


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 | Gnoccippfanne 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 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 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 |