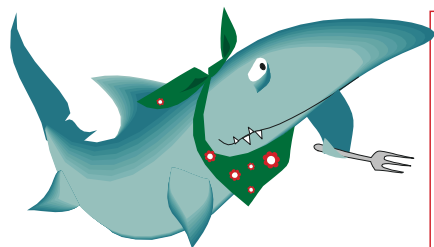


KINDER-SPEISEPLAN

KW: 20
SPEISEPLAN VOM 13.05. BIS 19.05.2019

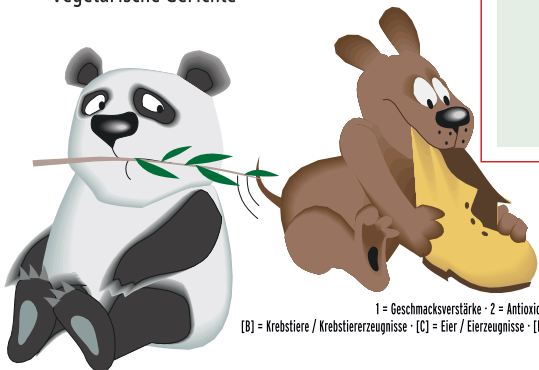


FRISCH, GESUND UND LECKER

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 13.05.2019	"Makkaroni al Forno" Hackfleischsauce vom Geflügel und Rind, dazu Käsemakkaroni GR 504kj 6,6 EW 13,8 KH A1,G,I,5,9 4,3 F 1,2 BE 5,9 BE	Geflügelsteaks mit Geflügelsauce, Mischgemüse und frischen Stampfkartoffeln G 328kj 4,4 EW 7,2 KH A1,G,I,5,9 4,4 F 0,6 BE 3,3 BE	Klassisches Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln V 324kj 4,0 EW 13,9 KH A1,C,G,I,5,9 3,2 F 0,7 BE 3,2 BE	Frischer Rindfleischsuppentopf mit frischem Gemüse (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) R 243kj 3,8 EW 7,2 KH A1,I,5 1,9 F 0,5 BE 2,9 BE
DIENSTAG 14.05.2019	Hühnerfrikassee mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis G 462kj 5,8 EW 17,9 KH A1,G,I,2,9 1,4 F 1,5 BE 6,7 BE	Frischer Markteintopf mit Möhren, Kartoffeln und Geflügel Bockwurst (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) G 337kj 3,4 EW 5,9 KH A1,I,2,4 5,2 F 0,5 BE 2,9 BE	Vegetarische Currywurst mit Reis und Zucchinisalat V 556kj 4,3 EW 25,4 KH A1,G,I,3,5,9 1,5 F 2,1 BE 10,7 BE	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott V 554kj 0,6 g F 2,3 F A1,C,G,9 23,7 KH 3,2 EW 9,3 BE
MITTWOCH 15.05.2019	Frisches Salatbuffet Bunte Saladmischung, Kirschtomaten, Mais, Kohlrabi-Möhren-gestiftelt, Gurkenhalbmonde, Joghurt dressing und 2 Stück Goudabären paniert (kalt) V Nährwertangaben auf Anfrage	Hähnchenfrikadelle mit Geflügelsauce, Kohlrabi und Salzkartoffeln G 288kj 3,9 EW 8,1 KH A1,C,G,I,5,9 2,3 F 0,7 BE 3,6 BE	Rinderzwiebelbraten mit Sauce, Rotkohl und Petersilienkartoffeln R 321kj 8,1 EW 8,5 KH A1,I,5 1,6 F 0,6 BE 3,5 BE	Gebratenes Gemüse Süß Sauer mit Reis V 437kj 2,5 EW 21,4 KH A1,F,I,3 0,6 F 1,8 BE 8,5 BE
DONNERSTAG 16.05.2019	Hähnchen Hackbraten mit Geflügelsauce dazu Frühlingsgemüse und Reis G 402kj 4,6 EW 13,8 KH A1,C,G,I,5,9 3,4 F 1,2 BE 5,9 BE	Hähnchenfiletstreifen mit Pilzrahmsauce und Spätzle G 426kj 8,8 EW 12,7 KH A1,C,G,I,5,9 1,6 F 1,1 BE 4,9 BE	Chilli sin Carne vegetarisches Chilli mit Reis V 398kj 2,4 EW 20,2 KH A1,I,3 0,5 F 1,7 BE 8,2 BE	Leckerer Möhreintopf mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) G 293kj 3,7 EW 6,7 KH A1,C,I,5,5 3,1 F 0,6 BE 3,3 BE
FREITAG 17.05.2019	Gebackener Fleischkäse mit Spinat und frischen Stampfkartoffeln S 482kj 4,1 EW 8,0 KH A1,G,I,2,4,5,9 7,4 F 0,7 BE 3,2 BE	Rotbarschfilet natur mit milder Sensauce, Pariser Karotten und Kartoffeln F 240kj 4,9 EW 7,6 KH A1,D,G,I,5,9 1,7 F 0,6 BE 3,6 BE	Champignons „a la Creme“ mit grünen Nudeln V 435kj 3,3 EW 13,6 KH A1,G,I,5,9 2,5 F 1,1 BE 5,3 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 = geschwärzt · 7 = Alkohol · 8 = Formfleisch · 9 = mit Milchprodukt zubereitet · [A] = Glutenhaltiges Getreide (A = Weizen, A1 = Roggen, A2 = Gerste, A3 = Hafer, A4 = Minkel, A5 = Kamut oder A6 = Hybridsäme 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.