


**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 12 / 19.03.2018 - 25.03.2018**

	<b>Menü 1</b> Silber	<b>Menü 2</b> blau	<b>Menü 3</b> Salate	<b>Menü 4</b> Vegetarisch	<b>Menü 5</b> Lila	<b>Menü 6</b> Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>19.03</b>	<b>Westf.Graupensuppe</b> mit Schweinefleischeinlage  Nachtsch kJ: 1800 kcal: 430KH: 29,8 BE: Fett: 8,0 ZS: 4,13a	<b>Frikadelle</b> auf Wirsinggemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2605 kcal: 641KH: 70,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,4,6,7,10,13a,16,20	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenbrust Dressing  Nachtsch kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,10,13a,16,20	<b>Apfelpfannkuchen*</b> mit Apfelmus  Nachtsch kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,10,13a,16	<b>Eieromelett*</b> mit Karottengemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,7 BE: Fett: 24,6 ZS: 2,5,10,13a,16	<b>Westf.Graupensuppe</b> mit Fleischeinlage  Nachtsch kJ: 1604 kcal: 383KH: 29,8 BE: 3,0 Fett: 5,7 ZS: 4,13a
<b>Di</b> <b>20.03</b>	<b>Schweinebraten</b> in Sahnesoße Bayr, Kraut und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2072 kcal: 495KH: 61,0 BE: Fett: 19,3 ZS: 7,13a,16	<b>Hühnerfrikassee*</b> mit Spargel und Champignons Reis Nachtsch kJ: 1892 kcal: 452KH: 75,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,13a	<b>Gemischter Salat *</b> mit Tomate und Ei Dressing  Nachtsch kJ: 1218 kcal: 280KH: 16,5 BE: Fett: 9,7 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Gemüse-Pilz-Pfanne*</b> mit Käse-Sahne-Soße Gabelspaghetti  Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 11,3 ZS: 2,7,5,13a,16	<b>Putenschnitzel Natur *</b> mit Blumenkohl und Püree  Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 14,9 ZS: 2,3,5,13a,16	<b>Hühnerfrikassee*</b> mit Spargel und Champignons Reis Nachtsch kJ: 1344 kcal: 321KH: 75,4 BE: 2,5 Fett: 13,0 ZS: 7,13a
<b>Mi</b> <b>21.03</b>	<b>Rostbraten*</b> mit Möhren und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1855 kcal: 443KH: 17,7 BE: Fett: 9,5 ZS: 13a,16	<b>Grünkohl-Gemüse</b> mit Mettwurst und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2284 kcal: 533KH: 38,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,6,7,13a,16,20	<b>Geflügelsalat *</b> 1 Brötchen  Nachtsch kJ: 1281 kcal: 282KH: 6,8 BE: Fett: 21,0 ZS: 2,5,7,13a,16,19,20	<b>Hefeknödel*</b> mit Schokofüllung und Vanillesoße  Nachtsch kJ: 2375 kcal: 576KH: 58,0 BE: Fett: 18,3 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Tortelini-Auflauf</b> mit Paprika und Käse überbacken  Nachtsch kJ: 2345 kcal: 560KH: 61,0 BE: Fett: 40,2 ZS: 13a	<b>Rostbraten*</b> mit Möhren und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1855 kcal: 443KH: 17,7 BE: 3,0 Fett: 9,8 ZS: 13a,16
<b>Do</b> <b>22.03</b>	<b>Bratwurstschnecke</b> mit Erbsen und Möhren Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2298 kcal: 548KH: 24,8 BE: Fett: 38,2 ZS: 1,6,13a,20	<b>Fleischwurstgulasch</b> mit Nudeln Bohnsalat  Nachtsch kJ: 2669 kcal: 637KH: 24,8 BE: Fett: 37,0 ZS: 7,10,13a,16	<b>Thunfischraum</b> bunter Salat mit Thunfisch Mais und Zwiebeln Dressing Nachtsch kJ: 1980 kcal: 473KH: 75,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,12,13a,16,20	<b>Gemüseschnitzel*</b> mit Erbsen und Möhren und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1720 kcal: 411KH: 24,8 BE: Fett: 16,0 ZS: 5,13a,19,20,22	<b>Grüner Bohneneintopf*</b> mit Rindfleischeinlage  Nachtsch kJ: 1499 kcal: 358KH: 24,8 BE: Fett: 7,4 ZS: 13a	<b>Bratwurstschnecke</b> Erbsen und Möhren Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 1912 kcal: 448KH: 24,8 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 1,6,13a,20
<b>Fr</b> <b>23.03</b>	<b>Hähnchencurry-Pfanne*</b> mit Reis und Salat  Nachtsch kJ: 1464 kcal: 350KH: 54,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,3,13a,17,19,20	<b>Rinderhacksteak*</b> in Käse-Sahne-Soße Butternudeln und Rosenkohl  Nachtsch kJ: 2410 kcal: 575KH: 61,0 BE: Fett: 36,2 ZS: 2,7,13a,16	<b>Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat  Nachtsch kJ: 2420 kcal: 426KH: 28,8 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,10,13a,16,20	<b>Milchreis mit*</b> bunten Früchten  Nachtsch kJ: 1890 kcal: 452KH: 19,3 BE: Fett: 21,0 ZS: 7,13a,16	<b>Fischstäbchen*</b> mit Spinat und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 1846 kcal: 441KH: 19,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 2,3,5,7,13a,20	<b>Rinderhacksteak*</b> Käse-Sahne-Soße Nudeln und Rosenkohl  Nachtsch kJ: 2021 kcal: 502KH: 58,2 BE: 3,0 Fett: 31,4 ZS: 2,7,13a,16
<b>Sa</b> <b>24.03</b>	<b>Linsensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1784 kcal: 426KH: 18,0 BE: Fett: 17,9 ZS: 1,6,13a,16,19,20	<b>Geflügelbratwurst</b> mit Mischgemüse Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 2353 kcal: 562KH: 18,0 BE: Fett: 35,8 ZS: 2,3,5,13a,20	 <p><b>Familien- und Krankenpflege e.V. Essen</b> Silvia Rohde Moorenstr. 10 ▪ 45131 Essen www.fuk-essen.de ▪ silvia-rohde@fuk-essen.de <b>Fon (0201) 872 10 17</b> Fax (0201) 872 10 29 <b>Für Minigerichte machen Sie bitte 2 Kreuze!</b></p>			<b>Geflügelbratwurst</b> mit Mischgemüse und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 1911 kcal: 456KH: 18,0 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 2,3,5,13a,20
<b>So</b> <b>25.03</b>	<b>Schweinerücken</b> mit Pfeffer-Soße Brechbohnen Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2294 kcal: 548KH: 17,7 BE: Fett: 12,0 ZS: 13a	<b>Hähnchenschnitzel*</b> Weißkohl-Karotten-Gemüse Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 1976 kcal: 472KH: 17,7 BE: Fett: 11,3 ZS: 13a,16				Name: _____

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jedem Salat. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohkartoffeln vom Hersteller geschwefelt.

1 Konservierungsstoffe, 2 Farbstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 geschwefelt, 5 Geschmacksverstärker, 6 Phosphat, 7 Süßungsmittel, 10 Eier, 11 Erdnüsse, 12 Fisch, 13 Gluten (a=Weizen, b=Roggen, c=Gerste, d=Hafer, e=Dinkel, f=Kamut), 14 Krebstiere, 15 Lupine, 16 Milch inkl. Laktose, 17 Schalenfrüchte -Nüsse (a=Mandel, b=Hasel, c=Wal, d=Kaschun, e=Pekán, f=Para, g=Macadamia, h=Pistazien), 18 Schwefeldioxid / Sulfite, 19 Sellerie, 20 Senf, 21 Sesam, 22 Soja, 23 Weichtiere. Legende: BE=Proteinheiten unter Berücksichtigung berechnungspflichtiger Kohlenhydrate, ZS=Zusatzstoffe und Allergene, kcal=Kilokalorien, kJ=Kilojoule, KH=Kohlenhydrate. \* = ohne Schweinefleisch

	Glutenfrei	Laktosefrei
Montag 19.03.2018	Westf. Graupensuppe mit Fleischeinlage Nachtisch	Westf. Graupensuppe mit Fleischeinlage Nachtisch
Dienstag 20.03.2018	Schweinebraten Bayr. Kraut und Salzkartoffeln Nachtisch	Schweinebraten Bayr. Kraut und Salzkartoffeln Nachtisch
Mittwoch 21.03.2018	Rostbraten mit Möhren und Kartoffeln Nachtisch	Rostbraten mit Möhren und Kartoffeln Nachtisch
Donnerstag 22.03.2018	Grüner Bohneneintopf mit Rindfleischeinlage Nachtisch	Grüner Bohneneintopf mit Rindfleischeinlage Nachtisch
Freitag 23.03.2018	Hähnchencurry-Pfanne mit Reis und Salat Nachtisch	Hähnchencurry-Pfanne mit Reis und Salat Nachtisch
Samstag 24.03.2018	Linsensuppe Fleischeinlage Nachtisch	Linsensuppe Fleischeinlage Nachtisch
Sonntag 25.03.2018	Schweinerücken mit Pfeffersoße Brechbohnen Salzkartoffeln Nachtisch	Schweinerücken mit Pfeffersoße Brechbohnen Salzkartoffeln Nachtisch