

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 17 / 22.04.2019 - 28.04.2019

	Menü 1 Silber	Menü 2 Gourmet	Menü 3 Salate	Menü 4 Vegetarisch	Menü 5 Lila	Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 22.04	Hähnchen-Cordon-bleu* mit Spargel und Püree Nachtisch kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,2 BE: Fett: 32,0 ZS: 12,3,5,13a,16,19,20	Sauerbraten-Gulasch* vom Rind mit Rotkohl und Klößen Nachtisch kJ: 2328 kcal: 537KH: 38,5 BE: Fett: 23,8 ZS: 2,3,10,13a,16		Buntes Gemüse* mit Reis Tomatensoße Nachtisch kJ: 1814 kcal: 434KH: 62,8 BE: Fett: 7,2 ZS: 5,7,13a,16		Sauerbraten-Gulasch * vom Rind mit Rotkohl und Klößen Nachtisch kJ: 2181 kcal: 439KH: 25,4 BE: 3,0 Fett: 10,2 ZS: 2,3,10,13a,16
Di 23.04	Serbische Bohnensuppe mit Mettwurst Nachtisch kJ: 2462 kcal: 588KH: 37,2 BE: Fett: 38,2 ZS: 1,2,6,13a,16,19,20	Rührei mit gek. Schinken und Spinat Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1800 kcal: 430KH: 25,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 1,2,10,13a,16,20	Fitnesssteller* mit Schafskäse Dressing Nachtisch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16, 20	Apfelstrudel* mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 1930 kcal: 461KH: 43,6 BE: Fett: 9,6 ZS: 3,7,10,13a,16	Hähnchenbruststreifen* mit Reis und Chinagemüse Nachtisch kJ: 1985 kcal: 489KH: 75,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 2,7,13a,16,19,21,22,23	Rührei mit gek. Schinken und Spinat Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1633 kcal: 390KH: 9,0 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 1,10,13a,16
Mi 24.04	Gefüllte Paprikaschote Tomatensoße Butterreis Nachtisch kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,9 BE: Fett: 7,2 ZS: 7,13a,16	Zigeunerschnitzel mit Rösti Karottensalat Nachtisch kJ: 2114 kcal: 505KH: 20,0 BE: Fett: 20,9 ZS: 7,13a,16	Sunny-Surprise* Salat mit Pfirsich und Pute Dressing Nachtisch kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 11,4 ZS: 7,13a,16,20	Linsensuppe* mit Wurzelgemüse 3 Sojabällchen Nachtisch kJ: 1516 kcal: 362KH: 22,0 BE: Fett: 12,6 ZS: 5,13a,19,20	Rosenkohlaufauf mit Kassler Nachtisch kJ: 2064 kcal: 495KH: 38,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,7,13a,19,20	Gef. Paprikaschote Tomatensoße Butterreis Nachtisch kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 5,8 ZS: 7,13a,16
Do 25.04	Putenschnitzel* mit Broccoli Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2124 kcal: 507KH: 31,2 BE: Fett: 15,2 ZS: 7,13a	Rinderfrikadelle* mit geb. Gemüse und Püree Nachtisch kJ: 2608 kcal: 641KH: 70,0 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,3,5,7,13a,16,20	Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat Nachtisch kJ: 2525 kcal: 603KH: 22,0 BE: Fett: 30,4 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Pfannkuchen natur* mit Erdbeerkompott Nachtisch kJ: 2074 kcal: 498KH: 49,4 BE: Fett: 18,2 ZS: 2,7,10,13a,16	Hähnchenfrikadelle* mit Kohlrabi und Püree Nachtisch kJ: 2378 kcal: 568KH: 27,2 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,5,10,13a,19	Putenschnitzel Broccoli Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2250 kcal: 535KH: 22,4 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 10,13a
Fr 26.04	Fischragout* im Kokosfond mit Tomatenreis Nachtisch kJ: 2175 kcal: 559KH: 78,0 BE: Fett: 9,0 ZS: 10,12,13a,13e,14,16,19,20,23	Schweine-Rollbraten mit Mischgemüse Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2086 kcal: 494KH: 17,1 BE: Fett: 25,7 ZS: 10,13a,19,20	Salatplatte* mit Hähnchenspieß Dressing Nachtisch kJ: 1348 kcal: 322KH: 22,8 BE: Fett: 12,4 ZS: 2,5,7,13a,16,20	Gnoccipfanne mit Gemüse und Soße Nachtisch kJ: 2290 kcal: 547KH: 69,5 BE: Fett: 42,7 ZS: 10,13a,14,16,23	Tortelini mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße und Salat Nachtisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	Fischragout* im Kokosfond Tomatenreis Nachtisch kJ: 2095 kcal: 550KH: 65,0 BE: 3,0 Fett: 11,2 ZS: 13a,13e,10,12,14,16,19,20,23
Sa 27.04	Weißkohl-Eintopf mit 2 Hackbällchen Nachtisch kJ: 1520 kcal: 363KH: 24,8 BE: Fett: 16,7 ZS: 10,13a,16,19,20	Geb. Hähnchenkeule* mit Rotkohl und Püree Nachtisch kJ: 1892 kcal: 452KH: 28,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	 <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>			Weißkohl-Eintopf mit 2 Hackbällchen Nachtisch kJ: 1348 kcal: 322KH: 18,2 BE: 3,0 Fett: 11,5 ZS: 10,13a,16,19,20
So 28.04	Putenbraten* Kaisergemüse Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1691 kcal: 404KH: 17,1 BE: Fett: 9,5 ZS: 13a,19,20	Schweinegulasch Brechbohnen und Püree Nachtisch 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 Fettgehalt sind fettreicher. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohwertangaben vom Hersteller geschwiegen.

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 22.04.2019	Sauerbraten-Gulasch vom Rind mit Rotkohl und Reis Nachtisch	Sauerbraten-Gulasch vom Rind mit Rotkohl und Reis Nachtisch
Dienstag 23.04.2019	Rührei mit Spinat Salzkartoffeln Nachtisch	Rührei mit Spinat Salzkartoffeln Nachtisch
Mittwoch 24.04.2019	Linsensuppe Fleischeinlage Nachtisch	Linsensuppe Fleischeinlage Nachtisch
Donnerstag 25.04.2019	Putenbrust mit Broccoli Salzkartoffeln Nachtisch	Putenbrust mit Broccoli Salzkartoffeln Nachtisch
Freitag 26.04.2019	Schweine-Rollbraten mit Mischgemüse und Salzkartoffeln Nachtisch	Schweine-Rollbraten mit Mischgemüse und Salzkartoffeln Nachtisch
Samstag 27.04.2019	Hähnchenkeule mit Rotkohl Kartoffeln Nachtisch	Hähnchenkeule mit Rotkohl Kartoffeln Nachtisch
Sonntag 28.04.2019	Putenbraten Kaisergemüse Salzkartoffeln Nachtisch	Putenbraten Kaisergemüse Salzkartoffeln Nachtisch