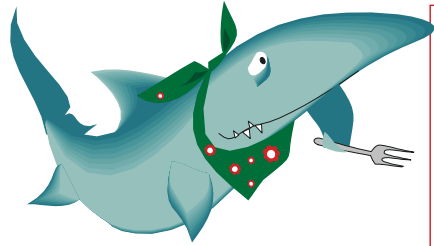


# KINDER-SPEISEPLAN

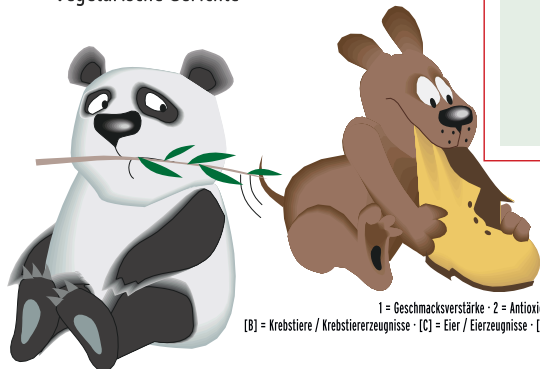


## FRISCH, GESUND UND LECKER

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   |
|----------------------------------|---|---|---|---|
| <b>MONTAG<br/>03.12.2018</b>     | <b>Mini-Hacksteaks</b><br>mit Bratensauce<br>dazu bunte Bohnen<br>und Salzkartoffeln<br><br>S 414kJ 5,5 EW 8,6 KH<br>A1,C,I,J,5 4,7 F 0,7 BE <b>3,9 BE</b>                              | <b>Maultaschen<br/>"Vegetarisch"</b><br>mit leckerer Tomatensauce,<br>geriebenem Käse<br>und Möhren-Rohkostsalat<br><br>V 225kJ 1,6 EW 14,2 KH<br>A1,C,I,J 1,2 F 0,7 BE <b>3,8 BE</b> | <b>Spaghetti<br/>"Bologneser Art"</b><br>vom Geflügel und Rind,<br>dazu Gurkensalat<br><br>GR 475kJ 4,8 EW 7,2 KH<br>A1,C,I,J,2,3,5 3,6 F 1,3 BE <b>6,9 BE</b>                            | <b>Milchreis</b><br>mit heißen Kirschen<br><br>V 418kJ 1,7 EW 20,5 KH<br>G,5,9 1,0 F 1,7 BE <b>8,6 BE</b>   |
| <b>DIENSTAG<br/>04.12.2018</b>   | <b>Gebratene<br/>Fleischbällchen</b><br>vom Rind in leichter<br>Chillisaucе, Reis dazu<br>frischer Wachsbohnen-Salat<br><br>R 511kJ 4,2 EW 16,3 KH<br>A1,I,3 4,5 F 1,2 BE <b>6,5 BE</b> | <b>Leckerer Sauerbraten</b><br>mit Rosinensauce,<br>Kartoffeln und Rotkohl<br><br>R 347kJ 7,0 EW 11,6 KH<br>A1,5 1,4 F 0,9 BE <b>4,8 BE</b>   | <b>Bunte Tofu Gemüsepfanne</b><br>mit Kräutersauce<br>und Karottenpüree<br><br>V 300kJ 2,7 EW 8,8 KH<br>A1,F,G,I,5,9 2,8 F 0,7 BE <b>3,5 BE</b>   | <b>Pichelsteiner Eintopf</b><br>mit frischem Gemüse<br>und Rindfleischeinlage<br><br>R 219kJ 3,4 EW 6,0 KH<br>A1,5 1,7 F 0,5 BE <b>2,7 BE</b>                             |
| <b>MITTWOCH<br/>05.12.2018</b>   | <b>Frischer Gemüseeintopf</b><br>mit Huhn<br><br>G 256kJ 4,2 EW 6,3 KH<br>A1,J 2,1 F 0,5 BE <b>2,9 BE</b>   | <b>Fischstäbchen</b><br>mit leckerer Tomatensauce<br>dazu frische<br>Stampfkartoffeln<br><br>F 423kJ 4,2 EW 11,9 KH<br>A1,D,G,I,5,9 3,9 F 1,0 BE <b>5,1 BE</b>                        | <b>„Piccata Napoli“</b><br>zartes Geflügelschnitzel<br>mit Tomatenspaghetti<br><br>G 473kJ 6,6 EW 17,8 KH<br>A1,J 2,1 F 1,5 BE <b>7,0 BE</b>  | <b>Gebratenes Gemüse</b><br>mit gelber Currysauce<br>und Reis<br><br>V 321kJ 2,2 EW 14,7 KH<br>A1,F,G,I,5,9 0,6 F 1,2 BE <b>5,9 BE</b>                                    |
| <b>DONNERSTAG<br/>06.12.2018</b> | <b>Geflügel-<br/>Schaschlikpfanne</b><br>mit Paprika und Zwiebeln<br>dazu Reis<br><br>G 399kJ 3,4 EW 17,0 KH<br>A1,F,I,3 1,4 F 1,4 BE <b>6,4 BE</b>                                     | <b>Gedünstetes Fischfilet</b><br>mit leichter Kräuterbutter-<br>sauce dazu Broccoligemüse<br>und Salzkartoffeln<br><br>F 259kJ 5,7 EW 7,2 KH<br>A1,D,G,I,9 1,8 F 0,6 BE <b>3,2 BE</b> | <b>Drillinge mit Schale</b><br>dazu Schnittlauchquark<br><br>V 299kJ 6,3 EW 10,6 KH<br>G,9 0,3 F 0,9 BE <b>4,9 BE</b>   | <b>Leckerer Erbseneintopf</b><br>mit Bockwürstchen<br><br>S 307kJ 3,0 EW 5,0 KH<br>A1,G,I,2,5,9 4,4 F 0,4 BE <b>2,4 BE</b>  |
| <b>FREITAG<br/>07.12.2018</b>    | <b>Gekochte Eier</b><br>mit leichter Senfsauce,<br>Kräuterpüree dazu<br>Sellerie-Möhrensalat<br><br>V 330kJ 3,5 EW 8,0 KH<br>A1,C,G,I,J,5,9 3,8 F 0,7 BE <b>3,6 BE</b>                  | <b>Hähnchenfleisch</b><br>süß-sauer<br>mit Chinagemüse und Reis<br><br>G 422kJ 5,3 EW 15,9 KH<br>A1,F,I,3 1,4 F 1,3 BE <b>6,1 BE</b>  | <b>Hoki (Seehecht)<br/>Fischfilet paniert</b><br>mit leckerer Kräutersauce<br>dazu feine Erbsen und<br>Kartoffeln<br><br>F 331kJ 6,9 EW 9,7 KH<br>A1,D,G,I,5,9 1,4 F 0,8 BE <b>4,4 BE</b> | <b>Blumenkohl-Broccoli-<br/>Auflauf</b><br>mit feinen Kartoffelblättchen<br>und mit Käse überbacken<br><br>V 431kJ 3,4 EW 7,1 KH<br>A1,G,I,5,9 2,8 F 0,6 BE <b>3,2 BE</b> |



**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 Kuchenteam

## 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 = Hybriden davon  
[B] = Krebstiere / Krebstiererzeugnisse · [C] = Eier / Eierzeugnisse · [D] = Fisch / Fischerzeugnisse · [E] = Erdnüsse / Erdnussenerzeugnisse · [F] = Soja / Sojaerzeugnisse · [G] = Milch / Milcherzeugnisse 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 / Weichtiererzeugnisse  
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.