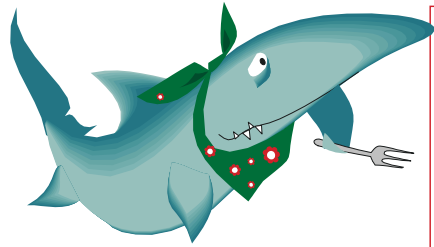


KINDER-SPEISEPLAN



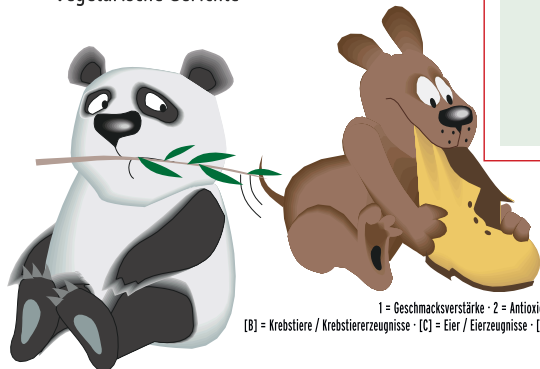
FRISCH, GESUND UND LECKER

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 10.06.2019	Feiertag	Feiertag	Feiertag	Feiertag
DIENSTAG 11.06.2019	Putenbraten mit Geflügelsauce, Brechbohnen und Kartoffeln G 348kJ 5,4 EW 7,1 KH A1,G1,5,9 2,2 F 0,6 BE 3,0 BE	Eieromelette mit Blattspinat, Röstzwiebeln und frischen Stampfkartoffeln V 369kJ 4,3 EW 7,1 KH A1,C,G1,5,9 4,7 F 0,6 BE 2,9 BE	Frische Wirsing- Rinderhack-Pfanne dazu Salzkartoffeln R 331kJ 4,4 EW 9,4 KH A1,G1,5,9 2,6 F 0,8 BE 3,7 BE	Eierpfannekuchen mit Apfelkompott V 560kJ 3,1 EW 25,7 KH A1,C,G,2,9 2,3 F 2,1 BE 9,3 BE
MITTWOCH 12.06.2019	Geflügelschnitzel mit leckerer Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln G 269kJ 4,8 EW 10,9 KH A1,G1,9 1,8 F 0,9 BE 4,8 BE	Cevapcici vom Rind mit Djuwetschreis und pikantem Krautsalat R 497kJ 5,4 EW 11,3 KH A1,C1,2,3,5 5,8 F 0,9 BE 5,0 BE	Gedünsteter Fisch mit Buttersauce, Kräuterkartoffeln und Möhrensalat F 336kJ 6,5 EW 8,4 KH A1,D,G1,9 3,2 F 0,7 BE 3,8 BE	Klassischer Makkaroniaufauf mit fruchtiger Basilikum- Tomaten-Sauce und mit Käse überbacken V 605kJ 11,0 EW 17,0 KH A1,G1,5,9 3,1 F 1,4 BE 7,7 BE
DONNERSTAG 13.06.2019	Seelachsfilet "Naturell" mit Kräutersauce und Brokkoligemüse dazu Petersilienkartoffeln F 207kJ 4,8 EW 6,7 KH A1,D,1,5 0,4 F 0,6 BE 3,0 BE	Berliner Currywurst mit leckerer Curry-Ketchup-Sauce, Reis und Gurkensalat S KJ482 EW3,7 KH14,6 2,3,4,5,AC1,1,2,3,5 F5,6 BE1,2 7,2 BE	Farfalle in leckerer Käse-Spinat- Sauce V 454kJ 4,3 EW 16,9 KH A1,G1,5,9 2,6 F 1,4 BE 6,5 BE	Frisches Salatbuffet Gurke, Tomate, Paprika, Gyros, Kidneybohnen, Mais, Dressing, 1 Stck. Fladenbrot G Nährwertangaben I,ACE auf Anfrage
FREITAG 14.06.2019	Leckeres Hähnchencurry mit Früchten und Reis dazu Mischsalat G 748kJ 5,1 EW 14,5 KH A1,C,G1,2,3,5,9 10,9 F 1,2 BE 6,2 BE	Backfischfilet auf delikater Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat F 418kJ 3,9 EW 10,5 KH A1,C,D,G1,2,3,5,9 5,0 F 0,9 BE 4,7 BE	Kartoffeltaschen gefüllt mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten- Zuchingemüse und frische Stampfkartoffeln V 431kJ 3,4 EW 11,6 KH A1,G1,4,5,9 2,3 F 1,0 BE 5,0 BE	Mandarinmilchreis V 431kJ 0,0 g F 1,2 F G,9 20,6 KH 2,3 EW 8,7 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 = Hybriden 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.