


Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 16 / 15.04.2019 - 21.04.2019

	Menü 1 Silber	Menü 2 Gourmet	Menü 3 Salate	Menü 4 Vegetarisch	Menü 5 Lila	Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 15.04	Erbsensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1965 kcal: 588KH: 37,2 BE: Fett: 44,0 ZS: 1,10,13a,16,19,20	Szegediner Gulasch (v. Schwein) mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 2198 kcal: 525KH: 18,9 BE: Fett: 16,2 ZS: 7,13a,16	Salatplatte* mit Thunfisch Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	Marillenknödel* mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 2370 kcal: 566KH: 46,3 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,10,13a	Putengeschnetzeltes* mit Mais Nudeln Nachtsch kJ: 1340 kcal: 320KH: 38,2 BE: Fett: 20,7 ZS: 5,7,13a,16	Szegediner Gulasch mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 2044 kcal: 488KH: 12,6 BE: 3,5 Fett: 10,4 ZS: 7,13a,16
Di 16.04	Schweineroulade mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2428 kcal: 580KH: 25,2 BE: Fett: 13,8 ZS: 2,3,5,13a,16,20	Hähnchenschnitzel* mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 28,5 BE: Fett: 13,5 ZS: 13a,16,20	Salatplatte Hawaii mit Schinken und Ananas Dressing Nachtsch kJ: 1535 kcal: 368KH: 10,0 BE: Fett: 11,5 ZS: 7,13a,16,20	Gemüsefrikadelle* mit Soße und Püree Nachtsch kJ: 2251 kcal: 535KH: 20,3 BE: Fett: 13,5 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19	Nudeln* mit einer Broccoli-Gemüesoße Nachtsch kJ: 2403 kcal: 574KH: 53,0 BE: Fett: 11,6 ZS: 2,7,10,13,16	Hähnchenschnitzel* mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1989 kcal: 475KH: 19,4 BE: 3,0 Fett: 10,0 ZS: 10,13a,16
Mi 17.04	Hackfleischpfanne mit Paprika und Pilzen Nudeln Nachtsch kJ: 2709 kcal: 647KH: 71,0 BE: Fett: 14,4 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Wirsingroulade mit Kartoffelpüree und Specksoße Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 16,9 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Salatplatte mit Tomaten und Mozarella Nachtsch kJ: 1373 kcal: 328KH: 6,6 BE: Fett: 17,0 ZS: 2,7,13a,16,20	Reibekuchen* mit Apfelmus Nachtsch kJ: 1892 kcal: 462KH: 61,0 BE: Fett: 30,0 ZS: 2,7,10,13a,16,19	Hähnchenbrust* Warmer Karottensalat Tomatensoße und Püree Nachtsch kJ: 2578 kcal: 558KH: 25,0 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,3,7,10,13a,16	Wirsingroulade 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
Do 18.04	Schweine-Cordon-bleu mit Rosenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2028 kcal: 486KH: 22,5 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,3,5,10,13,16,	Rindergulasch* mit Nudeln und Salat Nachtsch kJ: 2048 kcal: 491KH: 25,9 BE: Fett: 14,3 ZS: 5,,13a,16,20	Hirtensalat mit Hackbällchen Schafskäse Dressing Nachtsch kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,1 BE: Fett: 11,5 ZS: 7,13a,,16,20	Milchreis* mit bunten Früchten Nachtsch kJ: 1905 kcal: 458KH: 35,3 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Hähnchen-Nudelaufauf* mit Käse überbacken Nachtsch kJ: 2060 kcal: 498KH: 58,7 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,7,10,13a,16	Rindergulasch* mit Nudeln und Salat Nachtsch kJ: 1550 kcal: 370KH: 16,0 BE: 3,0 Fett: 7,0 ZS: 5,13a,16,20
Fr 19.04	Seelachsfilet natur * mit Senf-Dill-Soße Kartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 1850 kcal: 450KH: 29,8 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,12,13a,16,19	Sauerkraut mit Fleischwurst und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 1453 kcal: 347KH: 15,9 BE: Fett: 33,6 ZS: 2,3,5,6,13a,16,20		Canneloni* mit Gemüsefüllung und Käsesoße Nachtsch kJ: 2110 kcal: 503KH: 65,0 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,5,10,13a,16		Seelachsfilet natur* Senf-Dill-Soß Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1550 kcal: 370KH: 16,0 BE: 3,0 Fett: 7,0 ZS: 7,12,13a,16,19
Sa 20.04	Bunter Gemüsetopf mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1985 kcal: 421KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 6,13a,16,20	Geflügelfrikadelle* 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>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>			Bunter Gemüsetopf mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1426 kcal: 348KH: 25,0 BE: 2,0 Fett: 18,0 ZS: 6,13a,16,20
So 21.04	Kalbsgulasch* Leipziger Allerlei Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2092 kcal: 502KH: 22,8 BE: Fett: 18,5 ZS: 13a,16	Putenschnitzel* 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 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=Pekal, 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 15.04.2019	Szegediner Gulasch mit Kartoffeln Nachtisch	Szegediner Gulasch mit Kartoffeln Nachtisch
Dienstag 16.04.2019	Hähnchenspieß mit Kaisergemüse Salzkartoffeln Nachtisch	Hähnchenspieß mit Kaisergemüse Salzkartoffeln Nachtisch
Mittwoch 17.04.2019	Hähnchenbrust Warmer Karottensalat Tomatensoße Salzkartoffeln Nachtisch	Hähnchenbrust Warmer Karottensalat Tomatensoße Salzkartoffeln Nachtisch
Donnerstag 18.04.2019	Rindergulasch mit Salat und Reis Nachtisch	Rindergulasch mit Salat und Reis Nachtisch
Freitag 19.04.2019	Seelachsfilet natur Senf-Dill-Soße Kartoffeln Salat, Nachtisch	Seelachsfilet natur Senf-Dill-Soße Kartoffeln Salat, Nachtisch
Samstag 20.04.2019	Bunter Gemüseeintopf Fleischeinlage Nachtisch	Bunter Gemüseeintopf Fleischeinlage Nachtisch
Sonntag 21.04.2019	Kalbsgulasch Leipziger Allerlei Salzkartoffeln Nachtisch	Kalbsgulasch Leipziger Allerlei Salzkartoffeln Nachtisch