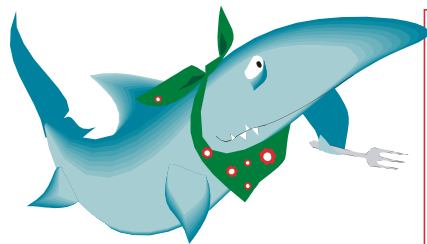


KINDER-SPEISEPLAN

KW: 03
SPEISEPLAN VOM 12.01. BIS 18.01.26



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 A7 = Hybridstämme davon)
[B] = Krebstiere / Krebstiererzeugnisse • [C] = Eier / Eiererzeugnisse
[D] = Fisch / Fischeerzeugnisse • [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 / Lupinererzeugnisse
[N] = Weichtiere / Weichtiererzeugnisse

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 12.01.2026	„Panirtes“ Seelachsfilet mit Erbsensauce und Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis  A1, D, G, I, 9 5,3 BE	Asiatisches Wockgemüse mit Asia Nudeln  A1, F, J 8,2 BE	Pichelsteiner Eintopf mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €)  A1, I 3,0 BE	Pizzafrikadelle (Geflügelfrikadelle mit Käse überbacken) dazu Kartoffelsalat (Achtung! Kaltgericht)  A1, C, G, I, J, 2, 3, 5, 9 3,4 BE
DIENSTAG 13.01.2026	Geflügelgulasch mit Möhrengemüse und Fusilli Nudeln  A1, F, G, J 6,3 BE	Nudelaufbau mit Brokkoli und Hackfleisch  A1, G, I, 5, 9 9,3 BE	Eieromelette mit feinem Blattspinat und frischen Stampfkartoffeln  A1, C, G, I, 5, 9 2,9 BE	Frische Wirsing- Rinderhack-Pfanne dazu Salzkartoffeln  A1, G, I, 5, 9 3,7 BE
MITTWOCH 14.01.2026	Geflügelschnitzel mit feiner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln  A1, G, J 5,2 BE	Cevapcici vom Rind mit hausgemachten Djuwetschreis und pikantem Krautsalat  A1, C, I, J, 2, 3, 5 5,3 BE	Seelachsfilet im Backteig mit Buttersauce, dazu Petersilienkartoffeln und Möhrensalat  A1, D, G, I 5,6 BE	Klassischer Makkaroniaufbau mit fruchtiger Basilikum- Tomaten-Sauce und mit Käse überbacken  A1, G, I, 5, 9 7,7 BE
DONNERSTAG 15.01.2026	Seelachsfilet „Naturell“ mit Kräutersauce und Brokkoligemüse dazu Kartoffeln  A1, D, G, I, 1 3,6 BE	Berliner Currywurst mit leckerer Curry-Ketchup-Sauce, Reis und Gurkensalat  A1, C, I, J, 2, 3, 4, 5 6,6 BE	Farfalle mit leckerer Käse-Spinat-Sauce  A1, G, I, 5, 9 6,5 BE	Frisches Salatbuffet Gurke, Tomate, Paprika, Gyros, Mais, Dressing, 1 Stck. Fladenbrot (Aufpreis 0,80 € p. Kind)  I, A, C, E
FREITAG 16.01.2026	Leckeres Hähnchencurry mit Früchten und Reis dazu Mischsalat  A1, C, G, J, I, 3 7,8 BE	Panirtes Schollenfilet mit einer leichten Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat  A1, C, D, G, I, J, 1, 3 3,5 BE	Kartoffeltaschen gefüllt mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten- Zucchini-gemüse und frischen Stampfkartoffeln  A1, G, I, 4, 5, 9 5,0 BE	Italienischer Gemüseintopf mit Ratatouille Mix (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €)  A1, I, 5 4,6 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

