


**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 9 / 25.02.2019 - 03.03.2019**

	<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>25.02</b>	<b>Kräftiger Rindfleisch-*</b> Suppentopf mit frischem Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1746 kcal: 417KH: 62,0 BE: Fett: 28,7 ZS: 13a,19	<b>Schweineroulade</b> mit Mischgemüse Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2428 kcal: 580KH: 25,2 BE: Fett: 12,6 ZS: 13a,16,20	<b>Salatplatte *</b> mit Hähnchenspieß Dressing  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 11,6 BE: 0,0 Fett: 9,6 ZS: 7,13a,16,20	<b>Apfelstrudel*</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 1930 kcal: 461KH: 43,6 BE: Fett: 16,4 ZS: 7,10,13a,16	<b>Bauernhackfleisch-T.</b> mit Paprika, Tomaten Bohnen, Karotten Kartoffeln Nachtsch kJ: 2272 kcal: 542KH: 21,0 BE: Fett: 14,0 ZS: 13a,16	<b>Schweineroulade</b> mit Mischgemüse Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 1796 kcal: 429KH: 18,8 BE: 3,0 Fett: 8,2 ZS: 13a,16,20
<b>Di</b> <b>26.02</b>	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 2244 kcal: 536KH: 25,7 BE: Fett: 28,7 ZS: 13a	<b>Rinderbraten*</b> in Meerrettichsoße Rote-Beete-Salat und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2211 kcal: 528KH: 26,9 BE: Fett: 15,6 ZS: 7,13a,16,20	<b>Schlemmersalat</b> mit Schinken und Ei Dressing  Nachtsch kJ: 1537 kcal: 367KH: 7,7 BE: Fett: 11,6 ZS: 1,2,,7,10,13a,16,200	<b>Gemüsefrikadelle*</b> mit Püree  Nachtsch kJ: 2007 kcal: 475KH: 52,0 BE: Fett: 15,5 ZS: 2,5,7,10,13abodeef,16,19,22	<b>Geflügel-Cevapcici*</b> mit Balkangemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 68,1 BE: Fett: 14,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Rinderbraten</b> in Meerrettichsoße Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2131 kcal: 509KH: 25,9 BE: 3,0 Fett: 17,6 ZS: 7,13a,16,20
<b>Mi</b> <b>27.02</b>	<b>Rostbratwurst</b> Rotkohl Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2318 kcal: 553KH: 17,4 BE: Fett: 38,2 ZS: 6,7,10,13a,16,20	<b>Schweinrahmgulasch</b> mit Champignons und Nudeln Bohnensalat Nachtsch kJ: 2433 kcal: 505KH: 49,4 BE: Fett: 25,4 ZS: 7,13a,16,20	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachtsch kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,2 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>Gemüse-Kartoffel-Gratin*</b> mit Käse überbacken  Nachtsch kJ: 1867 kcal: 446KH: 51,0 BE: Fett: 32,5 ZS: 7,10,13a,16	<b>Schweine-Cordon-bleu</b> mit Erbsen und Reis  Nachtsch kJ: 2638 kcal: 630KH: 45,3 BE: Fett: 28,6 ZS: 7,10,13a,16	<b>Rostbratwurst</b> Rotkohl Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 1911 kcal: 456KH: 12,2 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 6,10,13a,16,20
<b>Do</b> <b>28.02</b>	<b>Fru. Hackfleisch Bolognese</b> mit Nudeln und Schwalmtaler Salat  Nachtsch kJ: 2160 kcal: 516KH: 58,7 BE: Fett: 16,2 ZS: 7,13a,16	<b>Hähnchenbrust *</b> mit Rosenkohl und Püree  Nachtsch kJ: 2208 kcal: 508KH: 25,5 BE: Fett: 14,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	<b>Schwalmtaler Salat</b> 1 Frikadelle Dressing  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 26,0 BE: Fett: 10,6 ZS: 2,5,7,13a,16,20	<b>Veg. Paprikaschote*</b> mit Reis und Tomatensoße  Nachtsch kJ: 1851 kcal: 442KH: 27,9 BE: Fett: 9,4 ZS: 7,10,13a,16	<b>Puten-Nürnberger*</b> mit Möhren und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 2378 kcal: 568KH: 19,0 BE: Fett: 28,5 ZS: 2,3,5,13a,16,20	<b>Hähnchenbrust</b> mit Rosenkohl und Püree  Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 18,9 BE: 3,0 Fett: 19,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20
<b>Fr</b> <b>01.03</b>	<b>Heringsstipp*</b> "Hausgemacht" Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 1947 kcal: 465KH: 25,3 BE: Fett: 55,0 ZS: 2,7,10,12,13a,16,19,20	<b>Schweinebraten</b> mit buntem Gemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2208 kcal: 508KH: 25,5 BE: Fett: 25,3 ZS: 2,3,5,7,10,13,,16	<b>Thunfisch-Reissalat*</b> 1 Brötchen  Nachtsch kJ: 1756 kcal: 420KH: 49,5 BE: Fett: 13,1 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Kohlroulade*</b> Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2155 kcal: 450KH: 46,5 BE: Fett: 9,8 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>3 gek. Eier*</b> mit Spinat und Püree  Nachtsch kJ: 1846 kcal: 441KH: 19,3 BE: Fett: 13,2 ZS: 2,3,5,7,12,13a,16	<b>Schweinebraten</b> mit buntem Gemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 17,8 BE: 3,0 Fett: 7,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
<b>Sa</b> <b>02.03</b>	<b>Blumenkohl-*</b> Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1792 kcal: 398KH: 28,0 BE: Fett: 18,3 ZS: 13a,16	<b>Frikadelle</b> mit Kohlrabi und Püree  Nachtsch kJ: 2031 kcal: 485KH: 15,6 BE: Fett: 31,5 ZS: 2,3,5,7,10,13a,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>Blumenkohl-*</b> Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1578 kcal: 377KH: 30,5 BE: 2,5 Fett: 16,4 ZS: 13a,16
<b>So</b> <b>03.03</b>	<b>Jägerschnitzel</b> mit Brechbohnen Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2361 kcal: 564KH: 21,3 BE: Fett: 27,5 ZS: 10,13a,16,20	<b>Rinderschmorbraten*</b> mit Fingermöhren und Püree  Nachtsch kJ: 1913 kcal: 458KH: 18,3 BE: Fett: 16,2 ZS: 1,2,3,5,13a,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 / 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 25.02.2019	Rindfleischsuppentopf mit fr. Gemüse und Kartoffeln Nachtisch	Rindfleischsuppentopf mit fr. Gemüse und Kartoffeln Nachtisch
Dienstag 26.02.2019	Rinderbraten in Meerrettichsoße Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtisch	Rinderbraten in Meerrettichsoße Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtisch
Mittwoch 27.02.2019	Schweinerahmgulasch mit Champignons und Kartoffeln Bohnensalat Nachtisch	Schweinerahmgulasch mit Champignons und Kartoffeln Bohnensalat Nachtisch
Donnerstag 28.02.2019	Hähnchenbrust mit Reis und Tomatensoße Nachtisch	Hähnchenbrust mit Reis und Tomatensoße Nachtisch
Freitag 01.03.2019	Schweinebraten mit buntem Gemüse Salzkartoffeln Nachtisch	Schweinebraten mit buntem Gemüse Salzkartoffeln Nachtisch
Samstag 02.03.2019	Blumenkohl- Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln Nachtisch	Blumenkohl- Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln Nachtisch
Sonntag 03.03.2019	Rinderschmorbraten mit Fingermöhrrchen Kartoffeln Nachtisch	Rinderschmorbraten mit Fingermöhrrchen Kartoffeln Nachtisch