

**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 18 / 29.04.2019 - 05.05.2019**

	<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>29.04</b>	<b>Deftiger Laucheintopf*</b> mit Rinderhackfleisch-einlage  Nachtisch kJ: 1792 kcal: 428KH: 26,0 BE: Fett: 26,5 ZS: 2,13a,16,20	<b>Gegr. Putensteak*</b> in Geflügelsoße Broccoli Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2458 kcal: 413KH: 18,0 BE: Fett: 17,3 ZS: 2,3,5,10,13a,16	<b>Salatplatte mit*</b> Thunfisch und Dressing  Nachtisch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	<b>Milchreis*</b> mit heißen Kirschen  Nachtisch kJ: 2125 kcal: 508KH: 87,2 BE: Fett: 22,9 ZS: 1,2,3,7,10,13a,16	<b>Ravioli Rosso</b> mit Tomtensoße  Nachtisch kJ: 1472 kcal: 352KH: 53,6 BE: Fett: 15,3 ZS: 2,3,5,10,13a,16	<b>Gegr. Putensteak*</b> in Geflügelsoße Broccoli Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2398 kcal: 404KH: 18,0 BE: 2,5 Fett: 16,6 ZS: 2,3,7,13a,16
<b>Di</b> <b>30.04</b>	<b>Zigeuner-Hackbraten</b> mit Nudeln Chinakohl-Mais- Salat  Nachtisch kJ: 2310 kcal: 565KH: 51,0 BE: Fett: 35,2 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Zwiebelrostbraten*</b> mit Rosenkohl und Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 2407 kcal: 475KH: 16,2 BE: Fett: 26,4 ZS: 10,13a,16	<b>Schweizer Wurstsalat</b> 1 Brötchen  Nachtisch kJ: 1760 kcal: 406KH: 52,0 BE: Fett: 15,6 ZS: 1,2,5,7,13a,16,20	<b>Pilzpfanne in Rahm*</b> mit Nudeln  Nachtisch kJ: 2014 kcal: 481KH: 55,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16	<b>Bolognese vom Rind*</b> mit Nudeln Chinakohl-Mais-Salat  Nachtisch kJ: 2160 kcal: 516KH: 58,7 BE: Fett: 16,2 ZS: 7,13a,16	<b>Zwiebelrostbraten*</b> mit Rosenkohl und Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 1959 kcal: 445KH: 12,7 BE: 3,0 Fett: 21,3 ZS: 10,13a,16
<b>Mi</b> <b>01.05</b>	<b>Kohlroulade</b> mit Püree und einer Zwiebel-Speck-Soße  Nachtisch kJ: 2613 kcal: 624KH: 27,1 BE: Fett: 28,4 ZS: 23,,5,7,10,13a,20	<b>Spießbraten</b> auf Wirsinggemüse Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 1989 kcal: 475KH: 15,1 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,5,13a,16,20		<b>Apfelpannkuchen*</b> mit Vanillesoße  Nachtisch kJ: 1815 kcal: 435KH: 43,0 BE: Fett: 22,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,17		<b>Spießbraten</b> auf Wirsinggemüse und Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 1863 kcal: 445KH: 12,2 BE: 2,5 Fett: 22,5 ZS: 2,3,5,13a,16,20
<b>Do</b> <b>02.05</b>	<b>Königsberger Klopse</b> in Kaperntunke Rote-Beete-Salat und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2244 kcal: 536KH: 19,3 BE: Fett: 16,3 ZS: 7,10,13a,16	<b>Pfefferrahmschnitzel</b> mit Blumenkohl und Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 2068 kcal: 494KH: 29,8 BE: Fett: 41,2 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Gemischter Salat*</b> mit Putenstreifen und Dressing  Nachtisch kJ: 1189 kcal: 284KH: 8,3 BE: Fett: 4,3 ZS: 1,2,5,7,10,13a,16	<b>Italienischer Auflauf*</b> 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,	<b>Möhreneintopf*</b> mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen  Nachtisch kJ: 1791 kcal: 428KH: 36,0 BE: Fett: 14,5 ZS: 13a,16,19	<b>Königsberger Klopse</b> in Kaperntunke Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2089 kcal: 499KH: 15,8 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a,16
<b>Fr</b> <b>03.05</b>	<b>Alaska-Seelachsfilet*pan.</b> mit Senfsoße gem. Salat und Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 1895 kcal: 439KH: 28,7 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,10,12,13a,16,20	<b>Rostbratwurst</b> mit Sauerkraut und Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 2223 kcal: 531KH: 15,9 BE: Fett: 41,2 ZS: 2,3,5,6,10,13a,16,20	<b>2 Frikadellen</b> mit Nudelsalat  Nachtisch kJ: 2420 kcal: 426KH: 25,0 BE: Fett: 20,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Bratwurst*</b> mit Sauerkraut und Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 2075 kcal: 497KH: 24,8 BE: 0,0 Fett: 18,4 ZS: 2,5,13a,16,20	<b>Eieromelett*</b> mit Möhren und Püree  Nachtisch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 31,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16	<b>Alaska-Seelachs *</b> 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
<b>Sa</b> <b>04.05</b>	<b>Erbsensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtisch kJ: 1950 kcal: 588KH: 37,2 BE: Fett: 44,0 ZS: 1,10,6,13a,16	<b>Rinderhacksteak*</b> mit Kohlrabi und Püree  Nachtisch kJ: 2085 kcal: 498KH: 24,0 BE: Fett: 21,4 ZS: 1,2,3,5,7,13a,16,13a	 <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>Erbsensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtisch kJ: 1541 kcal: 368KH: 32,0 BE: 3,0 Fett: 25,0 ZS: 1,6,13a,19,20
<b>So</b> <b>05.05</b>	<b>Hähnchenbrustfilet*</b> Broccoli Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 1687 kcal: 403KH: 15,5 BE: Fett: 12,6 ZS: 5,13a,16	<b>Sahne-Geschnetzeltes</b> 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 / 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 29.04.2019	Putensteak natur mit Broccoli und Salzkartoffeln Nachtisch	Putensteak natur mit Broccoli und Salzkartoffeln Nachtisch
Dienstag 30.04.2019	Zwiebelrostbraten mit Rosenkohl Salzkartoffeln Nachtisch	Zwiebelrostbraten mit Rosenkohl Salzkartoffeln Nachtisch
Mittwoch 01.05.2019	Hähnchenspieß mit Wirsinggemüse Kartoffeln Nachtisch	Hähnchenspieß mit Wirsinggemüse Kartoffeln Nachtisch
Donnerstag 02.05.2019	Möhreneintopf Fleischeinlage Nachtisch	Möhreneintopf Fleischeinlage Nachtisch
Freitag 03.05.2019	Alaska-Seelachs natur Senf-Soße Salat, Salzkartoffeln Nachtisch	Alaska-Seelachs natur Senf-Soße Salat, Salzkartoffeln Nachtisch
Samstag 04.05.2019	Erbsensuppe mit Fleischeinlage Nachtisch	Erbsensuppe mit Fleischeinlage Nachtisch
Sonntag 05.05.2019	Hähnchenbrustfilet mit Broccoli Salzkartoffeln Nachtisch	Hähnchenbrustfilet mit Broccoli Salzkartoffeln Nachtisch