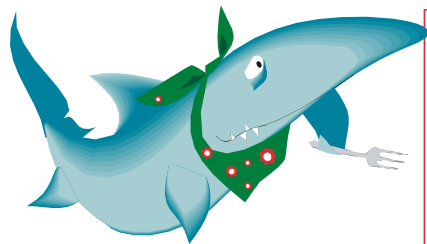


KINDER-SPEISEPLAN

KW: 01
SPEISEPLAN VOM 29.12. BIS 04.01.26



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.

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 / Fischzeugnisse • [E] = Erdnüsse / Erdnusszeugnisse
 [F] = Soja / Sojazeugnisse • [G] = Milch / Milchzeugnisse einschl. Lactose
 [H] = Schalenfrüchte (H1 = Mandel, H2 = Haselnuss, H3 = Walnuss, H4 = Pecannuss, H5 = Paranuss, H6 = Pistazie, H7 = Macadamianuss und H8 = Queenslandnuss)
 [I] = Sellerie / Selleriezeugnisse • [J] = Senf / Senfzeugnisse • [K] = Sesam / Sesamzeugnisse
 [L] = Schwefeldioxid und Sulfite • [M] = Lupinen / Lupinenzeugnisse
 [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 29.12.2025	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, leckere 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 30.12.2025	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 31.12.2025	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 Möhreneintopf mit Geflügelkräuterbällchen (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) A1,C,G,A1,C,F,I,1,9 4,1 BE
DONNERSTAG 01.01.2026	NEUJAHR	NEUJAHR	NEUJAHR	NEUJAHR
FREITAG 02.01.2026	Pikantes Gulasch vom Schwein mit Gabelspaghetti A1,G,I 6,3 BE	Gebackenes Seelachsfilet mit Kräutersauce und Kartoffeln dazu Gurkensalat A1,C,D,G,I,1,3 5,3 BE	Makkaroni mit Tomaten-Basilikumsauce dazu Möhre Salat A1,I 7,2 BE	Porree-Eintopf mit hausgemachter Geflügelkürdelle A1,C,F,G,I,1,5,9 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

