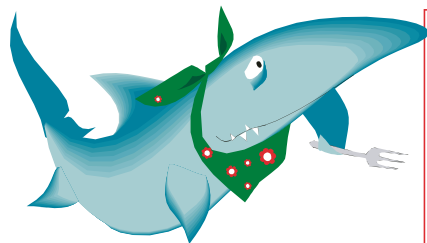


KINDER-SPEISEPLAN

KW: 45
SPEISEPLAN VOM 03.11. BIS 09.11.25



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.

Rind • Schwein • Fisch •
 Geflügel • Wild • Lamm •
 Vegetarisch •

[A] = Glutenhaltiges Getreide (A1 = Weizen, A2 = Roggen, A3 = Gerste, A4 = Hafer, A5 = Dinkel, A6 = Kamut oder A7 = Hybridstämme davon)
 [B] = Krustentiere / Krustentierzeugnisse • [C] = Eier / Eierzeugnisse
 [D] = Fisch / Fischezeugnisse • [E] = Erdnüsse / Erdnusszeugnisse
 [F] = Soja / Sojaerzeugnisse • [G] = Milch / Milcherzeugnisse einschl. Lactose
 [H] = Schalenfrüchte (H1 = Mandel, H2 = Haselnuss, H3 = Walnuss, 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

1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoff 3 = mit Antioxidationsmittel
 4 = mit Geschmacksverstärker 5 = geschwärzt 6 = gewachst 7 = mit Phosphat
 8 = mit Süßungsmittel(n) 9 = Aspartam-Phenylalaninquelle 10 = geschwefelt
 11 = koffeinhaltig 12 = chininhaltig

Alle Menüs mit glutenhaltigem Getreide werden ausschließlich mit Weizen zubereitet,
 Ausnahmen werden gesondert gekennzeichnet! BE-Wert ergibt sich aus dem
 Gesamtgewicht einer Erwachsenen Portion.



	A	B	C	D
MONTAG 03.11.2025	Königsberger Klopse in Kapernsauce dazu Salzkartoffeln und Rote Beete-Salat A1,C,G,I,1 5,7 BE	Rinderfrikadelle mit Kräutersauce, Mischgemüse und frischen Stampfkartoffeln A1,C,G,I,5,9 3,7 BE	Penne mit Hähnchenbrust, leckerer Sahnesauce und Broccoli, mit Käse überbacken A1,F,G,I,5,9 9,4 BE	Italienische Gemüsepasta mit Vollkornnudeln A1,I,3,5 6,6 BE
DIENTAG 04.11.2025	Hähncheninnenfilets mit Geflügelsauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln A1,G,I 4,6 BE	Gebratenes Gemüse süßsauer mit Reis A1,F,I 2,5 BE	Linseneintopf mit Geflügel Bockwurst (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) A1,I,2,4,5 4,2 BE	Frisches Salatbuffet Tomaten, Paprika, Gurken, Mais, bunte Blattsalate, Dressing und 1 Dino Chicken Nugget (kalt) auf Anfrage 4,2 BE
MITTWOCH 05.11.2025	Hamburger Heringsstipp in Sahne mit Apfel- Gurken-Würfel dazu Petersilienkartoffeln C,D,G,I,1,3 4,9 BE	Geflügelbratwurst in Thymiansauce mit buntem Gemüse und Langkornreis A1,G,I,1 5,2 BE	Gemüseragout mit Erbsenpüree A1,G,I,5,9 4,1 BE	Frischer Möhreeneintopf mit Geflügelkräuterbällchen (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) A1,C,G,A1,C,F,I,1,9 4,1 BE
DONNERSTAG 06.11.2025	Original Hähnchen-Döner-Fleisch mit leckerer Ketchupsauce dazu Reis und Krautsalat A1,C,I,2,3,5 6,8 BE	Leckerer Sauerbratengulasch mit Spätzle und Rotkohl A1,5 5,2 BE	Vegetarische Gemüsebällchen mit heller Kräutersauce dazu Gemüsereis A1,C,F,G,I,5,9 5,7 BE	Kürbis-Hähncheneintopf mit frischem Kürbis, Gemüse und Kartoffelstücken A1,1 5,2 BE
FREITAG 07.11.2025	Pikantes Gulasch vom Schwein mit Gabelspaghetti A1,G,I 6,3 BE	Gebackenes Seelachsfilet mit Kräutersensauce und Kartoffeln dazu Gurkensalat A1,C,D,G,I,1,3 5,3 BE	Makkaroni mit Tomaten-Basilikumsauce dazu Möhrensalat A1,I 7,2 BE	Porree-Eintopf mit hausgemachter Geflügelrikadelle A1,C,F,G,I,I,5,9 3,6 BE



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

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 e.K.
 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

