



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.



(A) = Glutenhaltiges Getreide (A1 = Weizen, A2 = Roggen, A3 = Gerste, A4 = Hafer, A5 = Dinkel, A6 = Kamut oder AT = Hybridstämme davon)
(B) = Krebstiere / Krebstiererzeugnisse (C) = Eier / Eiererzeugnisse
(D) = Fisch / Fischereierzeugnisse (E) = Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse
(F) = Soja / Sojaerzeugnisse (G) = Milch / Milcherzeugnisse einschl. Lactose
(H) = Schalenfrüchte (H1 = Mandel, H2 = Haselnuss, H3 = Walnuss, H4 = Cashew, H5 = Pecanuss, H6 = Paranuss, H7 = Pistazie, H8 = Macadamianuss und H9 = Queenslandnuss)
(I) = Sellerie / Sellerieerzeugnisse (J) = Senf / Senferzeugnisse (K) = Sesam / Sesamerzeugnisse
(L) = Schweinefleisch und Schmalz (M) = Lupinen / Lupinererzeugnisse
(N) = Weichkäse / Weichkäseerzeugnisse
1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoff 3 = mit Antioxidationsmittel
4 = mit Geschmacksverstärker 5 = geschwärtzt 6 = gewaschen 7 = mit Phosphat
8 = mit Süßungsmittel(n) 9 = Aspartam-Phenylalaninquelle 10 = geschwefelt
11 = koffeinhaltig 12 = chininhaltig
Alle Menüs mit glutenhaltigen Getreide werden ausschließlich mit Weizen zubereitet.
Ausnahmen werden gesondert gekennzeichnet! BE-Wert ergibt sich aus dem Gesamtgewicht einer Erwachsenen Portion.



KINDER-SPEISEPLAN

KW: 28
SPEISEPLAN VOM 07.07. BIS 13.07.25



**ROHKOST ALS
FINGERFOOD UND
FRISCHE SALATE
ERHALTEN SIE AUF
ANFRAGE.**

	A	B	C	D
MONTAG 07.07.2025	Mini-Hacksteaks mit Bratensauce dazu bunte Bohnen und Kartoffelpüree AL,C,I,L,5 3,9 BE	Hähnchenbrustfilet mit feiner Sauce mit Möhrengemüse und Gabelspaghetti A1,F,6 6,5 BE	Maultaschen "Vegetarisch" mit heller Sahne- Kräutersauce, geriebenem Käse und Möhren- Rohkostsalat AL,C,G,I,L,5,9 8,1 BE	Spaghetti "Bologneser Art" vom Geflügel und Rind, dazu Gurkensalat AL,C,L,2,3,5 6,7 BE
DIENTAG 08.07.2025	Schweinegulasch in Kräuterrahmsauce dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln AL,G 5,9 BE	"Rheinischer" Sauerbraten in Rosinensauce mit Rotkohl, dazu Kartoffelklöße AL,G,13 5,4 BE	Bunte Tofu-Gemüsepfanne mit Kräutersauce und Karottenpüree AL,F,G,L,5,9 3,6 BE	Pichelsteiner Eintopf mit frischem Gemüse und Rindfleischbeilage (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) AL,L,5 2,9 BE
MITTWOCH 09.07.2025	Fischstäbchen mit leckerer Tomatensauce dazu frische Stampfkartoffeln AL,D,G,L,5,9 5,0 BE	"Piccata Napoli" zartes Geflügelschnitzel mit Tomatenspaghetti AL,I 7,7 BE	Gebratenes Gemüse mit einer leichten gelben Currysauce und Reis AL,F,G,L,5,9 6,8 BE	Kräftiger Hühnersuppeneintopf mit buntem Gemüse (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) AL 6,7 BE
DONNERSTAG 10.07.2025	Geflügel-Schachtelkpfanne mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis AL,F,1,3 6,9 BE	Seelachs im Backteig mit feiner Kräuterbutter- sauce dazu Brokkoligemüse und Salzkartoffeln AL,D,G,1 3,0 BE	Drillinge mit Schale dazu Schnittlauchquark und Rohkostsalat G,9 4,8 BE	Leckerer Erbseneintopf mit Bockwürstchen (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) AL,G,L,2,5,9 2,1 BE
FREITAG 11.07.2025	Gekochte Eier mit leichter Senfsauce, Kräuterpüree dazu Sellerie- Möhrensalat AL,C,G,L,5,9 3,8 BE	Hähnchenfleisch süß-sauer mit Chingemüse und leckeren Bandnudeln A1,F,1 7,1 BE	Hoki (Seehecht) Fischfilet paniert, mit leckerer Kräutersauce dazu feine Erbsen und Kartoffeln AL,D,G,L,5,9 5,3 BE	Blumenkohl-Brokkoli- Auflauf mit Käse überbacken AL,G,L,5,9 4,6 BE

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
Alter Hellweg 140 · 44379 Dortmund
Tel.: 0231 – 96 330 90 · Fax: 0231 – 96 330 950
E-Mail: info@do-ms.de · Web: www.do-ms.de

