


Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 19 / 06.05.2019 - 12.05.2019

	Menü 1 Silber	Menü 2 Gourmet	Menü 3 Salate	Menü 4 Vegetarisch	Menü 5 Lila	Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 06.05	Kräftiger Rindfleisch-* Suppentopf mit frischem Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1746 kcal: 417KH: 62,0 BE: Fett: 28,7 ZS: 13a,19	Schweineroulade mit Mischgemüse Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2428 kcal: 580KH: 25,2 BE: Fett: 12,6 ZS: 13a,16,20	Salatplatte * mit Hähnchenspieß Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 11,6 BE: 0,0 Fett: 9,6 ZS: 7,13a,16,20	Apfelstrudel* mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 1930 kcal: 461KH: 43,6 BE: Fett: 16,4 ZS: 7,10,13a,16	Bauernhackfleisch-T. mit Paprika, Tomaten Bohnen, Karotten Kartoffeln Nachtsch kJ: 2272 kcal: 542KH: 21,0 BE: Fett: 14,0 ZS: 13a,16	Schweineroulade mit Mischgemüse Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1796 kcal: 429KH: 18,8 BE: 3,0 Fett: 8,2 ZS: 13a,16,20
Di 07.05	Hähnchenschnitzel* mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2244 kcal: 536KH: 25,7 BE: Fett: 28,7 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Schweinerahmgulasch mit Champignons und Nudeln Bohnensalat Nachtsch kJ: 2433 kcal: 505KH: 49,4 BE: Fett: 25,4 ZS: 7,13a,16,20	Schlemmersalat mit Schinken und Ei Dressing Nachtsch kJ: 1537 kcal: 367KH: 7,7 BE: Fett: 11,6 ZS: 1,2,,7,10,13a,16,200	Gemüsefrikadelle* mit Püree Nachtsch kJ: 2007 kcal: 475KH: 52,0 BE: Fett: 15,5 ZS: 2,5,7,10,13abodeef,16,19,22	Geflügel-Cevapcici* mit Balkangemüse und Püree Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 68,1 BE: Fett: 14,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Hähnchenschnitzel* mit Pariser Karotten und Karoffelpüree Nachtsch kJ: 2131 kcal: 509KH: 23,7 BE: 3,0 Fett: 27,6 ZS: 2,3,5,7,13a,16,20
Mi 08.05	Rostbratwurst Rotkohl Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2318 kcal: 553KH: 17,4 BE: Fett: 38,2 ZS: 6,7,10,13a,16,20	Rinderbraten* in Meerrettichsoße Rote-Beete-Salat und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2211 kcal: 528KH: 26,9 BE: Fett: 15,6 ZS: 7,13a,16,20	Thunfisch-Reissalat* 1 Brötchen Nachtsch kJ: 1756 kcal: 420KH: 49,5 BE: Fett: 13,1 ZS: 2,7,13a,16,20	Gemüse-Kartoffel-Gratin* mit Käse überbacken Nachtsch kJ: 1867 kcal: 446KH: 51,0 BE: Fett: 32,5 ZS: 7,10,13a,16	Schweine-Cordon-bleu mit Erbsen und Reis Nachtsch kJ: 2638 kcal: 630KH: 45,3 BE: Fett: 28,6 ZS: 7,10,13a,16	Rostbratwurst Rotkohl Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1911 kcal: 456KH: 12,2 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 6,10,13a,16,20
Do 09.05	Fru. Hackfleisch Bolognese mit Nudeln und Schwalmtaler Salat Nachtsch kJ: 2160 kcal: 516KH: 58,7 BE: Fett: 16,2 ZS: 7,13a,16	Hähnchenbrust * mit Rosenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2208 kcal: 508KH: 25,5 BE: Fett: 14,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Schwalmtaler Salat 1 Frikadelle Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 26,0 BE: Fett: 10,6 ZS: 2,5,7,13a,16,20	Veg. Paprikaschote* mit Reis und Tomatensoße Nachtsch kJ: 1851 kcal: 442KH: 27,9 BE: Fett: 9,4 ZS: 7,10,13a,16,	Puten-Nürnberger* mit Möhren und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2378 kcal: 568KH: 19,0 BE: Fett: 28,5 ZS: 2,3,5,13a,16,20	Hähnchenbrust 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
Fr 10.05	Heringsstipp* "Hausgemacht" Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1947 kcal: 465KH: 25,3 BE: Fett: 55,0 ZS: 2,7,10,12,13a,16,19,20	Zwiebel-Senf-Braten v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2208 kcal: 508KH: 25,5 BE: Fett: 25,3 ZS: 2,3,5,7,10,13,16,20	Hirtensalat* mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachtsch kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,2 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Veg. Kohlroulade* Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2155 kcal: 450KH: 46,5 BE: Fett: 9,8 ZS: 7,10,13a,16,20	3 gek. Eier* mit Spinat und Püree Nachtsch kJ: 1846 kcal: 441KH: 19,3 BE: Fett: 13,2 ZS: 2,3,5,7,12,13a,16	Zwiebel-Senf-Braten v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 17,8 BE: 3,0 Fett: 7,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
Sa 11.05	Blumenkohl-* Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 1792 kcal: 398KH: 28,0 BE: Fett: 18,3 ZS: 13a,16	Frikadelle mit Schwarzwurzeln und Püree Nachtsch kJ: 2031 kcal: 485KH: 15,6 BE: Fett: 31,5 ZS: 2,3,5,7,10,13a,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>			Blumenkohl-* Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 1578 kcal: 377KH: 30,5 BE: 2,5 Fett: 16,4 ZS: 13a,16
So 12.05	Jägerschnitzel mit Brechbohnen Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2361 kcal: 564KH: 21,3 BE: Fett: 27,5 ZS: 10,13a,16,20	Rinderschmorbraten* 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=Pekal, 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 06.05.2019	Rindfleischsuppentopf mit fr. Gemüse und Kartoffeln Nachtisch	Rindfleischsuppentopf mit fr. Gemüse und Kartoffeln Nachtisch
Dienstag 07.05.2019	Schweinerahmgulasch mit Champignons und Kartoffeln, Bohnensalat Nachtisch	Schweinerahmgulasch mit Champignons und Kartoffeln, Bohnensalat Nachtisch
Mittwoch 08.05.2019	Rinderbraten in Meerrettichsoße Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtisch	Rinderbraten in Meerrettichsoße Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtisch
Donnerstag 09.05.2019	Hähnchenbrust mit Reis und Rosenkohl Nachtisch	Hähnchenbrust mit Reis und Rosenkohl Nachtisch
Freitag 10.05.2019	Zwiebel-Senf-Braten mit Blumenkohl und Kartoffeln Nachtisch	Zwiebel-Senf-Braten mit Blumenkohl und Kartoffeln Nachtisch
Samstag 11.05.2019	Blumenkohl- Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln Nachtisch	Blumenkohl- Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln Nachtisch
Sonntag 12.05.2019	Rinderschmorbraten mit Fingermöhrrchen Kartoffeln Nachtisch	Rinderschmorbraten mit Fingermöhrrchen Kartoffeln Nachtisch