


**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 6 / 04.02.2019 - 10.02.2019**

	<b>Menü 1</b> Silber	<b>Menü 2</b> Gourmet	<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>04.02</b>	<b>Erbsensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1965 kcal: 588KH: 37,2 BE: Fett: 44,0 ZS: 1,10,13a,16,19,20	<b>Szegediner Gulasch</b> (v. Schwein) mit Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2198 kcal: 525KH: 18,9 BE: Fett: 16,2 ZS: 7,13a,16	<b>Salatplatte*</b> mit Thunfisch Dressing  Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	<b>Marillenknödel*</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 2370 kcal: 566KH: 46,3 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,10,13a	<b>Putengeschnetzeltes*</b> mit Mais Nudeln  Nachtsch kJ: 1340 kcal: 320KH: 38,2 BE: Fett: 20,7 ZS: 5,7,13a,16	<b>Szegediner Gulasch</b> mit Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2044 kcal: 488KH: 12,6 BE: 3,5 Fett: 10,4 ZS: 7,13a,16
<b>Di</b> <b>05.02</b>	<b>Schweineroulade</b> mit Blumenkohl und Püree  Nachtsch kJ: 2428 kcal: 580KH: 25,2 BE: Fett: 13,8 ZS: 2,3,5,13a,16,20	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 28,5 BE: Fett: 13,5 ZS: 13a,16,20	<b>Salatplatte Hawaii</b> mit Schinken und Ananas Dressing Nachtsch kJ: 1535 kcal: 368KH: 10,0 BE: Fett: 11,5 ZS: 7,13a,16,20	<b>Gemüsefrikadelle*</b> mit Blumenkohl und Püree  Nachtsch kJ: 2251 kcal: 535KH: 20,3 BE: Fett: 13,5 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19	<b>Nudeln*</b> mit einer Broccoli-Gemüesoße  Nachtsch kJ: 2403 kcal: 574KH: 53,0 BE: Fett: 11,6 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 1989 kcal: 475KH: 19,4 BE: 3,0 Fett: 10,0 ZS: 10,13a,16
<b>Mi</b> <b>06.02</b>	<b>Hackfleischpfanne</b> mit Paprika und Pilzen Nudeln  Nachtsch kJ: 2709 kcal: 647KH: 71,0 BE: Fett: 14,4 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Wirsingroulade</b> mit Kartoffelpüree und Specksoße  Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 16,9 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Salatplatte</b> mit Tomaten und Mozarella  Nachtsch kJ: 1373 kcal: 368KH: 6,6 BE: Fett: 17,0 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>Veg. Bratwurst*</b> mit Brechbohnen Püree  Nachtsch kJ: 1859 kcal: 444KH: 19,9 BE: Fett: 30,0 ZS: 5,10,13a,16,19	<b>Reibekuchen*</b> mit Apfelmus  Nachtsch kJ: 1892 kcal: 452KH: 61,0 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Wirsingroulade</b> mit Kartoffelpüree und Specksoße  Nachtsch kJ: 2194 kcal: 524KH: 10,5 BE: 2,5 Fett: 11,2 ZS: 2,3,5,10,13a,16,200
<b>Do</b> <b>07.02</b>	<b>Schweine-Cordon-bleu</b> mit Rosenkohl und Püree  Nachtsch kJ: 2028 kcal: 486KH: 22,5 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,3,5,10,13,16,	<b>Rindergulasch*</b> mit Nudeln und Salat  Nachtsch kJ: 2048 kcal: 491KH: 25,9 BE: Fett: 14,3 ZS: 5,,13a,16,20	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen Schafskäse Dressing Nachtsch kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,1 BE: Fett: 11,5 ZS: 7,13a,,16,20	<b>Milchreis*</b> mit bunten Früchten  Nachtsch kJ: 1905 kcal: 458KH: 35,3 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Hähnchen-Nudelaufauf*</b> mit Käse überbacken  Nachtsch kJ: 2060 kcal: 498KH: 58,7 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Rindergulasch*</b> mit Nudeln und Salat  Nachtsch kJ: 2028 kcal: 478KH: 20,9 BE: 3,0 Fett: 17,8 ZS: 5,13a,16,20
<b>Fr</b> <b>08.02</b>	<b>Seelachsfilet natur*</b> Senf-Dill-Soße Kartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 1850 kcal: 450KH: 29,8 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,12,13a,16,19	<b>Sauerkraut</b> mit Fleischwurst und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 1453 kcal: 347KH: 15,9 BE: Fett: 33,6 ZS: 2,3,5,6,13a,16,20	<b>Bunter Salat</b> mit Hähnchenbrust Dressing  Nachtsch kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 10,4 ZS: 7,13a,16,20	<b>Canneloni*</b> mit Gemüsefüllung und Käsesoße  Nachtsch kJ: 2110 kcal: 503KH: 65,0 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,5,10,13a,16	<b>Rinder-Cevapcici*</b> auf Djuvecreis mit Tomatensoße  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 29,3 BE: Fett: 26,2 ZS: 5,10,13a,16,19,20	<b>Seelachsfilet natur*</b> Senf-Dill-Soß Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1550 kcal: 370KH: 16,0 BE: 3,0 Fett: 7,0 ZS: 7,12,13a,16,19
<b>Sa</b> <b>09.02</b>	<b>Bunter Gemüsetopf</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1985 kcal: 421KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 6,13a,16,20	<b>Geflügelfrikadelle*</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	 <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>Bunter Gemüsetopf</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1426 kcal: 348KH: 25,0 BE: 2,0 Fett: 18,0 ZS: 6,13a,16,20
<b>So</b> <b>10.02</b>	<b>Schweinebraten</b> Leipziger Allerlei Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2085 kcal: 498KH: 16,8 BE: Fett: 10,5 ZS: 13a	<b>Putenschnitzel*</b> mit Rotkohl und Püree  Nachtsch kJ: 2580 kcal: 560KH: 24,0 BE: Fett: 14,0 ZS: 2,3,210,13a,16				Name:

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit hohem Fettgehalt sind fettarm. 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=Pekon, f=Para, g=Macadamia, h=Pistazien), 18 Schwefeldioxid / Sulfit, 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 04.02.2019	Szegediner Gulasch mit Kartoffeln Nachtisch	Szegediner Gulasch mit Kartoffeln Nachtisch
Dienstag 05.02.2019	Hähnchenbrust mit Kaisergemüse Salzkartoffeln Nachtisch	Hähnchenbrust mit Kaisergemüse Salzkartoffeln Nachtisch
Mittwoch 06.02.2019	Hackfleischpfanne mit Paprika und Pilzen Reis Nachtisch	Hackfleischpfanne mit Paprika und Pilzen Reis Nachtisch
Donnerstag 07.02.2019	Rindergulasch mit Salat und Kartoffeln Nachtisch	Rindergulasch mit Salat und Kartoffeln Nachtisch
Freitag 08.02.2019	Seelachsfilet natur Senf-Dill-Soße Kartoffeln Salat, Nachtisch	Seelachsfilet natur Senf-Dill-Soße Kartoffeln Salat, Nachtisch
Samstag 09.02.2019	Bunter Gemüseeintopf Fleischeinlage Nachtisch	Bunter Gemüseeintopf Fleischeinlage Nachtisch
Sonntag 10.02.2019	Schweinebraten Leipziger Allerlei Salzkartoffeln Nachtisch	Schweinebraten Leipziger Allerlei Salzkartoffeln Nachtisch