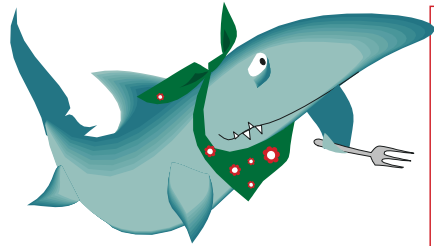


# KINDER-SPEISEPLAN

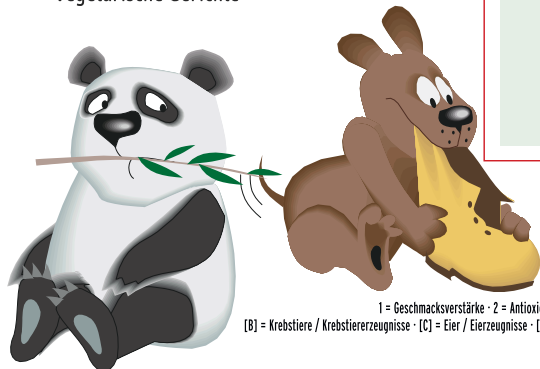


## FRISCH, GESUND UND LECKER

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 07.01.2019</b>	<b>Rinderrikadelle</b> mit Pfefferrahmsauce, Rotkohl und Kartoffeln  R 325kJ 4,3 EW 9,7 KH A1,C,G,I,5,9 3,0 F 0,7 BE <b>3,8 BE</b>	<b>Nürnberger Rostbratwürstchen</b> auf Sauerkraut und Stampfkartoffeln  S 481kJ 3,3 EW 6,9 KH A1,G,I,2,4,5,9 8,2 F 0,6 BE <b>3,1 BE</b>	<b>Gebratenes Hähncheninnenfilet</b> mit Geflügelsauce, Kartoffeln und Romanescogemüse  G 267kJ 6,7 EW 6,3 KH A1,G,I,5,9 1,1 F 0,5 BE <b>2,9 BE</b>	<b>Schweizer Kartoffelrösti</b> mit zartem Blattspinat und Gorgonzolakäsesauce  V 419kJ 2,7 EW 14,2 KH A1,G,I,2,5,9 5,3 F 0,9 BE <b>3,8 BE</b>
<b>DIENSTAG 08.01.2019</b>	<b>Linseneintopf</b> mit Geflügel Bockwurst  G 404kJ 4,4 EW 4,4 KH,1 A1,C,G,I,5,9 2,3 F 4,0 BE <b>3,4 BE</b>	<b>Geflügelkräuterbällchen</b> mit leichter Currysauce, Mischgemüse und Reis  G 402kJ 4,7 EW 11,9 KH A1,C,G,I,5,9 4,2 F 1,0 BE <b>5,1 BE</b>	<b>Gemüsebratwurst</b> mit leckerer Tomaten-Curry- Sauce, Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln  V 408kJ 3,6 EW 9,7 KH A1,F,G,I,3,5,9 4,8 F 0,8 BE <b>4,5 BE</b>	<b>Gekochte Eier</b> mit leckerem Rahmspinat und Salzkartoffeln  V 314kJ 3,8 EW 8,5 KH A1,C,G,I,5,9 2,9 F 0,7 BE <b>3,4 BE</b>
<b>MITTWOCH 09.01.2019</b>	<b>Bunte Reispfanne</b> mit Hähnchenfleisch  G 472kJ 10,5 EW 14,4 KH A1,F,I,3 1,3 F 1,2 BE <b>5,5 BE</b>	<b>Jägerschnitzel</b> mit Butterkartoffeln und Möhrensalat  S 372kJ 5,2 EW 9,6 KH A1,I,5 3,3 F 0,8 BE <b>4,5 BE</b>	<b>Käsetortellini</b> mit feiner Tomaten- kräutersauce und Rohkostsalat  V 394kJ 2,8 EW 14,4 KH A1,C,G,I,9 2,7 F 1,2 BE <b>6,6 BE</b>	<b>FIT-PIZZA</b> wahlweise in den Sorten Vegetaria, Margharita, Margharita- Speziale, Salami-Paprika oder Thunfisch-Zwiebeln  ACHTUNG KALTANLIEFERUNG! *Nährwertangaben auf Anfrage
<b>DONNERSTAG 10.01.2019</b>	<b>Frische Reibekuchen</b> mit leckerem Apfelmus  V 552kJ 2,9 EW 20,8 KH A1,C 4,0 F 1,7 BE <b>8,7 BE</b>	<b>Rindersaftgulasch</b> mit Apfelrotkohl und Kartoffelnödelchen  R 345kJ 5,3 EW 10,0 KH A1,G,I,2,3,5,9 2,3 F 0,8 BE <b>4,2 BE</b>	<b>Eieromelette</b> mit Kräutersauce, zartem Broccoligemüse und Salzkartoffeln  V 292kJ 3,6 EW 7,2 KH A1,C,G,I,5,9 2,9 F 0,6 BE <b>3,2 BE</b>	<b>Herzhafte Gemüsebolognese</b> mit Vollkornnudeln  V 419kJ 3,7 EW 18,7 KH A1,I 0,9 F 1,6 BE <b>7,2 BE</b>
<b>FREITAG 11.01.2019</b>	<b>Geflügel-Currywurst</b> mit leckerer Curry- Tomatensauce und Reis dazu Rohkostsalat  G 520kJ 3,1 EW 15,6 KH A1,I,3,5 5,6 F 1,3 BE <b>6,5 BE</b>	<b>Chinesische Nudelpfanne</b> mit zartem Hähnchenfleisch  G 481kJ 5,7 EW 17,3 KH A1,F,I,3 1,8 F 1,4 BE <b>6,7 BE</b>	<b>Seefischfilet</b> mit fruchtiger Zitronensauce, Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln  F 244kJ 4,8 EW 8,3 KH A1,D,G,I,5,9 0,7 F 0,7 BE <b>3,7 BE</b>	<b>Farfalle (Nudeln)</b> mit leckerer Pestosauce dazu Rohkostsalat  V 431kJ 3,4 EW 19,6 KH A1,I 0,7 F 1,6 BE <b>7,7 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 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 = Hybridsämme davon  
[B] = Krebstiere / Krebstiererzeugnisse · [C] = Eier / Eierzeugnisse · [D] = Fisch / Fischeerzeugnisse · [E] = Erdnüsse / Erdnüsseerzeugnisse · [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.