


Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 20 / 13.05.2019 - 19.05.2019

	Menü 1 Silber	Menü 2 Gourmet	Menü 3 Salate	Menü 4 Vegetarisch	Menü 5 Lila	Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 13.05	Westf.Graupensuppe mit Schweinefleischeinlage Nachtsch kJ: 1800 kcal: 430KH: 29,8 BE: Fett: 8,0 ZS: 4,13a	Frikadelle 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	Bunter Salat* mit Hähnchenbrust Dressing Nachtsch kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,10,13a,16,20	Apfelpfannkuchen* mit Apfelmus Nachtsch kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,10,13a,16	Eieromelett* mit Karottengemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,7 BE: Fett: 24,6 ZS: 2,5,10,13a,16	Westf.Graupensuppe mit Fleischeinlage Nachtsch kJ: 1604 kcal: 383KH: 29,8 BE: 3,0 Fett: 5,7 ZS: 4,13a
Di 14.05	Schweinebraten in Sahnesoße mit Broccoli und Püree Nachtsch kJ: 2072 kcal: 495KH: 61,0 BE: Fett: 19,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	Hühnerfrikassee* mit Spargel und Champignons Reis Nachtsch kJ: 1892 kcal: 452KH: 75,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,13a	Thunfischtraum* bunter Salat mit Thunfisch Mais und Zwiebeln Dressing Nachtsch kJ: 1980 kcal: 473KH: 18,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16,20	Gemüse-Pilz-Pfanne* mit Käse-Sahne-Soße Gabelspaghetti Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 11,3 ZS: 2,7,5,13a,16	Nudelpfanne* mit gek. Schinken Tomaten, Zwiebeln Mais Nachtsch kJ: 2996 kcal: 644KH: 69,4 BE: Fett: 37,2 ZS: 2,3,5,6,13a,22	Hühnerfrikassee* mit Spargel und Champignons Reis Nachtsch kJ: 1344 kcal: 321KH: 75,4 BE: 2,5 Fett: 13,0 ZS: 7,13a
Mi 15.05	Putenschnitzel* mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 18,9 ZS: 2,3,5,13a,16	Sauerkraut mit Mettwurst und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2284 kcal: 533KH: 38,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,6,7,13a,16,20	Bunter Salat * mit Hähnchennuggets Dressing Nachtsch kJ: 1448 kcal: 332KH: 18,9 BE: Fett: 11,6 ZS: 2,5,7,13a,16,19,20	Veg. Kohlroulade* mit Kümmelsoße und Püree Nachtsch kJ: 2155 kcal: 450KH: 46,5 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	Tortelini-Auflauf mit Paprika und Käse überbacken Nachtsch kJ: 2345 kcal: 560KH: 61,0 BE: Fett: 40,2 ZS: 2,5,13a	Putenschnitzel* mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2133 kcal: 443KH: 27,7 BE: 3,0 Fett: 15,9 ZS: 2,3,5,13a,16
Do 16.05	Bratwurstschnecke mit Erbsen und Möhren Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2298 kcal: 548KH: 24,8 BE: Fett: 38,2 ZS: 1,6,13a,20	Berner Pfanne Schweinegeschn., Nudeln Käse, Creme-Fraiche, Paprika und Zwiebeln Nachtsch kJ: 2275 kcal: 548KH: 51,2 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Gemischter Salat mit Tomate und Ei Dressing Nachtsch kJ: 1218 kcal: 280KH: 16,5 BE: Fett: 9,7 ZS: 7,10,13a,16,20	Gemüseschnitzel* mit Erbsen und Möhren und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1720 kcal: 411KH: 24,8 BE: Fett: 16,0 ZS: 5,13a,19,20,22	Grüner Bohneneintopf* mit Rindfleischeinlage Nachtsch kJ: 1499 kcal: 358KH: 24,8 BE: Fett: 7,4 ZS: 13a	Bratwurstschnecke Erbsen und Möhren Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1912 kcal: 448KH: 24,8 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 1,6,13a,20
Fr 17.05	Hähnchencurry-Pfanne* mit Reis Nachtsch kJ: 1464 kcal: 350KH: 54,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,3,13a,17,19,20	Rinderhacksteak* mit Käse-Sahne-Soße Butternudeln Rosenkohl Nachtsch kJ: 2268 kcal: 542KH: 52,0 BE: Fett: 37,2 ZS: 2,7,10,12,13a,16,	Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat Nachtsch kJ: 2420 kcal: 426KH: 28,8 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,10,13a,16,20	Milchreis* mit Früchten Nachtsch kJ: 2001 kcal: 478KH: 31,6 BE: Fett: 20,2 ZS: 7,13a,16,22,23	Fischstäbchen* mit Spinat und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 1846 kcal: 441KH: 19,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 10,13a,,20,	Rinderhacksteak* mit Käse-Sahne-Soße Butternudeln Rosenkohl Nachtsch kJ: 2121 kcal: 521KH: 410,0 BE: 3,0 Fett: 31,4 ZS: 2,7,10,12,13a,16
Sa 18.05	Linsensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1784 kcal: 426KH: 18,0 BE: Fett: 17,9 ZS: 1,6,13a,16,19,20	Geflügelbratwurst mit Mischgemüse Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2353 kcal: 562KH: 18,0 BE: Fett: 35,8 ZS: 2,3,5,13a,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>			Geflügelbratwurst mit Mischgemüse und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 1911 kcal: 456KH: 18,0 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 2,3,5,13a,20
So 19.05	Schweinerücken mit Pfeffer-Soße Brechbohnen Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2294 kcal: 548KH: 17,7 BE: Fett: 12,0 ZS: 13a	Hähnchengeschnetzeltes* Züricher-Art mit Spätzle Nachtsch kJ: 2868 kcal: 685KH: 50,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 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 / 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 13.05.2019	Westf. Graupensuppe mit Fleischeinlage Nachtisch	Westf. Graupensuppe mit Fleischeinlage Nachtisch
Dienstag 14.05.2019	Schweinebraten mit Broccoli und Reis Nachtisch	Schweinebraten mit Broccoli und Reis Nachtisch
Mittwoch 15.05.2019	Putenschnitzel natur mit Blumenkohl Kartoffeln Nachtisch	Putenschnitzel natur mit Blumenkohl Kartoffeln Nachtisch
Donnerstag 16.05.2019	Grüner Bohneneintopf mit Rindfleischeinlage Nachtisch	Grüner Bohneneintopf mit Rindfleischeinlage Nachtisch
Freitag 17.05.2019	Hähnchencurry-Pfanne mit Reis und Salat Nachtisch	Hähnchencurry-Pfanne mit Reis und Salat Nachtisch
Samstag 18.05.2019	Linsensuppe Fleischeinlage Nachtisch	Linsensuppe Fleischeinlage Nachtisch
Sonntag 19.05.2019	Schweinerücken mit Pfeffersoße Brechbohnen Salzkartoffeln Nachtisch	Schweinerücken mit Pfeffersoße Brechbohnen Salzkartoffeln Nachtisch