilage 8,A,C,D,G	Spaghetti Bolognese mit <i>Parmesan</i> an Salatbeilage 8,A,C,G
DI	Kartoffel-Broccoli-Auflauf an Rohkostbeilage 8,A,C,G	Ofenkartoffel an <i>Sour Cream Dip</i> und dazu Rohkostbeilage A,G	Rührei mit Kartoffelpüree an Spinatbeilage 8,A,C,G <i>oder:</i> Nudeleintopf mit Pilzen 8,A,C
MI	Cremige Blumenkohl-Suppe mit Roggenbrot 8,A,G	Linseneintopf mit Fladenbrot <i>Pide</i> 2,A <i>oder:</i> Türkische, rote Linsensuppe <i>Mercimek Corbasi</i> mit Fladenbrot <i>Pide</i>	Gemüsesuppe mit türkischen Tortellini <i>Manti</i> dazu Roggenbrot 8,A,G <i>oder:</i> Broccoli-Creme-Suppe mit Roggenbrot
DO	Hähnchenkeulchen mit <i>Bulgurreis</i> und Süß-Sauer-Dip dazu Salatbeilage 8 <i>oder:</i> Hähnchen-Paprika-Pfanne mit separater dunkler Rahmsauce an <i>Bulgurreis</i> 8,A,C,G	Hackbällchen <i>Köfte</i> mit separater Tomatensauce dazu <i>Bulgurreis</i> und Salatbeilage 2,8,A,C,G	Zwei knusprig frittierte Kichererbsenbällchen <i>Falafel</i> mit Joghurt-Sesam-Dip an Reisbeilage 2,A,G <i>oder:</i> Tortellini mit Paprikasauce und dazu Salatbeilage
FR	Drei Fischstäbchen mit Kartoffelpüree & Spinatbeilage 8,A,D,G <i>oder:</i> Reiseintopf mit buntem Gemüse 8,A	Pizza <i>Margherita</i> dazu Gurkensticks und: Pizza <i>Salami</i> <i>oder:</i> Pizza <i>Tonno</i> <i>oder:</i> Pizza mit <i>Mais</i> 8,A,C,D,G	Salzkartoffeln mit Erbsen- & Möhrengarnitur an Kräutersauce 8,A,G <i>oder:</i> Fischfrikadellen dazu Kartoffelecken & Salat 8,A,C,D,G

***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 bzw daraus gewonnene Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen könnten: A= Glutenhaltiges Getreide, B= Krebstiere, C= Eier, D= Fische, E= Erdnüsse, F= Sojabohnen, G= Milch, H= Schalenfruchte, L= Sellerie, M= Senf, N= Sesamsamen, O= Schwefeldioxid, P= Lupinen, R= Weichtiere

Bb

Beispielplan:



	<u>WOCHE 4</u>	<u>WOCHE 5</u>	<u>WOCHE 6</u>
MO	Eierspätzle mit <i>frischer</i> Tomaten-Basilikum-Sauce und Salatbeilage A,C,G	Kartoffel-Auflauf mit Broccoli-Beilage 8,A,C,G <i>oder:</i> Kartoffel-Auberginen-Auflauf mit Salatbeilage <i>oder:</i> Kartoffel-Zucchini-Auflauf mit Salatbeilage	Tortellini mit Tomaten-Basilikum-Sauce an Rohkostbeilage <i>oder:</i> mit Champignonsauce 8,A,C,G
DI	Teigschnecken <i>Börek</i> mit Schafskäse- und Kartoffelfüllung dazu Dip und Salat 2,A <i>oder:</i> Kartoffel-Tomaten-Auflauf und dazu Salatbeilage 8,A,C,G	Gnocchi mit frischer Tomatensauce dazu Salatbeilage 8,A,C,G <i>oder:</i> Nudel-Tomaten-Auflauf dazu Salatbeilage 8,A,G	Grüne Bohnen mit <i>Bulgurreis</i> an Joghurt-Dip 8,A,G <i>oder:</i> Bulgurreis mit buntem Ofengemüse an <i>Tzatziki</i> Dip A,C,G
MI	Buchstabensuppe mit Roggenbrot 2,A <i>oder:</i> Kartoffelsuppe mit Roggenbrot	Kichererbsen-Nüdelchen-Suppe mit Roggenbrot 8,A,G	Linseneintopf mit Fladenbrot <i>Pide</i> 2,A <i>oder:</i> Türkische, rote Linsensuppe <i>Mercimek Corbasi</i> mit Fladenbrot <i>Pide</i>
DO	Hähnchengeschnetzeltes mit Kartoffelpüree an Blumenkohlbeilage 8,A,G <i>oder:</i> <i>Orientalischer</i> Kartoffel-Auberginen- Eintopf mit <i>Tzatziki</i> Dip an Fladenbrot 8,A,G	Putengulasch an <i>Couscous</i> dazu Salatbeilage 8,A,G <i>oder:</i> Putengeschnetzeltes mit <i>Couscous</i> an <i>buntem</i> Ofengemüse	Mini türkische Pizza mit Hackfleisch <i>Lahmacun</i> an Salatbeilage 2,A <i>oder:</i> Spaghetti mit Tomatensauce & <i>Parmesan</i> an Blumenkohlbeilage 8,A,C,G
FR	Drei Fischstäbchen mit Kartoffelbeilage an Joghurt-Dill-Sauce 8,A,D,G	Nudeln mit Thunfischsauce dazu Gurkensalat 8,A,C,D,G	Fisch im Backteig an Kartoffelknödel mit Dillsoße dazu Gurkensalat 8,A,C,D,G <i>oder:</i> Pizza Margherita an Gurkensalat 8,A,C,G

***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 bzw daraus gewonnene Erzeugnisse, die Allergien oder 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= Schwefeldioxid, P= Lupinen, R= Weichtiere

Sheker Kids Catering

homemade with love



Familiengeführt seit 2012.

Aachener Straße 412
50933 Köln

www.KindergartenCatering-Koeln.de

Mail: kitas@sheker.de

Facebook: Sheker

Instagram: @shekerkids

Ansprechpartner:

Mete Demirgülle - 0176 65857597

