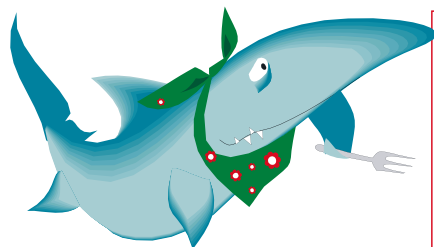


KINDER-SPEISEPLAN

KW: 12
SPEISEPLAN VOM 16.3. BIS 22.3.26



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.

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] = Krebstiere / Krebstiererzeugnisse • [C] = Eier / Eierzeugnisse
[D] = Fisch / Fischereierzeugnisse • [E] = Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse
[F] = Soja / Sojaerzeugnisse • [G] = Milch / Milcherzeugnisse einschli. 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
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 16.3.2026	Hähnchenfilet mit feiner Sahnesauce dazu Nudeln und Broccoli A1,F,G,I 5,9 BE	Kräuterbratwurst mit leckerer Sauce, Möhren-Mais-Gemüse und Salzkartoffeln A1,I 4,5 BE	Chinesisches Gemüse mit Reis und zartem Hähnchenfleisch A1,F 7,2 BE	Gefüllte Paprikaschote mit fruchtiger Tomatensauce und feinem Butterreis A1,C,J 7,1 BE
DIENSTAG 17.3.2026	Hähnchenkeule mit Geflügelsauce, Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln A1,G 3,3 BE	Zartes Geflügelfilet „Alfredo“ in Käsecremesauce dazu Gemüsespaghetti A1,G,L 4,9 BE	Bunte Kartoffelpfanne mit Blattspinat und feinem Käse überbacken A1,G,L 3,2 BE	FIT-PIZZA wahlweise in den Sorten Margherita, Margherita- Speziale, Salami-Paprika oder Thunfisch-Zwiebeln Achtung Kalanlieferung! Nährwerte auf Anfrage
MITTWOCH 18.3.2026	Geflügelfrikadelle mit Geflügelsauce, zartem Kaisergemüse und Reis A1,C,F,G,I 6,3 BE	Fischstäbchen mit Rahmspinat und frischen Stampfkartoffeln A1,D,G,L 5,3 BE	Chilli sin Carne vegetarisches Chilli mit Reis A1,J 7,0 BE	Frischer Möhreintopf mit zartem Rindfleisch (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) A1,I 4,0 BE
DONNERSTAG 19.3.2026	Gebackener Seelachs mit fruchtiger Tomatensauce und Frühlingspüree A1,D,G,L 5,6 BE	Original Hähnchen- Döner-Fleisch mit leckerer Ketchupsauce dazu Reis und Krautsalat A1,C,J 6,9 BE	Leckerer Rinderbraten mit Sauce, dazu Pariser Karotten und Kartoffelknödelchen A1,J 4,4 BE	Broccoliröschen mit gerösteten Mandeln in Sauce „Holländische Art“ und Petersilienkartoffeln A1,G,H,I 4,3 BE
FREITAG 20.3.2026	Gemischte Vollkornspirelli (Spiralnudeln) „Bologneser Art“ vom Rind und Geflügel dazu Gurkensalat A1,C,F,I,J,L 6,4 BE	Buntes Hühnerfriskassee mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis A1,G,L 5,9 BE	Seelachsfilet gedünstet mit Kräuterbuttersauce, dazu Zucchini-Gemüse und Salzkartoffeln A1,D,G 4,6 BE	Leckeres Paprikagemüse mit Risotto (Reis) A1,G,L 5,2 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

