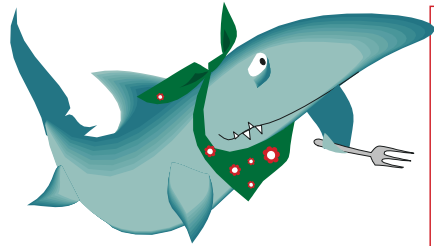


KINDER-SPEISEPLAN

KW: 16
SPEISEPLAN VOM 16.04. BIS 22.04.2017

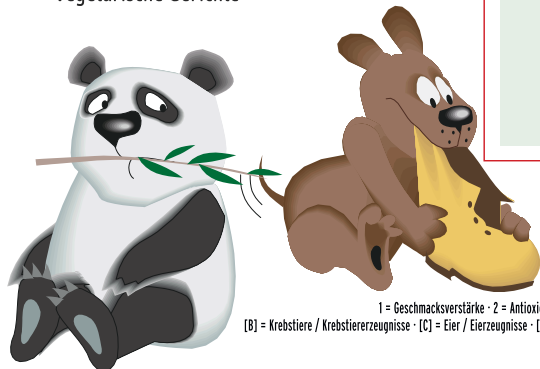


FRISCH, GESUND UND LECKER

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 16.04.2018	"Makkaroni al Forno" Hackfleischsauce vom Geflügel und Rind, dazu Käsemakkaroni GR KJ536 EW7,4 KH16,1 5,9A1,G,I,J F3,8 BE1,3 6,8 BE	Geflügelsteaks mit Geflügelsauce, Frühlingsgemüse und frischen Stampfkartoffeln G KJ329 EW5,1 KH7,8 3,5,9A1,G,I,J F2,9 BE0,7 3,1 BE	Klassisches Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln V KJ334 EW4,1 KH9,2 9,A1,C,G,I F2,9 BE0,8 3,7 BE	Frischer Rindfleischsuppentopf mit frischem Gemüse R KJ172 EW3,3 KH4,7 A,I,J F0,9 BE0,4 2,1 BE
DIENSTAG 17.04.2018	Hühnerfrikassee mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis G KJ389 EW4,8 KH15,8 9,A1,G,I F1,1 BE1,3 6,5 BE	Frischer Gemüseeintopf mit Bohnen, Möhren, Kartoffeln und Geflügel Bockwurst G KJ345 EW3,2 KH5,5 2,3,4,5A1,I,J F5,1 BE0,5 2,7 BE	Vegetarische Currywurst mit Reis und Zucchinisalat V KJ482 EW3,7 KH14,6 3,5,9A1,C,F,G,I F5,6 BE1,2 7,2 BE	Eierpfannekuchen mit Apfelkompott V KJ466 EW3,1 KH19,9 9,A1,C,G F2,2 BE1,7 7,2 BE
MITTWOCH 18.04.2018	Hähnchenfrikadelle mit Geflügelsauce, Kohlrabi und Salzkartoffeln G KJ324 EW4,3 KH9,3 9,A1,C,G,I,J F2,5 BE0,8 4 BE	Fischfilet „Napoli“ mit fruchtiger Tomatensauce dazu Gemüseris F KJ331 EW5,2 KH13,3 A1,D,I F0,6 BE1,1 5,5 BE	Rinderzwiebelbraten mit Sauce, Rotkohl und Petersilienkartoffeln R KJ329 EW5,8 KH10,7 3,5,A1,I,J F1,2 BE0,9 4,6 BE	Gebratenes Gemüse Süß Sauer mit Reis V KJ385 EW2,2 3A1,F,I KH18F1,2BE1,5 6,9 BE
DONNERSTAG 19.04.2018	Hähnchen Hackbraten mit Geflügelsauce dazu Frühlingsgemüse und Reis G KJ397 EW4,4 KH13,1 9,A1,C,G,I,J F2,7 BE1,1 5,9 BE	Hähnchenfiletstreifen mit Pilzrahmsauce und Spätzle G KJ464 EW6,8 KH17,9 3,9A1,C,G,I F1,4 BE1,5 7,6 BE	Chilli sin Carne vegetarisches Chilli mit Reis V KJ379 EW3,6 KH16,4 A1,I,J F1,2 BE1,4 7 BE	Leckerer Möhreintopf mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen G KJ470 EW3,5 5,A1,C,I KH7,9F7,5BE0,6 3,7 BE
FREITAG 20.04.2018	Gebackener Fleischkäse mit Spinat und frischen Stampfkartoffeln S KJ515 EW4,2 KH7,5 2,3,4,5,9A1,G,I,J F8,4 BE0,6 3 BE	Rotbarschfilet natur mit milder Senfsauce, Pariser Karotten und Kartoffeln F KJ275 EW5,1 KH8 5,9A1,D,G,I,J F1,5 BE0,7 3,6 BE	Champignons „a la Creme“ mit grünen Nudeln V KJ410 EW3,8 KH15,9 5,9A1,G,I F1,8 BE1,3 6,7 BE	FIT-PIZZA wahlweise in den Sorten Vegetaria, Margharita, Margharita-Speziale, Salami-Paprika oder Thunfisch-Zwiebeln ACHTUNG KALTANLIEFERUNG! *Nährwertangaben auf Anfrage



**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.