


**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 21 / 20.05.2019 - 26.05.2019**

	<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>20.05</b>	<b>Schnittbohnen-Eintopf</b> mit Fleischwurst-Einlage  Nachtisch kJ: 1750 kcal: 418KH: 31,0 BE: Fett: 23,8 ZS: 6,13a,16,19,20	<b>Putenkeule*</b> mit Rotkohl und Klößen  Nachtisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 31,0 BE: Fett: 11,7 ZS: 2,7,13a,16	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachtisch kJ: 1980 kcal: 473KH: 31,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,7,13a,16,19,20	<b>Veg. Frikadelle*</b> Rotkohl Klöße  Nachtisch kJ: 1809 kcal: 432KH: 17,7 BE: Fett: 10,7 ZS: 2,7,10,13a,16,22	<b>Blaubeerpfannkuchen*</b> mit Vanillesoße  Nachtisch kJ: 2440 kcal: 680KH: 30,0 BE: Fett: 30,0 ZS: 7,10,13a,16,	<b>Schnittbohnen-Eintopf</b> mit Fleischwurst-Einlage  Nachtisch kJ: 1541 kcal: 368KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 17,2 ZS: 6,13a,16,20
<b>Di</b> <b>21.05</b>	<b>Hähnchen-Cordon-bleu*</b> mit Bohnengemüse und Püree  Nachtisch kJ: 2278 kcal: 568KH: 43,4 BE: Fett: 20,6 ZS: 1,2,3,10,13a,16,20	<b>Schweinelachsschnitzel</b> Jäger-Art Schwalmtaler-Salat Bratkartoffeln Nachtisch kJ: 2310 kcal: 545KH: 15,6 BE: Fett: 23,0 ZS: 7,10,13a,16	<b>Salatplatte*</b> mit Käsestreifen Dressing  Nachtisch kJ: 1218 kcal: 280KH: 6,5 BE: Fett: 9,0 ZS: 7,10,,13a,16,20	<b>Champignons a la creme</b> mit Nudeln  Nachtisch kJ: 2344 kcal: 560KH: 15,6 BE: Fett: 34,0 ZS: 7,10,13a,16	<b>Hähnchenbrust natur*</b> mit Bohnengemüse Püree  Nachtisch kJ: 2068 kcal: 494KH: 31,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 2,35,10,13a,16,19	<b>Hähnchen-Cordon-bleu*</b> mit Bohnengemüse Püree  Nachtisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 43,4 BE: 2,5 Fett: 17,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20
<b>Mi</b> <b>22.05</b>	<b>Bratwurst</b> mit Blumenkohl und Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 2378 kcal: 568KH: 43,4 BE: Fett: 42,0 ZS: 6,10,13a,16,20	<b>Champignon-Leber-Pfanne</b> mit Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 1892 kcal: 445KH: 43,4 BE: Fett: 12,0 ZS: 2,3,5,13a,16	<b>Salatplatte</b> mit Thunfisch Dressing  Nachtisch kJ: 2175 kcal: 518KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16,20	<b>Creziger Nudelaufwurf*</b> mit Tomaten und Mozzarella  Nachtisch kJ: 2518 kcal: 579KH: 36,0 BE: Fett: 30,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16,	<b>1/2 Hähnchen*</b> Apfelmus 1 Brötchen  Nachtisch kJ: 2017 kcal: 481KH: 61,0 BE: Fett: 12,3 ZS: 2,10,13a,16	<b>Bratwurst</b> mit Blumenkohl und Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 43,4 BE: 3,0 Fett: 42,0 ZS: 6,10,13a,20
<b>Do</b> <b>23.05</b>	<b>Rindergulasch*</b> mit Pfefferrahmsoße Kartoffeln und Salat Nachtisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 54,4 BE: Fett: 36,4 ZS: 5,13a,16	<b>Kasslerbraten</b> auf Sauerkraut Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 2007 kcal: 328KH: 16,8 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,2,3,13,16	<b>Salat Hawaii</b> mit Schinken und Ananas  Nachtisch kJ: 1530 kcal: 363KH: 10,0 BE: Fett: 11,5 ZS: 1,7,10,13,16,20	<b>Blumenkohl-Röstling*</b> mit Kartoffelpüree und Kräutersoße  Nachtisch kJ: 2064 kcal: 493KH: 43,0 BE: Fett: 35,4 ZS: 5,10,13,16,19,22	<b>Putenbraten*</b> mit Spaghetti und Tomatensahnesoße  Nachtisch kJ: 2001 kcal: 478KH: 61,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 5,13a	<b>Rindergulasch*</b> mit Pfefferrahmsoße Salzkartoffeln Salat Nachtisch kJ: 2077 kcal: 496KH: 36,8 BE: 3,5 Fett: 34,2 ZS: 5,13a,16
<b>Fr</b> <b>24.05</b>	<b>Seelachsfilet*</b> mit Kräutersoße und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 1913 kcal: 457KH: 26,3 BE: Fett: 20,8 ZS: 7,10,12,13a,17,19,21,23	<b>Hähnchen-Spargel-Pfanne*</b> mit Reis  Nachtisch kJ: 1462 kcal: 351KH: 54,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22	<b>Hähnchenspieß*</b> mit Nudelsalat  Nachtisch kJ: 2410 kcal: 416KH: 25,0 BE: Fett: 19,7 ZS: 2, 7,10,13a,16,20	<b>Quarkkeulchen*</b> mit Vanillesoße  Nachtisch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 17,4 ZS: 7,10,13a,16,	<b>Nürnberger Würstchen</b> mit Wirsinggemüse und Püree  Nachtisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 51,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,3,5,7,13a,16,22	<b>Seelachsfilet*</b> mit einer Spinatkruste Kräutersoße und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1637 kcal: 460KH: 26,3 BE: 3,0 Fett: 7,6 ZS: 7,10,12,13a,17,19,21,23
<b>Sa</b> <b>25.05</b>	<b>Pichelsteiner-Eintopf*</b> mit Rindfleischeinlage  Nachtisch kJ: 1243 kcal: 297KH: 39,5 BE: Fett: 9,2 ZS: 13,16	<b>Schweinenackenbraten</b> mit Mischgemüse und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 1809 kcal: 432KH: 17,7 BE: Fett: 10,7 ZS: 13a,16	 <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>Pichelsteiner-Eintopf*</b> mit Rindfleischeinlage  Nachtisch kJ: 1156 kcal: 276KH: 39,5 BE: 2,5 Fett: 6,0 ZS: 13
<b>So</b> <b>26.05</b>	<b>Rinderschmorbraten*</b> mit Broccoli und Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 1955 kcal: 443KH: 17,7 BE: Fett: 9,5 ZS: 13a,16	<b>Schweinegulasch</b> mit Rotkohl und Püree  Nachtisch kJ: 2064 kcal: 493KH: 39,5 BE: Fett: 10,7 ZS: 2,3,5,13a,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=Pekon, 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 20.05.2019	Putenkeule mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtisch	Putenkeule mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtisch
Dienstag 21.05.2019	Hähnchenbrust natur Bohngemüse Bratkartoffeln Nachtisch	Hähnchenbrust natur Bohngemüse Bratkartoffeln Nachtisch
Mittwoch 22.05.2019	1/2 Hähnchen Apfelmus Nachtisch	1/2 Hähnchen Apfelmus Nachtisch
Donnerstag 23.05.2019	Rindergulasch mit Kartoffeln und Salat Nachtisch	Rindergulasch mit Kartoffeln und Salat Nachtisch
Freitag 24.05.2019	Hähnchen-Spargel-Pfanne mit Reis Nachtisch	Hähnchen-Spargel-Pfanne mit Reis Nachtisch
Samstag 25.05.2019	Schweinenackenbraten mit Mischgemüse und Kartoffeln Nachtisch	Schweinenackenbraten mit Mischgemüse und Kartoffeln Nachtisch
Sonntag 26.05.2019	Rinderschmorbraten mit Broccoli und Salzkartoffeln Nachtisch	Rinderschmorbraten mit Broccoli und Salzkartoffeln Nachtisch