


Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 8 / 18.02.2019 - 24.02.2019

	Menü 1 Silber	Menü 2 Gourmet	Menü 3 Salate	Menü 4 Vegetarisch	Menü 5 Lila	Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 18.02	Deftiger Laucheintopf* mit Rinderhackfleisch-einlage Nachtisch kJ: 1792 kcal: 428KH: 26,0 BE: Fett: 26,5 ZS: 2,13a,16,20	Hähnchenragout* mit Gemüse und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1902 kcal: 455KH: 29,1 BE: Fett: 17,0 ZS: 1,7,13a,16	Salatplatte mit* Thunfisch Dressing Nachtisch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	Grießbrei* mit heißen Kirschen Nachtisch kJ: 2125 kcal: 508KH: 87,2 BE: Fett: 22,9 ZS: 1,2,3,7,10,13a,16	Gegrilltes Putensteak* in Geflügelsoße Broccoli Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2458 kcal: 413KH: 15,0 BE: Fett: 15,3 ZS: 2,3,5,10,13a,16	Hähnchenragout* mit Gemüse und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1855 kcal: 440KH: 22,0 BE: 2,5 Fett: 16,6 ZS: 1,7,13a,16
Di 19.02	Zigeuner-Hackbraten mit Nudeln Chinakohl-Mais- Salat Nachtisch kJ: 2310 kcal: 565KH: 51,0 BE: Fett: 35,2 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Zwiebelrostbraten* mit Rosenkohl und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2407 kcal: 575KH: 16,2 BE: Fett: 26,4 ZS: 10,13a,16	Gemischter Salat* mit Putenstreifen Dressing Nachtisch kJ: 1189 kcal: 284KH: 8,3 BE: Fett: 4,3 ZS: 7,10,13a,16,20	Pilzpfanne in Rahm* mit Nudeln Nachtisch kJ: 2014 kcal: 481KH: 55,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16	Bolognese vom Rind* mit Nudeln Chinakohl-Mais-Salat Nachtisch kJ: 2160 kcal: 516KH: 58,7 BE: Fett: 16,2 ZS: 7,13a,16	Zwiebelrostbraten* mit Rosenkohl und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1959 kcal: 448KH: 12,7 BE: 3,0 Fett: 21,3 ZS: 10,13a,16
Mi 20.02	Kohlroulade mit Püree und ein Zwiebel-Speck-Soße Nachtisch kJ: 2613 kcal: 624KH: 27,1 BE: Fett: 28,4 ZS: 23,,5,7,10,13a,20	Spießbraten auf Wirsinggemüse Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 1989 kcal: 475KH: 15,1 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,5,13a,16,20	Salatplatte mit* Mozarella Dressing Nachtisch kJ: 1373 kcal: 328KH: 6,6 BE: Fett: 26,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Ananas-Gemüse-Curry mit Reis Nachtisch kJ: 2339 kcal: 558KH: 62,0 BE: Fett: 21,5 ZS: 2,5,13a,16	Hähnchenspieß Bombay mit Früchten und Reis Currysoße Nachtisch kJ: 2025 kcal: 484KH: 29,0 BE: Fett: 15,5 ZS: 2,5,7,13a	Spießbraten auf Wirsinggemüse und Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 1863 kcal: 445KH: 12,2 BE: 2,5 Fett: 22,5 ZS: 2,3,5,13a,16,20
Do 21.02	Königsberger Klopse in Kapertunke Rote-Beete-Salat und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2244 kcal: 536KH: 19,3 BE: Fett: 16,3 ZS: 7,10,13a,16	Pfefferrahmschnitzel mit Blumenkohl und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2068 kcal: 494KH: 29,8 BE: Fett: 41,2 ZS: 7,10,13a,16,20	Schweizer Wurstsalat 1 Brötchen Nachtisch kJ: 1760 kcal: 406KH: 52,0 BE: Fett: 11,6 ZS: 1,2,5,7,10,13a,16	Italienischer Auflauf* mit Nudeln und Gemüse und Käse überbacken Nachtisch kJ: 1857 kcal: 442KH: 26,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,5,10,13a,16,19,22,	Möhreneintopf* mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen Nachtisch kJ: 1791 kcal: 428KH: 36,0 BE: Fett: 14,5 ZS: 13a,16,19	Königsberger Klopse in Kapertunke Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2089 kcal: 499KH: 15,8 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a,16
Fr 22.02	Alaska-Seelachsfilet*pan. mit Senfsoße gem. Salat und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1895 kcal: 439KH: 28,7 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,10,12,13a,16,20	Rostbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2223 kcal: 531KH: 15,9 BE: Fett: 41,2 ZS: 2,3,5,6,10,13a,16,20	2 Frikadellen mit Nudelsalat Nachtisch kJ: 2420 kcal: 426KH: 25,0 BE: Fett: 20,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Veg. Bratwurst* mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2075 kcal: 497KH: 24,8 BE: 0,0 Fett: 18,4 ZS: 2,5,13a,16,20	Eieromelett* mit Möhren und Püree Nachtisch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 31,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16	Alaska-Seelachs * Senfsoße gem. Salat und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1515 kcal: 362KH: 19,6 BE: 3,0 Fett: 10,6 ZS: 7,10,12,13a,16,20
Sa 23.02	Erbsensuppe* mit Geflügelbratwurst Nachtisch kJ: 1950 kcal: 588KH: 37,2 BE: Fett: 44,0 ZS: 1,10,6,13a,16	Schweinebraten mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2085 kcal: 498KH: 24,0 BE: Fett: 21,4 ZS: 13a	 <p>Familien- und Krankenpflege e.V. Essen Silvia Rohde Moorenstr. 10 ▪ 45131 Essen www.fuk-essen.de ▪ silvia-rohde@fuk-essen.de Fon (0201) 872 10 17 Fax (0201) 872 10 29 Für Minigerichte machen Sie bitte 2 Kreuze!</p>			Erbsensuppe* mit Geflügelbratwurst Nachtisch kJ: 1541 kcal: 368KH: 32,0 BE: 3,0 Fett: 25,0 ZS: 1,6,13a,19,20
So 24.02	Hähnchenbrustfilet* Broccoli Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1687 kcal: 403KH: 15,5 BE: Fett: 12,6 ZS: 5,13a,16	Sahne-Geschnetzeltes Buntes Gemüse Rösti Nachtisch kJ: 2625 kcal: 627KH: 20,2 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16				Name: _____

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jedem Satz. 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 18.02.2019	Hähnchenragout mit Gemüse und Salzkartoffeln Nachtisch	Hähnchenragout mit Gemüse und Salzkartoffeln Nachtisch
Dienstag 19.02.2019	Zwiebelrostbraten mit Rosenkohl Salzkartoffeln Nachtisch	Zwiebelrostbraten mit Rosenkohl Salzkartoffeln Nachtisch
Mittwoch 20.02.2019	Hähnchenspieß Bombay mit Früchten und Reis Currysoße Nachtisch	Hähnchenspieß Bombay mit Früchten und Reis Currysoße Nachtisch
Donnerstag 21.02.2019	Möhreneintopf Fleischeinlage Nachtisch	Möhreneintopf Fleischeinlage Nachtisch
Freitag 22.02.2019	Alaska-Seelachs natur Senf-Soße Salat, Salzkartoffeln Nachtisch	Alaska-Seelachs natur Senf-Soße Salat, Salzkartoffeln Nachtisch
Samstag 23.02.2019	Schweinebraten mit Kaisergemüse Salzkartoffeln Nachtisch	Schweinebraten mit Kaisergemüse Salzkartoffeln Nachtisch
Sonntag 24.02.2019	Hähnchenbrustfilet mit Broccoli Salzkartoffeln Nachtisch	Hähnchenbrustfilet mit Broccoli Salzkartoffeln Nachtisch