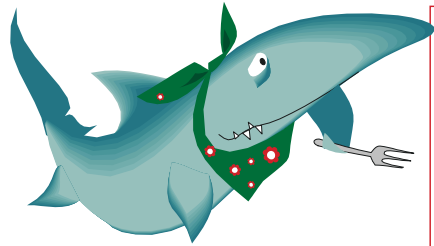


KINDER-SPEISEPLAN

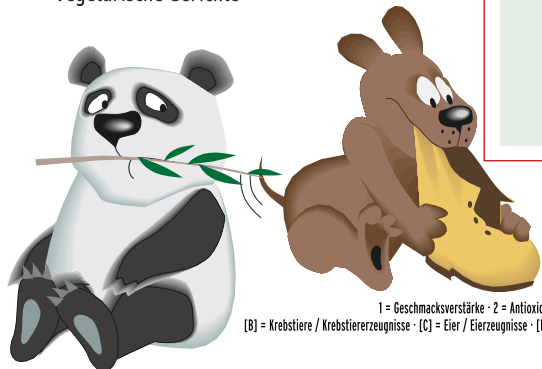


FRISCH, GESUND UND LECKER

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 11.02.2019 | Gebratener Leberkäse mit Sauerkraut und frischen Stampfkartoffeln S 430kJ 3,1 EW 7,0 KH A1,G,I,J,2,4,5,9 6,7 F 0,6 BE 3,0 BE | Hähnchenschnitzel mit Paprikagemüse und Butterreis G 458kJ 5,0 EW 17,5 KH A1,I,5 1,8 F 1,5 BE 6,4 BE | Schweizer Sahnegeschnetzeltes mit kleinen Möhren und Spätzle S 303kJ 5,3 EW 10,2 KH A1,C,G,I,9 1,1 F 0,8 BE 4,4 BE | Spaghetti "Funghi" Italiensche Nudeln mit Pilzsauce und Olivenöl V 435kJ 3,4 EW 14,2 KH A1,G,I,9 2,8 F 1,3 BE 6,4 BE |
| DIENSTAG 12.02.2019 | Delikate Putenpfanne mit Gemüse und Butterreis G 410kJ 6,8 EW 14,9 KH A1,F,G,I,9 1,1 F 1,2 BE 5,6 BE | Zartes Hähnchenbrustfilet "Florentiner Art" mit Käsesauce, Blattspinat und Nudeln G 371kJ 6,0 EW 10,7 KH A1,F,G,I,5,9 2,4 F 0,9 BE 4,5 BE | Mini-Frühlingsrollen mit Chinesischem Gemüse und feinem Wildreis V 487kJ 2,5 EW 21,4 KH A1,C,F,G,I,3,9 2,1 F 1,8 BE 8,1 BE | „Hausgemachter“ Gärtnerin Eintopf mit viel Gemüse und Rindfleischeinlage R 184kJ 2,2 EW 5,9 KH A1,I,5 1,3 F 0,5 BE 2,7 BE |
| MITTWOCH 13.02.2019 | „Hausgemachte“ Currywurstpfanne mit frischen Zwiebeln und Reis S 332kJ 1,9 EW 13,6 KH A1,I,3,5 1,9 F 1,1 BE 5,1 BE | Geflügel Hackbraten mit Geflügelsauce dazu Mischgemüse und Kartoffeln G 275kJ 4,1 EW 8,1 KH A1,C,G,I,3,9 2,8 F 0,7 BE 3,6 BE | Rindersauerbraten mit leckerer Sauce, Rotkohl und Kartoffelknödelchen R 361kJ 7,1 EW 9,9 KH A1,G,I,2,3,5,9 1,8 F 0,8 BE 4,3 BE | Rührei mit leckerem Rahmspinat und Kartoffeln V 363kJ 4,8 EW 7,6 KH A1,C,G,I,5,9 4,1 F 0,6 BE 3,2 BE |
| DONNERSTAG 14.02.2019 | Fischfrikadelle mit Ratatouille und frischen Stampfkartoffeln F 385kJ 3,8 EW 12,6 KH A1,D,G,I,J,3,5,9 2,9 F 1,0 BE 4,5 BE | „Hausgemachter“ Gemüseintopf mit Geflügelbrust G 324kJ 3,3 EW 5,7 KH A1,I,2,4 5,0 F 0,5 BE 2,8 BE | Chicken-Nuggets mit leckerer Ketchupsauce, Reis und Krautsalat G 514kJ 4,7 EW 18,7 KH A1,C,I,2,3,5 3,4 F 1,6 BE 8,1 BE | Gedünstetes Gemüse mit Sauce „Holländische Art“ dazu Petersilienkartoffeln V 240kJ 2,2 EW 8,6 KH A1,G,I,9 1,6 F 0,7 BE 3,8 BE |
| FREITAG 15.02.2019 | Rinderfrikadelle mit Sauce „Kräutern der Provence“ dazu Karottenscheiben und frische Stampfkartoffeln R 344kJ 4,6 EW 6,9 KH A1,C,G,I,5,9 4,1 F 0,6 BE 3,1 BE | Vegetarische Tortellini mit fruchtiger Tomatensauce V 431kJ 3,4 EW 15,4 KH A1,C,G,I,9 2,3 F 1,3 BE 6,2 BE | „Hausgemachter“ Eintopf von frischen Kohlrabi mit gebratenen Fleischklößchen S 330kJ 4,0 EW 6,6 KH A1,C,G,I,5,9 4,1 F 0,5 BE 3,2 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 = Geschwärtz · 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 / Krebstierzeugnisse · [C] = Eier / Eierzeugnisse · [D] = Fisch / Fischezeugnisse · [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.