

### Auszug aus dem Winterspeiseplan:

- Spinatlasagne, Tomatensalat, Fruchtquark
- Linseneintopf mit Geflügelwienern, Brot, Karottenstreifen, Kirschelee
- Fischragout, Naturreis, Feldsalat, Vanillepudding
- Gurkengemüse, Bio Pellkartoffeln, Orangengelee
- Pfannkuchen mit Apfelmus, Gemüsesuppe, Joghurt

### Auszug aus dem Sommerspeiseplan:

- Hühnerfrikassee, Reis, Gurkensalat, Mirabellenkompott
- Omelett mit Käse, grüner Salat, Johannisbeerquark
- Auberginen, Zucchini, Karotten und Tomaten gedünstet, Couscous, Erdbeeren
- Gefüllte Paprika, Naturreis, Obstsalat  
Seelachsfilet mit Dillsoße, Nudeln, Tomaten und Gurken, Eis

### Ländertag Thailand:

Gebratener Reis mit Hühnchenfleisch, Gemüse und Ei, frische Mango

Ländertag Thailand:

Gebratener Reis mit Hühnchenfleisch, Gemüse und Ei, frische Mango

### Testen Sie uns: Probewoche

Um einen besseren Eindruck von unserer Leistung und unserem Service zu bekommen, biete ich Ihnen an, für ihre Einrichtung maximal 4 Wochen zur Probe zu kochen. Wenn Sie Interesse an einer oder mehreren Probewochen haben, kontaktieren Sie mich bitte unter: [info@karotteunderbse.de](mailto:info@karotteunderbse.de) oder rufen Sie an: Tel. 0 61 09.2051 26 Ich unterbreite Ihnen dann ein attraktives Angebot



### karotte und erbse

Katharina Pattberg  
Marktstraße 82-84  
60388 Frankfurt am Main  
Telefon 0 61 09.2051 26  
[info@karotteunderbse.de](mailto:info@karotteunderbse.de)  
[www.karotteunderbse.de](http://www.karotteunderbse.de)



Caterings für Kitas  
und Grundschulen

## Jedes Kind hat ein Recht auf qualitativ hochwertiges Essen

Dieses Essen soll gesund sein und auch gut schmecken. Da Kinder immer mehr Zeit in Ganztageseinrichtungen verbringen, teilen sich Eltern und die jeweilige Einrichtung die Verantwortung für die Entwicklung des Ernährungsverhaltens. Ihr Ernährungsverhalten bilden Kinder maßgeblich in den ersten zehn Lebensjahren aus und behalten dies meist ein Leben lang bei.



„Mit meinen Gerichten möchte ich den Kindern deshalb durch den Einsatz von vielen verschiedenen Lebensmitteln die Möglichkeit bieten, ihren Geschmack zu entwickeln.“



Als Besonderheit bietet **karotte und erbsen** einmal im Monat einen **Ländertag** an. Um die unterschiedlichen kulturellen Hintergründe der Kinder auch kulinarisch zu integrieren, koche ich einmal im Monat ein Gericht z.B. aus der Türkei, aus Marokko oder Thailand. Dieser Teil des Speiseplans lebt vor allem von den Anregungen und Wünschen der Einrichtungen, ich freue mich jederzeit über einen bereichernden Dialog.



### Saisonale Vielfalt – täglich frisch, ohne Zusätze

Mein Team und ich bereiten die Gerichte täglich frisch zu und verwenden dabei großteils Zutaten aus der Region. Des Weiteren werden bei **karotte und erbsen** nur jahreszeitlich verfügbare Zutaten verwendet und auf den Zusatz von Glutamat oder anderen Geschmacksverstärkern ganz verzichtet.

Zu jedem Fleisch- oder Fischgericht gibt es auf Vorbestellung eine vegetarische Alternative

### Geschmacksvielfalt in 3 Gängen

Zu jedem Hauptgericht liefern wir entweder Kartoffeln, (Vollkorn-) Nudeln, (Vollkorn-) Reis oder Couscous als Beilage sowie einen Nachtisch; Rohkost oder Salat

Auf Wunsch und nach Voranmeldung koche ich auch laktose- und glutenfrei, gegen Aufpreis. Der Speiseplan wird jeweils einen Monat im Voraus ausgehändigt.

### Maßgeschneiderte Flexibilität

Bei Bedarf können **Mittagessenspakete** geliefert werden (Vollkornbrot mit Wurst bzw. Käse belegt, Gemüse und Obst dazu, evtl. hart gekochte Eier). Die Lieferung erfolgt innerhalb des Liefergebiets nach Absprache.



### Der optimale Speiseplan (DGE)

Die Speisepläne werden in Anlehnung an die „Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ erstellt. Das heißt bei **karotte und erbsen** gibt es wöchentlich:

1 x Fleisch

1 x Fisch

3 x vegetarisch, davon maximal 1 süßes Gericht oder eine Eierspeise.

