


**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 7 / 11.02.2019 - 17.02.2019**

	<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>11.02</b>	<b>Serbische Bohnensuppe</b> mit Mettwurst  Nachttisch kJ: 2462 kcal: 588KH: 37,2 BE: Fett: 38,2 ZS: 12,5,6,13a,16,19,20	<b>Sauerbraten-Gulasch*</b> vom Rind mit Apfelmus und Spätzle Nachttisch kJ: 2128 kcal: 517KH: 28,5 BE: Fett: 13,8 ZS: 2,13a,16	<b>Schlemmer-Salat</b> mit Schinken und Ei Dressing  Nachttisch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,0 BE: Fett: 11,5 ZS: 1,7,10,13a,16,20	<b>Buntes Gemüse*</b> mit Reis Tomatensoße  Nachttisch kJ: 1814 kcal: 434KH: 62,8 BE: Fett: 7,2 ZS: 1,7,10,13a,16	<b>Hähnchenbrust*</b> mit fruchtiger Currysoße und Reis  Nachttisch kJ: 1985 kcal: 489KH: 29,5 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,7,13a,16	<b>Sauerbraten-Gulasch *</b> vom Rind mit Apfelmus und Spätzle Nachttisch kJ: 1815 kcal: 439KH: 21,4 BE: 3,0 Fett: 10,2 ZS: 2,13a,16
<b>Di</b> <b>12.02</b>	<b>Rührei mit</b> gek. Schinken und Spinat Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 1800 kcal: 499KH: 15,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 1,10,13a,16	<b>Hähnchen-Cordon-bleu*</b> mit Blumenkohl Salzkartoffeln  Nachttisch kJ: 2147 kcal: 513KH: 28,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 10,13a,16,20	<b>Fitnesssteller*</b> mit Schafskäse Dressing  Nachttisch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16, 20	<b>Apfelstrudel*</b> mit Vanillesoße  Nachttisch kJ: 1930 kcal: 461KH: 43,6 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,5,7,10,13a,16	<b>Rosenkohlaufauf</b> mit Kassler  Nachttisch kJ: 2064 kcal: 495KH: 38,4 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,7,13a,16	<b>Rührei</b> mit gek. Schinken und Spinat Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 1633 kcal: 390KH: 9,0 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 1,10,13a,16
<b>Mi</b> <b>13.02</b>	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> Tomatensoße Butterreis  Nachttisch kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,9 BE: Fett: 7,2 ZS: 7,13a,16	<b>Zigeunerschnitzel</b> mit Rösti Karottensalat  Nachttisch kJ: 2114 kcal: 505KH: 20,0 BE: Fett: 20,9 ZS: 7,13a,16	<b>Sunny-Surprise*</b> Salat mit Pfirsich und Pute Dressing Nachttisch kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 11,4 ZS: 7,13a,16,20	<b>Linsensuppe*</b> mit Wurzelgemüse 3 Sojabällchen  Nachttisch kJ: 1516 kcal: 362KH: 22,0 BE: Fett: 12,6 ZS: 5,13a,19,20	<b>Chili con carne</b> mit Reis  Nachttisch kJ: 1913 kcal: 457KH: 75,8 BE: Fett: 21,8 ZS: 5,7,13a,19,20	<b>Gef. Paprikaschote</b> Tomatensoße Butterreis  Nachttisch kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 5,8 ZS: 7,13a,16
<b>Do</b> <b>14.02</b>	<b>Putenschnitzel*</b> mit Broccoli Salzkartoffeln  Nachttisch kJ: 2124 kcal: 507KH: 31,2 BE: Fett: 15,2 ZS: 7,13a	<b>Curry-Schweine-</b> geschnetzeltes mit Nudeln und Salat Nachttisch kJ: 1238 kcal: 324KH: 39,2 BE: Fett: 39,2 ZS: 2,5,7,13a	<b>Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat  Nachttisch kJ: 2525 kcal: 603KH: 22,0 BE: Fett: 30,4 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Pfannkuchen natur*</b> mit Erdbeerkompott  Nachttisch kJ: 2074 kcal: 498KH: 49,4 BE: Fett: 18,2 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Hähnchenfrikadelle*</b> mit Kohlrabi und Püree  Nachttisch kJ: 2378 kcal: 568KH: 27,2 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,5,10,13a,19	<b>Putenschnitzel</b> Broccoli Salzkartoffeln  Nachttisch kJ: 2250 kcal: 535KH: 22,4 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 10,13a
<b>Fr</b> <b>15.02</b>	<b>Alaska-Seelachs pan.</b> mit Senfsoße Salat Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 1800 kcal: 430KH: 30,1 BE: Fett: 34,8 ZS: 7,10,12,13a,16,20	<b>Schweine-Rollbraten</b> mit Mischgemüse Salzkartoffeln  Nachttisch kJ: 2086 kcal: 494KH: 17,1 BE: Fett: 25,7 ZS: 10,13a,19,20	<b>Salatplatte*</b> mit Hähnchenspieß Dressing  Nachttisch kJ: 1348 kcal: 322KH: 22,8 BE: Fett: 12,4 ZS: 2,5,7,13a,16,20	<b>Gemüseröstling*</b> mit Mischgemüse und Kartoffeln  Nachttisch kJ: 2374 kcal: 498KH: 18,2 BE: Fett: 32,0 ZS: 10,13a,16,22	<b>Tortelini</b> mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße und Salat Nachttisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Fischfilet natur</b> Salat und Salzkartoffeln Senfsoße Nachttisch kJ: 1637 kcal: 391KH: 22,7 BE: 3,0 Fett: 11,2 ZS: 10,12,13a,19,20
<b>Sa</b> <b>16.02</b>	<b>Weißkohl-Eintopf</b> mit 2 Hackbällchen  Nachttisch kJ: 1520 kcal: 363KH: 24,8 BE: Fett: 16,7 ZS: 10,13a,16,19,20	<b>Geb. Hähnchenkeule*</b> mit Rotkohl und Püree  Nachttisch kJ: 1892 kcal: 452KH: 28,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	 <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>Weißkohl-Eintopf</b> mit 2 Hackbällchen  Nachttisch kJ: 1348 kcal: 322KH: 18,2 BE: 3,0 Fett: 11,5 ZS: 10,13a,16,19,20
<b>So</b> <b>17.02</b>	<b>Putenbraten*</b> Kaisergemüse Salzkartoffeln  Nachttisch kJ: 1691 kcal: 404KH: 17,1 BE: Fett: 9,5 ZS: 13a,19,20	<b>Schweinegulasch</b> Brechbohnen und Püree  Nachttisch kJ: 1809 kcal: 432KH: 36,0 BE: Fett: 11,8 ZS: 2,3,5,13a,16, 19,20				Name:

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit höherem Salz. 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 11.02.2019	Hähnchenbrust mit fruchtiger Currysoße und Reis Nachtisch	Hähnchenbrust mit fruchtiger Currysoße und Reis Nachtisch
Dienstag 12.02.2019	Rührei mit Spinat Salzkartoffeln Nachtisch	Rührei mit Spinat Salzkartoffeln Nachtisch
Mittwoch 13.02.2019	Chili con carne mit Reis Nachtisch	Chili con carne mit Reis Nachtisch
Donnerstag 14.02.2019	Curry-Schweine- geschnetzeltes mit Kartoffeln und Salat Nachtisch	Curry-Schweine- geschnetzeltes mit Kartoffeln und Salat Nachtisch
Freitag 15.02.2019	Fischfilet natur Salat und Salzkartoffeln Senfsoße Nachtisch	Fischfilet natur Salat und Salzkartoffeln Senfsoße Nachtisch
Samstag 16.02.2019	Hähnchenkeule mit Rotkohl Kartoffeln Nachtisch	Hähnchenkeule mit Rotkohl Kartoffeln Nachtisch
Sonntag 17.02.2019	Putenbraten Kaisergemüse Salzkartoffeln Nachtisch	Putenbraten Kaisergemüse Salzkartoffeln Nachtisch