

Musterspeiseplan Multi Plus
8 Wochen
für Kinder im Alter von 3 – 6 Jahren

in form

DGE-Qualitätsstandard für die
Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder



Der vorliegende Speiseplan wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geprüft und zertifiziert. Er erfüllt die Kriterien des aktuellen „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ (5. Auflage, 2014) aus folgenden Qualitätsbereichen:

- Lebensmittel einer Mittagungsverpflegung (Qualität und Häufigkeiten)
- Speisenplanung und –herstellung
- Hygieneaspekte/rechtlicher Rahmen/QM-System

Der Speiseplan kann für Kindertagesstätten, die sich bei der DGE zertifizieren und das „FIT KID-Logo“ erwerben möchten, als Grundlage dienen.

Montag



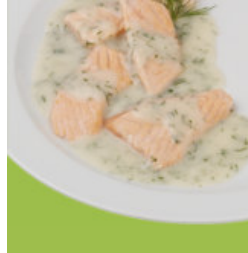
Hühnerfrikassee mit Erbsen,
Möhren, Champignons
Erbsen und Möhren "naturell"
Langkornreis
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Donnerstag



Lachsstreifen in Dillcremesoße
Brokkoli "naturell"
Salzkartoffeln
Obst der Saison *
Trinkwasser *



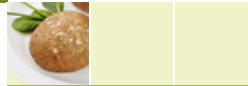
Dienstag



Mini-Gemüseravioli in
Tomatensoße
Salat mit Joghurtdressing *
Trinkwasser *



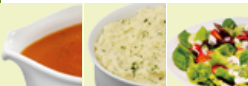
Freitag



Gemüsebouillon mit
Muschelnudeln, Karotten,
Blumenkohl, Brokkoli, Mais und
Erbsen
Vollkornbrötchen
Naturjoghurt mit frischen
Früchten *
Trinkwasser *



Mittwoch



Gefüllte Paprikaschote mit
Hackfleischfüllung
Tomatensoße "Italia"
Stampfkartoffeln
Salat der Saison mit Essig/Öl
Dressing *
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

Montag



Milchreis
Erdbeer-Fruchtsoße
Rohkost *
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Donnerstag



Rahmgeschnetzeltes vom
Schwein
Apfelrotkohl
Vollkornspiralnudeln
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Dienstag



Alaska-Seelachs in einer
Vollkornpanade
Rahmspinat
Petersilienkartoffeln
Trinkwasser *



Freitag



Vegetarische Linsensuppe
Roggenkernbrot; geschnitten
Naturjoghurt mit frischen
Früchten *
Trinkwasser *



Mittwoch



Geflügel-Currywurst in Soße
Kartoffeln mit Schale
Salat mit Joghurtdressing *
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

Montag



Hähnchenbrustfilet "Natur"
Geflügelbratensoße
Grüne Bohnen "naturell"
Spätzle
Trinkwasser *



Donnerstag



Tomatensuppe mit Reis und
Rindfleischklößchen
Vollkornbrötchen
Rohkost *
Naturjoghurt mit frischen
Früchten *
Trinkwasser *



Dienstag



Gemüsesuppe mit Möhren,
Porree, Pastinaken, Mango
Spinat-Kartoffel-Gratin
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Freitag



Dorschfilets in Senfsoße
Langkornreis
Salat mit Joghurtdressing *
Trinkwasser *



Mittwoch



Brokkolirösti
Kräuterquark (20%) *
Grüner Gemüsemix "naturell"
aus Erbsen, Brokkoli,
Romanesco
Petersilienkartoffeln
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

Montag



Vegetarische Bolognese
Vollkornspiralnudeln
Salat der Saison mit Essig/Öl
Dressing *
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Donnerstag



Rührei
Rahmspinat
Salzkartoffeln
Quarkspeise mit frischen
Früchten *
Trinkwasser *



Dienstag



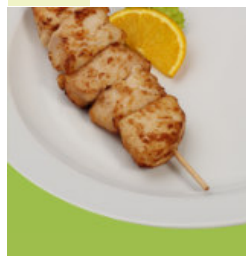
Lachs in Senf-Buttersoße
Fingermöhren "naturell"
Petersilienkartoffeln
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Freitag



Hähncheninnenfilets am Spieß,
leicht gewürzt
Senfdip *
Gemüsemix aus Blumenkohl,
Brokkoli mit Möhren und
Paprika
Farfallennudeln in drei
verschiedenen Farben
Trinkwasser *



Mittwoch



Schweineschnitzel mit einer
glutenfreien Panade
Djuvec-Reis (Erbsen, Paprika,
Möhren, Curryreis)
Salat mit Joghurtdressing *
Trinkwasser *

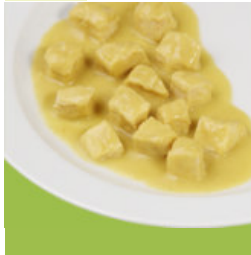


Guten
Appetit!

Montag



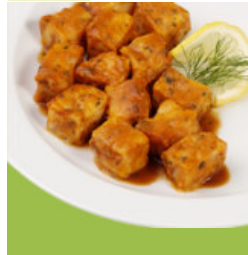
Hähnchenfleisch in
Apfelcremesoße
Fingermöhren "naturell"
Salzkartoffeln
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Donnerstag



Alaska-Seelachs-Nuggets in
Tomatenmarinade
Couscous (mit Tomaten, Paprika,
Möhren, Kichererbsen, Zucchini,
Kidneybohnen)
Rohkost *
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Dienstag



Linse nbällchen aus Kartoffeln
und braunen Linsen
Kräuterquark (20%) *
Tomatenreis (Rote
Naturreismischung mit
Tomaten, Paprikawürfeln,
Erbsen und Zwiebeln)
Rohkost *
Trinkwasser *



Freitag



Muschelnudeln mit roter
Pestosoße, Cocktailtomaten und
getrockneten Tomaten
Brokkoli "naturell"
Naturjoghurt mit frischen
Früchten *
Trinkwasser *



Mittwoch



Herzhafte Kartoffelsuppe
"Holsteiner Art" mit
Mettwurstscheiben 3,20
Roggenkernbrot; geschnitten
Salat mit Joghurtdressing *
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

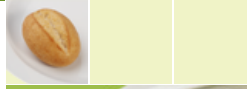
Montag



Reibekuchen
Apfelmark
Rohkost *
Trinkwasser *



Donnerstag



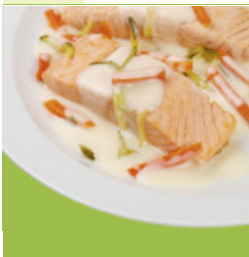
Grüne Bohnen-Eintopf mit
Rindfleisch
Brötchen
Naturjoghurt mit frischen
Früchten *
Trinkwasser *



Dienstag



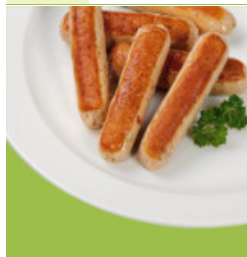
Lachsfilet "Doria" in Sauerrahm-
Gurken-Soße
Blumenkohl "naturell"
Stampfkartoffeln
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Freitag



Mini-Geflügelbratwürstchen 3
Geflügelrahmsoße
Erbsen und Möhren "naturell"
Naturreis
Trinkwasser *



Mittwoch



Cappelletti-Pesto-Pfanne
(Nudeln gefüllt mit Tomate-
Mozzarella in Zucchini-Paprika-
Soße)
Salat mit Joghurtdressing *
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

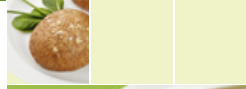
Montag



Weizen-Currywurst in milder
Tomatensoße
Kartoffel-Buchstaben
Salat der Saison mit Essig/Öl
Dressing *
Trinkwasser *



Donnerstag



Erbsensuppe mit Wiener Wurst
3, 20
Vollkornbrötchen
Quarkspeise mit frischem Obst *
Trinkwasser *



Dienstag



Nudel-Brokkoli-Auflauf
Rohkost *
Obst der Saison *
Trinkwasser *



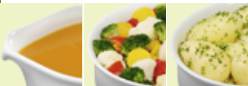
Freitag



Alaska-Seelachsschnitte in Senf-
Kräutersoße
Fingermöhren "naturell"
Bunter Gemüsereis mit Brokkoli
und Möhren
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Mittwoch



Rindergulasch
Braune Rahmsouße
Buntes Gartengemüse "naturell"
(Möhren, Blumenkohl, Paprika,
Brokkoli)
Petersilienkartoffeln
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

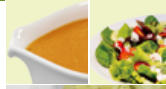
Montag



Rindfleischbällchen in
Tomatensoße
Naturreis
Rohkost *
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Donnerstag



Grüne Tortelloni mit
Gemüsefüllung aus Möhren,
Brokkoli, Ricotta, Paprika
Tomaten-Mozzarella-Soße
Salat der Saison mit Essig/Öl
Dressing *
Trinkwasser *



Dienstag



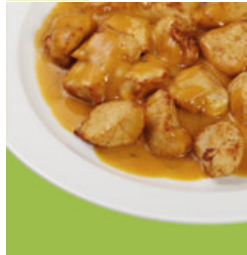
Reisnudeln in Tomatensoße mit
Zwiebeln, Paprikawürfeln und
Tomaten
Brokkoli "naturell"
Naturjoghurt mit frischen
Früchten *
Trinkwasser *



Freitag



Hähnchenrahmgulasch
(Hähnchenfiletstücke in
Geflügelsoße)
Grüne Bohnen "naturell"
Salzkartoffeln
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Mittwoch



Lachsfilet in gelber Paprikasoße
Stampfkartoffeln
Salat mit Joghurtdressing *
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

Legende



Fisch



Geflügelfleisch



Rindfleisch



Schweinefleisch

03 Antioxidationsmittel

20 Nitritpökelsalz