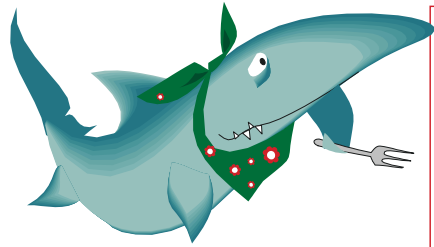


KINDER-SPEISEPLAN



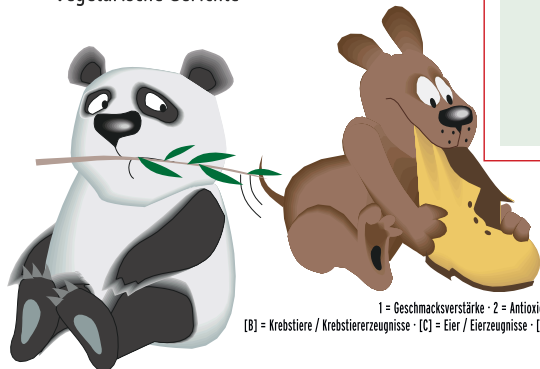
FRISCH, GESUND UND LECKER

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 12.02.2018	Spaghetti „Bologneser Art“ vom Geflügel und Rind, dazu Gurkensalat GR KJ467 EW4,6 KH16,6 3A1,C,JJ F2,9 BE1,4 7,5 BE	Zarter Geflügelgulasch mit Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln G KJ261 EW3,8 KH8,3 9A1,F,G,J F1,5 BE0,7 3,1 BE	Schupfnudeln- Sauerkrautpfanne mit Paprika V KJ397 EW2,5 KH14,7 9A1,C,G,J F2,3 BE1,2 6,2 BE	Herzhafter Weißkohl- Möhren-Eintopf mit Rindfleischstücken R KJ242 EW3 KH5,7 5A1,I F2,5 BE0,5 2,7 BE
DIENSTAG 13.02.2018	Frisches Salatbuffet Tomaten, Paprika, Gurken, Mais, Kohlrabi, bunte Blattsalate, Dressing und 1 Dino Chicken Nugget (kalt) G Nährwertangaben I,ACE auf Anfrage	Königsberger Klopse mit Kapernsauce dazu Butterkartoffeln und Rote Beete-Salat S KJ385 EW5,7 KH11,6 3,5,9A1,C,G,I,J F2,4 BE1 6,1 BE	Geflügel- Schaschlikpfanne mit Zwiebeln und Paprika dazu Reis G KJ402 EW4,2 KH17,8 3A1,I F0,7 BE1,5 7,4 BE	Rührei mit Rahmspinat und frischen Stampfkartoffeln V KJ381 EW4,6 KH6,4 5,9A1,C,G,J F5,2 BE0,5 2,8 BE
MITTWOCH 14.02.2018	Gebackener Leberkäse mit Sauerkraut und frischen Stampfkartoffeln S KJ454 EW3,2 KH7,7 2,3,4,5,9A1,G,I,J F7,2 BE0,6 3,5 BE	„Bifteki“ Griechischer Hackbraten mit Feta Käse dazu Tomatenreis und Krautsalat R/S KJ422 EW3,9 KH14,4 2,3,5,9A1,C,G,I,J F3 BE1,2 5,9 BE	Geflügelfilets mit leckerer Paprika-Sahne- Sauce, Mais-Erbsengemüse und Butterreis G KJ410 EW6,2 KH14,2 3,9A1,G,J F1,9 BE1,2 6,5 BE	Gemüsefrikadelle mit leckerer Tomatensauce und Spiralnudeln V KJ418 EW3,3 KH17,8 2,5,9A1,A4,C,G,I,J F1,7 BE1,5 6,8 BE
DONNERSTAG 15.02.2018	Rinderfrikadelle mit Kräutersauce, feinem Erbsengemüse und frischen Stampfkartoffeln R KJ416 EW5,7 KH 5,9A1,C,G,I,J 10,1F3,9 BE0,8 5,2 BE	Gegrillte Hähnchenkeule mit Paprikagemüse dazu Kartoffeln G KJ527 EW9,3 KH7,3 5A1,I F6,5 BE0,6 3,6 BE	„Hausgemachtes“ Kürbiscurry mit Reis V KJ329 EW1,56 KH17 5,9A1,G,J F0,4 BE1,4 7,5 BE	Eierpannekuchen gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce V KJ480 EW3,8 KH18,4 5,9A1,C,G F2,8 BE1,5 6,5 BE
FREITAG 16.02.2018	Putenbraten mit Geflügelsauce, feinem Rübengemüse und Kartoffeln G KJ351 EW5,3 KH9,8 9A1,G,J F2,5 BE0,8 3,6 BE	Backfischfilet mit einer leichten Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat F KJ336 EW3,8 KH10,3 5,9A1,D,G,I,J F2,8 BE0,8 4,1 BE	Gemüse-Kartoffel-Auflauf mit herzhaftem Käse überbacken V KJ358 EW3,8 KH7,3 5,9A1,G,J F4,5 BE0,6 3,1 BE	Geflügelhackfleisch- Pfanne mit mediterranem Gemüse und Bulgur G KJ361 EW3,9 KH13,1 5A1,I F2,2 BE1,1 6 BE



**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 = Geschwärtz · 7 = Alkohol · 8 = Formfisch · 9 = mit Milchprodukt zubereitet · [A] = Glutenhaltiges Getreide (A = Weizen, A1 = Roggen, A2 = Gerste, A3 = Hafer, A4 = Dinkel, A5 = Kamut oder A6 = Hybridsämme davon
[B] = Krebstiere / Krebstierzeugnisse · [C] = Eier / Eierzeugnisse · [D] = Fisch / Fischezeugnisse · [E] = Erdnüsse / Erdnusszeugnisse · [F] = Soja / Sojazeugnisse · [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 / Selleriezeugnisse · [J] = Senf / Senfzeugnisse · [K] = Sesam / Sesamzeugnisse · [L] = Schwefeldioxid und Sulfite · [M] = Lupinen / Lupinenzugnisse · [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.