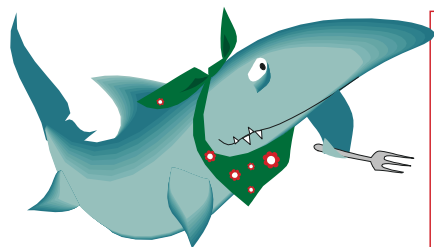


# KINDER-SPEISEPLAN

**KW: 16**  
SPEISEPLAN VOM 15.04. BIS 21.04.2019



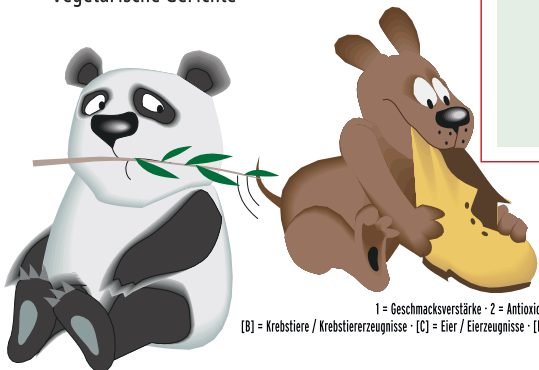
## FRISCH, GESUND UND LECKER

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
<b>MONTAG 15.04.2019</b>	<b>Hähnchenhacksteak</b> in Sauce mit zartem Kohlrabi und Salzkartoffeln  G 270kJ 3,6 EW 7,9 KH A1,C,G,I,J,5,9 2,0 F 0,7 BE <b>3,6 BE</b>	<b>Asiatisches Wokgemüse</b> mit feinem Basmatireis  V 353kJ 2,0 EW 14,2 KH A1,F,3,5 0,9 F 1,4 BE <b>6,1 BE</b>	<b>Pichelsteiner Eintopf</b> mit frischem Gemüse und Rindfleischeinlage  (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €)  R 207kJ 3,5 EW 7,2 KH A1,J 1,3 F 0,5 BE <b>2,7 BE</b>	<b>Pizzafrikadelle</b> (Geflügelfrikadelle mit Käse überbacken) dazu Kartoffelsalat (Achtung! Kaltgericht!)  G 670kJ 7,0 EW 10,7 KH A1,C,G,I,J,2,3,5,9 9,7 F 0,9 BE <b>3,5 BE</b>
<b>DIENSTAG 16.04.2019</b>	<b>Putenbraten</b> mit Geflügelsauce, Brechbohnen und Kartoffeln  G 348kJ 5,4 EW 7,1 KH A1,G,I,5,9 2,2 F 0,6 BE <b>3,0 BE</b>	<b>Eieromelette</b> mit Blattspinat, Röstzwiebeln und frischen Stampfkartoffeln  V 369kJ 4,3 EW 7,1 KH A1,C,G,I,5,9 4,7 F 0,6 BE <b>2,9 BE</b>	<b>Frische Wirsing- Rinderhack-Pfanne</b> dazu Salzkartoffeln  R 331kJ 4,4 EW 9,4 KH A1,G,I,5,9 2,6 F 0,8 BE <b>3,7 BE</b>	<b>Eierpfannekuchen</b> mit Apfelkompott  V 560kJ 3,1 EW 25,7 KH A1,C,G,2,9 2,3 F 2,1 BE <b>9,3 BE</b>
<b>MITTWOCH 17.04.2019</b>	<b>Geflügelschnitzel</b> mit leckerer Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln  G 269kJ 4,8 EW 10,9 KH A1,G,I,9 1,8 F 0,9 BE <b>4,8 BE</b>	<b>Cevapcici</b> vom Rind mit Djuwetschreis und pikantem Krautsalat  R 497kJ 5,4 EW 11,3 KH A1,C,I,J,2,3,5 5,8 F 0,9 BE <b>5,0 BE</b>	<b>Gedünsteter Fisch</b> mit Buttersauce, Kräuterkartoffeln und Möhrensalat  F 336kJ 6,5 EW 8,4 KH A1,D,G,I,9 3,2 F 0,7 BE <b>3,8 BE</b>	<b>Klassischer Makkaroniaufauf</b> mit fruchtiger Basilikum- Tomaten-Sauce und mit Käse überbacken  V 605kJ 11,0 EW 17,0 KH A1,G,I,5,9 3,1 F 1,4 BE <b>7,7 BE</b>
<b>DONNERSTAG 18.04.2019</b>	<b>Seelachsfilet "Naturell"</b> mit Kräutersauce und Brokkoligemüse dazu Petersilienkartoffeln  F 207kJ 4,8 EW 6,7 KH A1,D,J,5 0,4 F 0,6 BE <b>3,0 BE</b>	<b>Berliner Currywurst</b> mit leckerer Curry-Ketchup-Sauce, Reis und Gurkensalat  S KJ482 EW3,7 KH14,6 2,3,4,5,AC,I,J F5,6 BE1,2 <b>7,2 BE</b>	<b>Farfalle</b> in leckerer Käse-Spinat- Sauce  V 454kJ 4,3 EW 16,9 KH A1,G,I,5,9 2,6 F 1,4 BE <b>6,5 BE</b>	<b>Frisches Salatbuffet</b> Gurke, Tomate, Paprika, Gyros, Kidneybohnen, Mais, Dressing, 1 Stck. Fladenbrot  G Nährwertangaben auf Anfrage
<b>FREITAG 19.04.2019</b>	Feiertag	Feiertag	Feiertag	Feiertag



**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 / Erdnusserezeugnisse · [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 / 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.