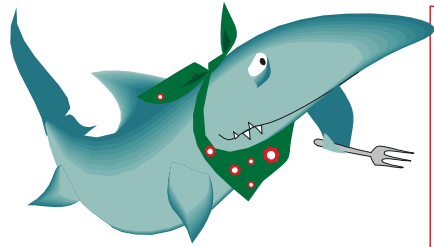


KINDER-SPEISEPLAN



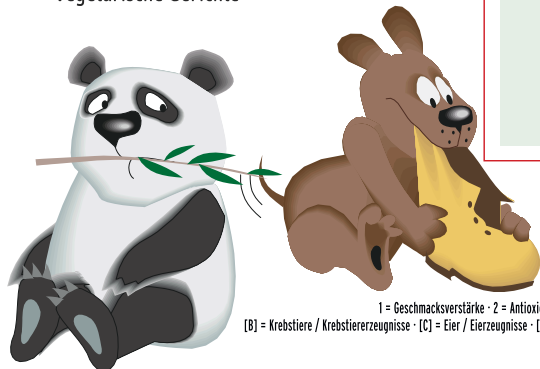
FRISCH, GESUND UND LECKER

Wir möchten mit unserem Speiseplan dazu beitragen, dass Kinder sich gesund ernähren und Ihnen eine breite Auswahl an täglichen Gerichten zur Verfügung stellen. Daher haben wir unseren Speiseplan so entwickelt und aufgebaut, dass Sie in der Zusammenstellung immer den Empfehlungen der DGE entsprechen können.

DIE DGE EMPFIEHLT:

Pro Woche

- Mindestens 1 x Seefisch
- Täglich Gemüse / Rohkost oder Salat
- 2 - 3 x Kartoffeln
- 1 - 2 x Reis
- 1 - 2 x Nudeln
- 2 x Fleischprodukte
- Vegetarische Gerichte



	A	B	C	D
MONTAG 08.01.2018	Königsberger Klopse mit Kapernsauce dazu Butterkartoffeln und Rote Beete-Salat S KJ385 EW5,7 KH11,6 F2,4 BE1 5,6 BE 3,5,9A1,C,G,I,J	Frikadelle vom Rind mit Kräutersauce, Mischgemüse und frischen Stampfkartoffeln R KJ402 EW5,8 KH9 F4 BE0,8 4,5 BE 5,9A1,C,G,I,J	Penne mit Hähnchenbrust, leckerer Sahnesauce und Broccoli, Käse überbacken G KJ361 EW5,2 KH7,7 F3,8 BE0,6 6,1 BE 5,9A1,F,G,J	Italienische Gemüsepasta mit Vollkornnudeln V KJ482 EW3,3 KH21,4 F0,8 BE1,8 8,6 BE 3A1,I
DIENSTAG 09.01.2018	Hähnchenkeule mit Geflügelsauce, Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln G KJ811 EW17 KH6,2 F11,3 BE0,5 3,8 BE 9A1,G,J	Wurstgulasch "Zigeuner Art" mit Gabelspaghetti S KJ516 EW4,4 KH20,4 F2,6 BE1,7 8,7 BE 2,3,4A1,I,J	Gemüse Köttbullar mit Käselauchsauce und Burghul (gek. Hartweizen) V KJ347 EW2,7 KH13 F1,5 BE1,1 6,3 BE 9A1,G,I	Frischer Möhreintopf mit Geflügelkräuterbällchen G KJ503 EW2,9 KH7 F8,8 BE0,6 4 BE 5A1,C,I
MITTWOCH 10.01.2018	Kasselerrücken mit Ananaskraut und frischen Stampfkartoffeln S KJ377 EW5,1 KH8,7 F3,7 BE0,7 4,1 BE 2,3,5,9A1,G,I	Gemüseragout mit Erbsenpüree V KJ418 EW3,3 KH17,9F1,7BE1,5 8,3 BE 5,9,G	Linseneintopf mit Geflügel Bockwurst G KJ404 EW4,4 KH7,1 F5,4 BE0,6 3,4 BE 2,3,4,5A1,I	FIT-PIZZA wahlweise in den Sorten Vegetaria, Veggie Bolognese, Margarita, Salami-Paprika oder Thunfisch-Zwiebeln ACHTUNG KALTANLIEFERUNG! *Nährwertangaben auf Anfrage
DONNERSTAG 11.01.2018	Original Hähnchen -Döner-Fleisch mit leckerer Ketchupsauce dazu Reis und Krautsalat G KJ509 EW5,3 KH16,1 F4 BE1,3 7,4 BE 2,3,5A1,C,I	Wildgulasch aus der Keule mit Rotkohl und feinen Spätzle W KJ396 EW6 KH12,9F2BE1,1 5,9 BE 3,5,9A1,C,D,G,I,J	Bunter Gemüseaufauf mit Kartoffeln und Käse überbacken V KJ360 EW3,8 KH7,3 F4,6 BE0,6 3,1 BE 5,9A1,G,I	Beerengrütze mit Vanillesauce V KJ538 EW3,7 KH22 F2,8 BE1,8 5,5 BE 5,9,G
FREITAG 12.01.2018	Sauerbratengulasch mit Kartoffeln und Rotkohl R KJ404 EW11,6 KH9,5 F1,2 BE0,8 4,3 BE 3,5A1,I,J	Gebackenes Seelachsfilet mit Kräutersensauce und Dampfkartoffeln dazu Gurkensalat F KJ429 EW4,5 KH12,7 F3,9 BE1 5,9 BE 2,3,5,9A1,C,D,G,I,J	Makkaroni mit Tomaten-Basilikumsauce dazu Möhrensalat V KJ407 EW2,9 KH18,3 F1,3 BE1,5 8,6 BE 2,3,5A1,C,I,J	Frikadelle mit Nudelsalat (Achtung! Kaltgericht!) S KJ741 EW7,7 KH16,2 F9 BE1,4 5,3 BE 2,3,5A1,C,I,J



ROHKOST ALS FINGERFOOD UND FRISCHE SALATE ERHALTEN SIE AUF ANFRAGE.

Wenn Sie diese Auswahlkriterien als Grundlage nehmen werden Sie mit unserem Plan immer die richtige Auswahl treffen können. Unser Plan bietet aber mehr. Neben „kindgerechten“ Menüs findet auch die traditionelle Küche in unseren Plänen ihren Platz. Wir finden dieses wichtig, da in vielen Haushalten dieses leider keine Berücksichtigung mehr findet und somit leider eine Menge Tradition und Esskultur verloren geht.

GESUNDHEITSBEWUSST GEKOCHT:

Unsere Rezepte sind grundsätzlich salzarm erstellt. Wir verwenden als Standard Rapsöl. Gemüse wird schonend zubereitet (im Kombidämpfer gedämpft). Wir verwenden in der Küche nur Milch mit 1,5% Fettgehalt. Unser Püree wird frisch aus Kartoffeln zubereitet (kein Tütenpulver).

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Ihr Küchenteam

DORTMUNDER MENÜSERVICE

Inh. Andreas Bracht • Alter Hellweg 140 • 44379 Dortmund
Telefon: 0231 - 96 330 90 • E-Mail: info@do-ms.de

R Rind **S** Schwein **F** Fisch **G** Geflügel **W** Wild **V** Vegetarisch **L** Lamm

1 = Geschmacksverstärker - 2 = Antioxidationsmittel - 3 = Süßstoff - 4 = Konservierungsstoff - 5 = Farbstoff - 6 = geschwärzt - 7 = Alkohol - 8 = Formfleisch - 9 = mit Milchprodukt zubereitet - [A] = Glutenhaltiges Getreide (A = Weizen, A1 = Roggen, A2 = Gerste, A3 = Hafer, A4 = Dinkel, A5 = Kamut oder A6 = Hybridstämme davon
[B] = Krebstiere / Krebstierzeugnisse - [C] = Eier / Eierzeugnisse - [D] = Fisch / Fischerzeugnisse - [E] = Erdnüsse / Erdnusszeugnisse - [F] = Soja / Sojaerzeugnisse - [G] = Milch / Milchzeugnisse einschl. Lactose - [H] = Schalenfrüchte (H = Mandel, H1 = Haselnuss, H2 = Walnuss, H3 = Cashew, H4 = Pecannuss, H5 = Paranuss, H6 = Pistazie, H7 = Macadamianuss und H8 = Queenslandnuss)
[I] = Sellerie / Sellerieerzeugnisse - [J] = Senf / Senferzeugnisse - [K] = Sesam / Sesamerzeugnisse - [L] = Schwefeldioxid und Sulfite - [M] = Lupinen / Lupinenerzeugnisse - [N] = Weichtiere / Weichtierzeugnisse
Alle Menüs sind mit jodiertem Salz zubereitet! Alle Menüs mit glutenhaltiges Getreide werden ausschließlich mit Weizen zubereitet. Ausnahmen werden gesondert gekennzeichnet! BE-Wert ergibt sich aus dem Gesamtgewicht einer Erwachsenen Portion.