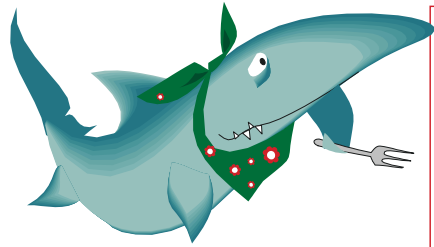


KINDER-SPEISEPLAN

KW: 11
SPEISEPLAN VOM 11.03. BIS 17.03.2019



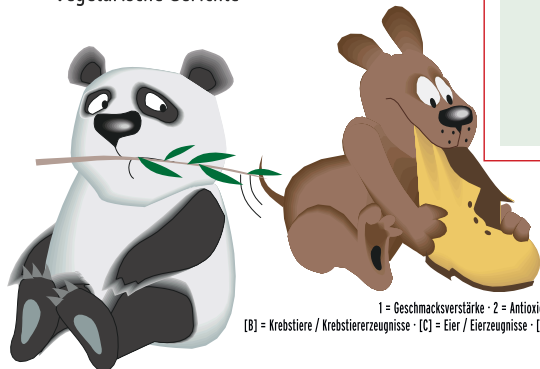
FRISCH, GESUND UND LECKER

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 11.03.2019	Spaghetti „Bologneser Art“ vom Geflügel und Rind, dazu Krautsalat R 261kJ 3,2 EW 8,7 KH A1,C,G,I,5,9 2,3 F 0,6 BE 3,4 BE	Zarter Geflügelgulasch mit Möhregemüse und Petersilienkartoffeln SR 490kJ 3,4 EW 7,3 KH A1,G,I,2,4,5,9 7,9 F 0,6 BE 3,2 BE	Grilltomate mit Gemüse und Bulgur V 406kJ 2,5 EW 13,9 KH A1,G,I,2,5,9 5,2 F 0,8 BE 3,6 BE	Herzhafter Weißkohl- Möhren-Eintopf mit Rindfleischstücken (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) S 292kJ 4,7 EW 7,2 KH A1,G,I,5,9 3,2 F 0,5 BE 2,5 BE
DIENSTAG 12.03.2019	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 473kJ 6,0 EW 11,1 KH A1,C,G,I,3,5,9 5,0 F 0,9 BE 5,2 BE	Geflügel- Schaschlikpfanne mit Zwiebeln und Paprika dazu Reis G 490kJ 6,3 EW 19,6 KH A1,F,I,3 1,4 F 1,6 BE 8,4 BE	Rührei mit Rahmspinat und frischen Stampfkartoffeln V 425kJ 4,8 EW 7,0 KH A1,C,G,I,5,9 6,0 F 0,6 BE 3,1 BE
MITTWOCH 13.03.2019	Fischfilet (gedünstet) dazu Juliengemüsesauce und Salzkartoffeln F 307kJ 4,9 EW 9,6 KH A1,D,G,I,5,9 1,9 F 0,8 BE 4,2 BE	„Bifteki“ Griechischer Hackbraten mit Feta Käse dazu Tomatenreis und Krautsalat S 514kJ 5,1 EW 11,2 KH A1,C,G,I,2,3,5,9 6,5 F 0,9 BE 4,8 BE	Geflügelfilets mit leckerer Paprika-Sahne- Sauce, Mais-Erbsegemüse und Butterreis G 450kJ 8,0 EW 14,9 KH A1,G,I,5,9 1,5 F 1,3 BE 6,8 BE	„Hausgemachtes“ Kürbiscurry mit Reis V 397kJ 1,9 EW 18,4 KH A1,G,I,5,9 1,4 F 1,5 BE 7,6 BE
DONNERSTAG 14.03.2019	Schweinerahmgulasch mit Champignons und Spiralnudeln und Rohkostsalat S 455kJ 7,2 EW 14,2 KH A1,C,I,2,3,5 2,6 F 1,2 BE 6,3 BE	Rinderfrikadelle mit Kräutersauce, feinem Erbsegemüse und frischen Stampfkartoffeln R 372kJ 5,1 EW 9,6 KH A1,C,G,I,5,9 3,3 F 0,8 BE 4,5 BE	Gegrillte Hähnchenkeule mit Paprikagemüse dazu Kartoffeln G 526kJ 7,7 EW 7,2 KH A1,I,5 6,5 F 0,6 BE 3,4 BE	Gemüsefrikadelle mit leckerer Tomatensauce und Spiralnudeln V 471kJ 4,6 EW 17,5 KH A1,A1,C,G,I,2,5,9 2,5 F 1,5 BE 6,5 BE
FREITAG 15.03.2019	Putenbraten mit Geflügelsauce, feinem Rübengemüse und Kartoffeln G 257kJ 4,2 EW 6,9 KH A1,G,I,9 0,8 F 0,6 BE 3,1 BE	Geflügelbällchen mit brauner Geflügelsauce dazu Gemüseris G 461kJ 6,1 EW 14,9 KH A1,C,G,I,5,9 2,9 F 1,2 BE 6,0 BE	Gemüse-Kartoffel-Auflauf mit herzhaftem Käse überbacken V 435kJ 3,3 EW 5,2 KH A1,G,I,5,9 3,4 F 0,4 BE 2,3 BE	Geflügelhackfleisch- Pfanne mit mediterranem Gemüse und Bulgur G 359kJ 4,1 EW 12,7 KH A1,F,I 2,0 F 1,1 BE 5,7 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 = 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 / Krebstiererzeugnisse · [C] = Eier / Eierzeugnisse · [D] = Fisch / Fischerzeugnisse · [E] = Erdnüsse / Erdnussenerzeugnisse · [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 / 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.