

Menüplan 6 von 23.05.2022 bis 29.05.2022

KW 21

Kirchliche Sozialstation Hamm-Wissen

Rathausstr. 73, 57537 Wissen

Telefon: 02742 69390-11 oder -12 Fax: 02742 69390-90

E-Mail: kontakt@sozialstation-wissen.de

Menü	Mo 23.05.	Di 24.05.	Mi 25.05.	Do 26.05.	Fr 27.05.	Sa 28.05.	So 29.05.
Menü1	<input type="checkbox"/> Hacksteak Dicke BohnenSalzkartoffel Z: 1, 2, 3, 4, 6 A: 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 13, 14, 15 N: BW: 685kcal, KH: 52,00g, Fett: 39,00g, Eiw.: 32,00g	<input type="checkbox"/> Putengeschnetzeltes Bombay Kaisergemüse Butterreis N: BW: 513kcal, KH: 40,00g, Fett: 26,00g, Eiw.: 29,00g	<input type="checkbox"/> Sauerbraten Rotkohl Kartoffelklöße N: BW: 547kcal, KH: 40,00g, Fett: 26,00g, Eiw.: 29,00g	<input type="checkbox"/> HähnchenbrustBroccoli Salzkartoffel	<input type="checkbox"/> 2 Eier in SenfsauceSpinat Kartoffelpüree N: BW: 437kcal, KH: 28,00g, Fett: 28,00g, Eiw.: 24,00g	<input type="checkbox"/> Erbseneintopf mit Wursteinlage Brötchen N: BW: 606kcal, KH: 63,00g, Fett: 14,00g, Eiw.: 28,00g	<input type="checkbox"/> Rinderschmorbraten Prinzessbohnen Salzkartoffeln N: BW: 538kcal, KH: 40,00g, Fett: 31,00g, Eiw.: 27,00g
	7,40 €	7,40 €	7,40 €	7,40 €	7,40 €	7,40 €	7,40 €
Menü2	<input type="checkbox"/> Fischfilet Paprika TomateSalatSalzkartoffel N: BW: 685kcal, KH: 40,00g, Fett: 11,00g, Eiw.: 34,00g	<input type="checkbox"/> Käsespätzle Röstzwiebel Saisonsalat N: BW: 719kcal, KH: 88,00g, Fett: 27,00g, Eiw.: 38,00g	<input type="checkbox"/> Fischfilet Müllerin Salat Petersilienkartoffel N: BW: 476kcal, KH: 56,00g, Fett: 20,00g, Eiw.: 27,00g	<input type="checkbox"/> ZwiebelschnitzelB roccoliSalzkartoffel	<input type="checkbox"/> Seelachs in Estragon Sauce Salat Bandnudeln N: BW: 549kcal, KH: 86,00g, Fett: 16,00g, Eiw.: 37,00g	<input type="checkbox"/> Hühnersuppe mit Reis Gemüse Brötchen N: BW: 405kcal, KH: 49,00g, Fett: 9,00g, Eiw.: 29,00g	<input type="checkbox"/> Spießbraten Prinzessbohnen Salzkartoffeln N: BW: 399kcal, KH: 40,00g, Fett: 30,00g, Eiw.: 33,00g
	7,40 €	7,40 €	7,40 €	7,40 €	7,40 €	7,40 €	7,40 €
Menü3	<input type="checkbox"/> Schmorgurken mit Pfefferlingen Salat und Volkornreis N: BW: 316kcal, KH: 45,00g, Fett: 16,00g, Eiw.: 14,00g	<input type="checkbox"/> Brokkoli Souffle Salat Volkornreis N: BW: 470kcal, KH: 57,00g, Fett: 24,00g, Eiw.: 16,00g	<input type="checkbox"/> Salatteller Fetakäse Oliven und Volkornbrot N: BW: 319kcal, KH: 39,00g, Fett: 18,00g, Eiw.: 14,00g		<input type="checkbox"/> Folienkartoffel Kräuterquark Salatbeilage N: BW: 344kcal, KH: 54,00g, Fett: 8,00g, Eiw.: 17,00g		
	7,40 €	7,40 €	7,40 €		7,40 €		
Menü4	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert
	7,40 €	7,40 €	7,40 €	7,40 €	7,40 €	7,40 €	7,40 €

Zusatzstoffe: 1 = Farbstoffe, 2 = Süßstoffe, 3 = Geschmacksverstärker, 4 = Antioxidationsmittel, 6 = Konservierungsmittel

Allergene: 1 = Eier, 2 = Erdnüsse, 3 = Fisch, 5 = Gluten (Unverträglichkeit), 7 = Histamin (Intoleranz), 9 = Lupinen, 10 = Laktose (Intoleranz), 13 = Nüsse allgemein, 14 = Schwefeldioxid, 15 = Sulfite

Nährwerte: BW = Brennwert (kcal), Eiw. = Eiweiß (g), Fett = Fett (g), KH = Kohlenhydrate (g)

Kirchliche Sozialstation Hamm-Wissen

Rathausstr. 73, 57537 Wissen

Telefon: 02742 69390-11 oder -12 Fax: 02742 69390-90

E-Mail: kontakt@sozialstation-wissen.de

Menü	Mo 30.05.	Di 31.05.	Mi 01.06.	Do 02.06.	Fr 03.06.	Sa 04.06.	So 05.06.
Menü1	<input type="checkbox"/> Hackbraten Blumenkohl Salzkartoffeln Z: 1, 2, 3, 4, 6, 9, 11, 12 A: 1, 3, 5, 6, 13, 14, 15 N: BW: 402kcal, KH: 49,00g, Fett: 19,00g, Eiw.: 26,00g	<input type="checkbox"/> Zigeunerschnitzel Leipziger Allerlei Petersilienkartoffeln N: BW: 538kcal, KH: 73,00g, Fett: 15,00g, Eiw.: 26,00g	<input type="checkbox"/> Fleischbälchen Tomatengemüse Butterreis N: BW: 562kcal, KH: 43,00g, Fett: 31,00g, Eiw.: 26,00g	<input type="checkbox"/> Putenfleischkäse Schwarzwurzeln Sahnepüree N: BW: 569kcal, KH: 43,00g, Fett: 36,00g, Eiw.: 49,00g	<input type="checkbox"/> Gebackenes Fischfilet Romanesco Bechamelkartoffel N: BW: 582kcal, KH: 52,00g, Fett: 36,00g, Eiw.: 49,00g	<input type="checkbox"/> Chili con Carne Brötchen N: BW: 304kcal, KH: 26,00g, Fett: 12,00g, Eiw.: 30,00g	<input type="checkbox"/> Zwiebelbraten Spargelgemüse Salzkartoffel N: BW: 438kcal, KH: 42,00g, Fett: 17,00g, Eiw.: 28,00g
Menü2	<input type="checkbox"/> Fischfilet Bordelaise Saisonsalat Salzkartoffel N: BW: 483kcal, KH: 46,00g, Fett: 21,00g, Eiw.: 35,00g	<input type="checkbox"/> Pizza mit Champignons Salat N: BW: 717kcal, KH: 88,00g, Fett: 29,00g, Eiw.: 35,00g	<input type="checkbox"/> Schollenfilet Dillsauce Salatbeilage Salzkartoffel N: BW: 518kcal, KH: 75,00g, Fett: 16,00g, Eiw.: 26,00g	<input type="checkbox"/> Gemüsekadelle Rote Beete Reis Z: 1, 3, 4, 6, 9, 11, 12 A: 1, 3, 5, 8, 13, 15 N: BW: 358kcal, KH: 51,00g, Fett: 11,00g, Eiw.: 10,00g	<input type="checkbox"/> Germknödel Vanillesauce Heiße Kirschen N: BW: 766kcal, KH: 103,00g, Fett: 31,00g, Eiw.: 17,00g	<input type="checkbox"/> Möhre Eintopf mit Bockwurst Brötchen N: BW: 284kcal, KH: 28,00g, Fett: 14,00g, Eiw.: 10,00g	<input type="checkbox"/> Kalbskeulenbraten Spargelgemüse Salzkartoffel N: BW: 406kcal, KH: 34,00g, Fett: 12,00g, Eiw.: 40,00g
Menü3	<input type="checkbox"/> Ratatouille Salat Vollkornnudeln N: BW: 423kcal, KH: 57,00g, Fett: 19,00g, Eiw.: 423,00g	<input type="checkbox"/> Pilzragout Tomatensalat Semmelknödel N: BW: 180kcal, KH: 28,00g, Fett: 5,00g, Eiw.: 13,00g	<input type="checkbox"/> Gratinierte Zucchini Tomatisierte Käsesauce Paprikasalat N: BW: 350kcal, KH: 36,00g, Fett: 17,00g, Eiw.: 13,00g	<input type="checkbox"/> Gemüsespieße Vollkornreis Gem. Salat N: BW: 262kcal, KH: 36,00g, Fett: 17,00g, Eiw.: 13,00g	<input type="checkbox"/> Vollkornnudelpfanne Salat N: BW: 262kcal, KH: 10,00g, Fett: 9,00g, Eiw.: 47,00g		
Menü4	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert

Zusatzstoffe: 1 = Farbstoffe, 2 = Süßstoffe, 3 = Geschmacksverstärker, 4 = Antioxidationsmittel, 6 = Konservierungsmittel, 9 = Geschwefelt, 11 = Geschwärzt, 12 = Phosphat
Allergene: 1 = Eier, 3 = Fisch, 5 = Gluten (Unverträglichkeit), 6 = Hefe, 8 = Krebstiere, 13 = Nüsse allgemein, 14 = Schwefeldioxid, 15 = Sulfite
Nährwerte: BW = Brennwert (kcal), Eiw. = Eiweiß (g), Fett = Fett (g), KH = Kohlenhydrate (g)

Kirchliche Sozialstation Hamm-Wissen

Rathausstr. 73, 57537 Wissen

Telefon: 02742 69390-11 oder -12 Fax: 02742 69390-90

E-Mail: kontakt@sozialstation-wissen.de

Menü	Mo 06.06.	Di 07.06.	Mi 08.06.	Do 09.06.	Fr 10.06.	Sa 11.06.	So 12.06.
Menü1	<input type="checkbox"/> Hirschkeulenbraten Rosenkohl Kartoffel altaler	<input type="checkbox"/> Cordon Bleu Broccoli Butterkartoffeln N: BW: 481kcal, KH: 30,00g, Fett: 12,00g, Eiw.: 29,00g	<input type="checkbox"/> Rindergulasch Karottengemüse Nudeln N: BW: 372kcal, KH: 50,00g, Fett: 7,00g, Eiw.: 29,00g	<input type="checkbox"/> Geflügelcurrywurst Gelbe Bohnen Kräuterpüree N: BW: 525kcal, KH: 50,00g, Fett: 26,00g, Eiw.: 21,00g	<input type="checkbox"/> Omelette Rahmspinat Salzkartoffel N: BW: 436kcal, KH: 36,00g, Fett: 23,00g, Eiw.: 21,00g	<input type="checkbox"/> Schnittbohneintopf mit Mettwurst Brötchen N: BW: 432kcal, KH: 27,00g, Fett: 25,00g, Eiw.: 29,00g	<input type="checkbox"/> Paprikarahmschnittzel Kaisergemüse Salzkartoffeln N: BW: 521kcal, KH: 51,00g, Fett: 23,00g, Eiw.: 25,00g
Menü2	<input type="checkbox"/> Putenbrust Rosenkohl Kartoffel altaler	<input type="checkbox"/> Canelloni Spinat Feta Füllung Salat N: BW: 471kcal, KH: 63,00g, Fett: 21,00g, Eiw.: 21,00g	<input type="checkbox"/> Milchreis Zimt und Zucker Kompott N: BW: 342kcal, KH: 104,00g, Fett: 18,00g, Eiw.: 9,00g	<input type="checkbox"/> Vegetarische Nudelpfann Tomatensalat N: BW: 574kcal, KH: 60,00g, Fett: 17,00g, Eiw.: 16,00g	<input type="checkbox"/> Fischkibbellinge Remoulade Warmer Kartoffelsalat N: BW: 542kcal, KH: 47,00g, Fett: 28,00g, Eiw.: 21,00g	<input type="checkbox"/> Gemüseintopf mit Einlage Brötchen N: BW: 331kcal, KH: 54,00g, Fett: 7,00g, Eiw.: 13,00g	<input type="checkbox"/> Putenoberkeulenbraten Kaisergemüse Salzkartoffeln N: BW: 434kcal, KH: 36,00g, Fett: 19,00g, Eiw.: 27,00g
Menü3		<input type="checkbox"/> Gemüseroulade Salatbeilage Vollkornreis N: BW: 421kcal, KH: 54,00g, Fett: 16,00g, Eiw.: 30,00g	<input type="checkbox"/> Salatteller Tunfisch Zwiebeln Vollkornbrot N: BW: 285kcal, KH: 36,00g, Fett: 16,00g, Eiw.: 30,00g	<input type="checkbox"/> Gemüse- Vollkornbratling Gurkensalat Salzkartoffeln N: BW: 253kcal, KH: 49,00g, Fett: 4,00g, Eiw.: 12,00g	<input type="checkbox"/> Gemüsegulasch Salat der Saison Vollkornnudeln N: BW: 334kcal, KH: 81,00g, Fett: 9,00g, Eiw.: 15,00g		
Menü4	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert

Nährwerte: BW = Brennwert (kcal), Eiw. = Eiweiß (g), Fett = Fett (g), KH = Kohlenhydrate (g)

Kirchliche Sozialstation Hamm-Wissen

Rathausstr. 73, 57537 Wissen

Telefon: 02742 69390-11 oder -12 Fax: 02742 69390-90

E-Mail: kontakt@sozialstation-wissen.de

Menü	Mo 13.06.	Di 14.06.	Mi 15.06.	Do 16.06.	Fr 17.06.	Sa 18.06.	So 19.06.
Menü1	<input type="checkbox"/> Kasseler Sauerkraut Kartoffelpüree Z: 1, 2, 3, 4, 6, 9, 12 A: 1, 3, 13, 14, 15, 17 N: BW: 301kcal, KH: 30,00g, Fett: 5,00g, Eiw.: 29,00g	<input type="checkbox"/> Jägerschnitzel Gemüsemix Kartoffelplätzchen N: BW: 613kcal, KH: 55,00g, Fett: 36,00g, Eiw.: 26,00g	<input type="checkbox"/> Hühnerfrikassee Möhren Reis N: BW: 522kcal, KH: 35,00g, Fett: 23,00g, Eiw.: 22,00g	<input type="checkbox"/> HähnchenbrustBroccoliSalzkartoffeln	<input type="checkbox"/> Fischfilet in Kräutersauce Blattspinat Salzkartoffel N: BW: 278kcal, KH: 29,00g, Fett: 5,00g, Eiw.: 27,00g	<input type="checkbox"/> Weißer Bohneneintopf mit Fleischeinlage Brötchen N: BW: 546kcal, KH: 38,00g, Fett: 9,00g, Eiw.: 35,00g	<input type="checkbox"/> Putenbrust Blumenkohl Salzkartoffel N: BW: 371kcal, KH: 38,00g, Fett: 9,00g, Eiw.: 35,00g
Menü2	<input type="checkbox"/> Fischfilet gebraten Bärlauch Sauce Salatbeilage Salzkartoffeln N: BW: 488kcal, KH: 56,00g, Fett: 23,00g, Eiw.: 26,00g	<input type="checkbox"/> Vegetarische Pizza Salat N: BW: 707kcal, KH: 88,00g, Fett: 28,00g, Eiw.: 33,00g	<input type="checkbox"/> Fischroulade Zitronensauce Salat Salzkartoffeln N: BW: 347kcal, KH: 43,00g, Fett: 13,00g, Eiw.: 22,00g	<input type="checkbox"/> ZwiebelschnitzelBrockoliSalzkartoffeln	<input type="checkbox"/> Rührei Gurken Salat Salzkartoffel N: BW: 306kcal, KH: 29,00g, Fett: 13,00g, Eiw.: 15,00g	<input type="checkbox"/> Kartoffeleintopf mit Bockwurst Brötchen N: BW: 443kcal, KH: 38,00g, Fett: 9,00g, Eiw.: 35,00g	<input type="checkbox"/> Rinderschmorbraten Blumenkohl Salzkartoffel N: BW: 393kcal, KH: 38,00g, Fett: 14,00g, Eiw.: 31,00g
Menü3	<input type="checkbox"/> Schupfnudeln Apfelmus N: BW: 448kcal, KH: 83,00g, Fett: 8,00g, Eiw.: 10,00g	<input type="checkbox"/> Gefüllte Pfannkuchen Blattspinat Hirtenkäse Saisonsalat N: BW: 374kcal, KH: 40,00g, Fett: 20,00g, Eiw.: 18,00g	<input type="checkbox"/> Chinesische Gemüsepfanne Salat Volkornreis N: BW: 349kcal, KH: 65,00g, Fett: 8,00g, Eiw.: 11,00g		<input type="checkbox"/> Ravioli Schnittlauchsauce Salat N: BW: 304kcal, KH: 71,00g, Fett: 15,00g, Eiw.: 22,00g		
Menü4	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert

Zusatzstoffe: 1 = Farbstoffe, 2 = Süßstoffe, 3 = Geschmacksverstärker, 4 = Antioxidationsmittel, 6 = Konservierungsmittel, 9 = Geschwefelt, 12 = Phosphat

Allergene: 1 = Eier, 3 = Fisch, 13 = Nüsse allgemein, 14 = Schwefeldioxid, 15 = Sulfite, 17 = Senf

Nährwerte: BW = Brennwert (kcal), Eiw. = Eiweiß (g), Fett = Fett (g), KH = Kohlenhydrate (g)

Kirchliche Sozialstation Hamm-Wissen

Rathausstr. 73, 57537 Wissen

Telefon: 02742 69390-11 oder -12 Fax: 02742 69390-90

E-Mail: kontakt@sozialstation-wissen.de

Menü	Mo 20.06.	Di 21.06.	Mi 22.06.	Do 23.06.	Fr 24.06.	Sa 25.06.	So 26.06.
Menü1	<input type="checkbox"/> Hähnchenschenk el Erbsen Curryreis Z: 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 11, 12 A: 1, 3, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 20 N: BW: 798kcal, KH: 64,00g, Fett: 33,00g, Eiw.: 72,00g	<input type="checkbox"/> Rostbratwurst Rotkohl Salzkartoffel N: BW: 508kcal, KH: 36,00g, Fett: 41,00g, Eiw.: 23,00g	<input type="checkbox"/> Fleischkäse Geschmorter Weiskohl Bratkartoffel N: BW: 475kcal, KH: 37,00g, Fett: 37,00g, Eiw.: 18,00g	<input type="checkbox"/> FrikadelleErbsen und MöhrenSalzkartoff el N: BW: 577kcal, KH: 59,00g, Fett: 25,00g, Eiw.: 30,00g	<input type="checkbox"/> HeringsdippSalat Pellkartoffel N: BW: 483kcal, KH: 38,00g, Fett: 42,00g, Eiw.: 45,00g	<input type="checkbox"/> LinseneintopfMett wurstBrötchen N: BW: 470kcal, KH: 54,00g, Fett: 17,00g, Eiw.: 33,00g	<input type="checkbox"/> Rahmschnitzel Speckböhnchen Petersilienkartoffel N: BW: 597kcal, KH: 55,00g, Fett: 28,00g, Eiw.: 29,00g
Menü2	<input type="checkbox"/> Fischfilet gedünstet Dillsauce Salatbeilage Salzkartoffel N: BW: 423kcal, KH: 44,00g, Fett: 15,00g, Eiw.: 73,00g	<input type="checkbox"/> Gefüllte Kartoffeltaschen Salat Joghurt Dip N: BW: 562kcal, KH: 59,00g, Fett: 33,00g, Eiw.: 65,00g	<input type="checkbox"/> Flunderfilet (Fisch) Gem. Salat Rahmkartoffel N: BW: 369kcal, KH: 44,00g, Fett: 13,00g, Eiw.: 34,00g	<input type="checkbox"/> Makkaroni Gemüsesauce Salat N: BW: 375kcal, KH: 66,00g, Fett: 12,00g, Eiw.: 15,00g	<input type="checkbox"/> Eierstich in TomatensauceMa ngoldgemüseSalz kartoffel N: BW: 283kcal, KH: 33,00g, Fett: 7,00g, Eiw.: 17,00g	<input type="checkbox"/> Rindfleischsuppe Brötchen N: BW: 234kcal, KH: 18,00g, Fett: 6,00g, Eiw.: 25,00g	<input type="checkbox"/> Glacierte Kalbskeule Speckböhnchen Petersilienkartoffel N: BW: 423kcal, KH: 38,00g, Fett: 14,00g, Eiw.: 34,00g
Menü3	<input type="checkbox"/> Vegetarische Kohlroulade Salat Volkornreis N: BW: 421kcal, KH: 35,00g, Fett: 16,00g, Eiw.: 30,00g	<input type="checkbox"/> Lasagne Vegetarisch Salat N: BW: 450kcal, KH: 56,00g, Fett: 20,00g, Eiw.: 18,00g	<input type="checkbox"/> Salatteller Ei und Käse Vollkornbrot N: BW: 339kcal, KH: 34,00g, Fett: 25,00g, Eiw.: 23,00g	<input type="checkbox"/> Blumenkohl Käse Madallion Salatbeilage Salzkartoffel N: BW: 364kcal, KH: 23,00g, Fett: 22,00g, Eiw.: 13,00g	<input type="checkbox"/> Gemüsegratin Gem. Salat N: BW: 323kcal, KH: 32,00g, Fett: 22,00g, Eiw.: 18,00g		
Menü4	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert	<input type="checkbox"/> Passiert

Zusatzstoffe: 1 = Farbstoffe, 2 = Süßstoffe, 3 = Geschmacksverstärker, 4 = Antioxidationsmittel, 6 = Konservierungsmittel, 9 = Geschwefelt, 10 = Gewachst, 11 = Geschwärzt, 12 = Phosphat

Allergene: 1 = Eier, 3 = Fisch, 5 = Gluten (Unverträglichkeit), 6 = Hefe, 9 = Lupinen, 10 = Laktose (Intoleranz), 13 = Nüsse allgemein, 14 = Schwefeldioxid, 15 = Sulfite, 17 = Senf, 20 = Weichtiere

Nährwerte: BW = Brennwert (kcal), Eiw. = Eiweiß (g), Fett = Fett (g), KH = Kohlenhydrate (g)