

## 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 28.06.  | Di 29.06.   | Mi 30.06.  | Do 01.07.   | Fr 02.07.   | Sa 03.07.   | So 04.07.  |
|-------|--|---|--|---|---|---|--|
| Menü1 | <input type="checkbox"/> Hackbraten<br>Blumenkohl<br>Salzkartoffeln<br>Z: 1, 2, 3, 4, 6, 9, 11,<br>12<br>A: 1, 3, 5, 6, 13, 14, 15 | <input type="checkbox"/> Zigeunerschnitzel<br>Leipziger Allerlei<br>Petersilienkartoffeln | <input type="checkbox"/> Fleischbällchen<br>Tomatengemüse<br>Butterreis                    | <input type="checkbox"/> Putenfleischkäse<br>Schwarzwurzeln<br>Sahnepüree   | <input type="checkbox"/> Gebackenes<br>Fischfilet<br>Romanesco<br>Bechamelkartoffel | <input type="checkbox"/> Chili con Carne<br>Brötchen                | <input type="checkbox"/> Zwiebelbraten<br>Spargelgemüse<br>Salzkartoffel     |
|       | 7,40 €   | 7,40 €  | 7,40 €   | 7,40 €  | 7,40 €  | 7,40 €  | 7,40 €   |
| Menü2 | <input type="checkbox"/> Fischfilet<br>Bordelaise<br>Saisonsalat<br>Salzkartoffel  | <input type="checkbox"/> Pizza mit<br>Champignons<br>Salat                                | <input type="checkbox"/> Schollenfilet<br>Dillsauce<br>Salatbeilage<br>Salzkartoffel       | <input type="checkbox"/> Gemüsefrikadelle<br>Rote Beete Reis<br>Z: 1, 3, 4, 6, 9, 11, 12<br>A: 1, 3, 5, 8, 13, 15 | <input type="checkbox"/> Germknödel<br>Vanillesauce<br>Heiße Kirschen               | <input type="checkbox"/> Möhre Eintopf mit<br>Bockwurst<br>Brötchen | <input type="checkbox"/> Kalbskeulenbraten<br>Spargelgemüse<br>Salzkartoffel |
|       | 7,40 €   | 7,40 €  | 7,40 €   | 7,40 €  | 7,40 €  | 7,40 €  | 7,40 €   |
| Menü3 | <input type="checkbox"/> Ratatouille Salat<br>Vollkornnudeln   | <input type="checkbox"/> Pilzragout<br>Tomatensalat<br>Semmelknödel                       | <input type="checkbox"/> Gratinierte Zucchini<br>Tomatisierte<br>Käsesauce<br>Paprikasalat | <input type="checkbox"/> Gemüsespieße<br>Vollkornreis Gem.<br>Salat   | <input type="checkbox"/> Vollkornnudelpfanne<br>Salat                               |   |  |
|       | 7,40 €   | 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, 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

## 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 05.07.  | Di 06.07.  | Mi 07.07.   | Do 08.07.  | Fr 09.07.  | Sa 10.07.  | So 11.07.  |
|-------|--|--|---|--|--|--|--|
| Menü1 | <input type="checkbox"/> Rindfleisch in Meerrettichsauce Wirsing Bouillonkartoffel<br>N: BW: 359kcal, KH: 30,00g, Fett: 12,00g, Eiw.: 29,00g   | <input type="checkbox"/> Cordon Bleu Broccoli Butterkartoffeln<br>N: BW: 481kcal, KH: 30,00g, Fett: 12,00g, Eiw.: 29,00g   | <input type="checkbox"/> Rindergulasch Karottengemüse Nudeln<br>N: BW: 372kcal, KH: 50,00g, Fett: 7,00g, Eiw.: 29,00g         | <input type="checkbox"/> Geflügelcurrywurst Gelbe Bohnen Kräuterpüree<br>N: BW: 525kcal, KH: 50,00g, Fett: 26,00g, Eiw.: 21,00g      | <input type="checkbox"/> Omelette Rahmspinat Salzkartoffel<br>N: BW: 436kcal, KH: 36,00g, Fett: 23,00g, Eiw.: 21,00g               | <input type="checkbox"/> Schnittbohneintopf mit Mettwurst Brötchen<br>N: BW: 432kcal, KH: 27,00g, Fett: 25,00g, Eiw.: 29,00g | <input type="checkbox"/> Paprikarahmschnitzel Kaisergemüse Salzkartoffeln<br>N: BW: 521kcal, KH: 51,00g, Fett: 23,00g, Eiw.: 25,00g  |
| Menü2 | <input type="checkbox"/> Gebratenes Fischfilet Schnittlauchsauce Salzkartoffel Gem. Salat<br>Z: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12<br>A: 1, 3, 5, 6, 10, 13, 14, 15, 17, 20<br>N: BW: 539kcal, KH: 54,00g, Fett: 15,00g, Eiw.: 25,00g | <input type="checkbox"/> Canelloni Spinat Feta Füllung Salat<br>N: BW: 471kcal, KH: 63,00g, Fett: 21,00g, Eiw.: 21,00g     | <input type="checkbox"/> Milchreis Zimt und Zucker Kompott<br>N: BW: 342kcal, KH: 104,00g, Fett: 18,00g, Eiw.: 9,00g          | <input type="checkbox"/> Vegetarische Nudelpfann Tomatensalat<br>N: BW: 574kcal, KH: 60,00g, Fett: 17,00g, Eiw.: 16,00g              | <input type="checkbox"/> Fischkibbelinge Remoulade Warmer Kartoffelsalat<br>N: BW: 542kcal, KH: 47,00g, Fett: 28,00g, Eiw.: 21,00g | <input type="checkbox"/> Gemüseeintopf mit Einlage Brötchen<br>N: BW: 331kcal, KH: 54,00g, Fett: 7,00g, Eiw.: 13,00g         | <input type="checkbox"/> Putenoberkeulenbraten Kaisergemüse Salzkartoffeln<br>N: BW: 434kcal, KH: 36,00g, Fett: 19,00g, Eiw.: 27,00g |
| Menü3 | <input type="checkbox"/> Vegetarische Paprikaschote Salat Vollkornnudeln<br>N: BW: 411kcal, KH: 54,00g, Fett: 15,00g, Eiw.: 25,00g   | <input type="checkbox"/> Gemüseroulade Salatbeilage Vollkornreis<br>N: BW: 421kcal, KH: 54,00g, Fett: 16,00g, Eiw.: 30,00g | <input type="checkbox"/> Salatteller Tunfisch Zwiebeln Vollkornbrot<br>N: BW: 285kcal, KH: 36,00g, Fett: 16,00g, Eiw.: 30,00g | <input type="checkbox"/> Gemüse-Vollkornbratling Gurkensalat Salzkartoffeln<br>N: BW: 253kcal, KH: 49,00g, Fett: 4,00g, Eiw.: 12,00g | <input type="checkbox"/> Gemüsegulasch Salat der Saison Vollkornnudeln<br>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  |

**Zusatzstoffe:** 1 = Farbstoffe, 2 = Süßstoffe, 3 = Geschmacksverstärker, 4 = Antioxidationsmittel, 6 = Konservierungsmittel, 7 = Phenylalanin, 9 = Geschwefelt, 10 = Gewachst, 11 = Geschwärzt, 12 = Phosphat

**Allergene:** 1 = Eier, 3 = Fisch, 5 = Gluten (Unverträglichkeit), 6 = Hefe, 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)

## 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 12.07.  | Di 13.07.  | Mi 14.07.   | Do 15.07.   | Fr 16.07.   | Sa 17.07.   | So 18.07.   |
|-------|--|--|---|---|---|---|---|
| Menü1 | <input type="checkbox"/> Kasseler<br>Sauerkraut<br>Kartoffelpüree<br>Z: 1, 2, 3, 4, 6, 9, 12<br>A: 1, 3, 13, 14, 15, 17<br>N: BW: 301kcal, KH:<br>30,00g, Fett: 5,00g,<br>Eiw.: 29,00g | <input type="checkbox"/> Jägerschnitzel<br>Gemüsemix<br>Kartoffelplätzchen<br>N: BW: 613kcal, KH:<br>55,00g, Fett: 36,00g,<br>Eiw.: 26,00g                   | <input type="checkbox"/> Hühnerfrikassee<br>Möhren Reis<br>N: BW: 522kcal, KH:<br>35,00g, Fett: 23,00g,<br>Eiw.: 22,00g                           | <input type="checkbox"/> Kalbsgulasch<br>Bohngemüse<br>Butternudeln<br>N: BW: 386kcal, KH:<br>22,00g, Fett: 19,00g,<br>Eiw.: 39,00g           | <input type="checkbox"/> Fischfilet in<br>Kräutersauce<br>Blattspinat<br>Salzkartoffel<br>N: BW: 278kcal, KH:<br>29,00g, Fett: 5,00g,<br>Eiw.: 27,00g | <input type="checkbox"/> Weißer<br>Bohneneintopf mit<br>Fleischeinlage<br>Brötchen<br>N: BW: 546kcal, KH:<br>38,00g, Fett: 9,00g,<br>Eiw.: 35,00g | <input type="checkbox"/> Putenbrust<br>Blumenkohl<br>Salzkartoffel<br>N: BW: 371kcal, KH:<br>38,00g, Fett: 9,00g,<br>Eiw.: 35,00g           |
| Menü2 | <input type="checkbox"/> Fischfilet gebraten<br>Bärlauch Sauce<br>Salatbeilage<br>Salzkartoffeln<br>N: BW: 488kcal, KH:<br>56,00g, Fett: 23,00g,<br>Eiw.: 26,00g                       | <input type="checkbox"/> Vegetarische<br>Pizza Salat<br>N: BW: 707kcal, KH:<br>88,00g, Fett: 28,00g,<br>Eiw.: 33,00g   | <input type="checkbox"/> Fischroulade<br>Zitronensauce<br>Salat<br>Salzkartoffeln<br>N: BW: 347kcal, KH:<br>43,00g, Fett: 13,00g,<br>Eiw.: 22,00g | <input type="checkbox"/> Spaghetti Diavolo<br>(Scharf) Tomate<br>Paprika Salat<br>N: BW: 419kcal, KH:<br>77,00g, Fett: 9,00g,<br>Eiw.: 15,00g | <input type="checkbox"/> Rührei Gurken<br>Salat Salzkartoffel<br>N: BW: 306kcal, KH:<br>29,00g, Fett: 13,00g,<br>Eiw.: 15,00g                         | <input type="checkbox"/> Kartoffeleintopf<br>mit Bockwurst<br>Brötchen<br>N: BW: 443kcal, KH:<br>38,00g, Fett: 9,00g,<br>Eiw.: 35,00g             | <input type="checkbox"/> Rinderschmorbrat<br>en Blumenkohl<br>Salzkartoffel<br>N: BW: 393kcal, KH:<br>38,00g, Fett: 14,00g,<br>Eiw.: 31,00g |
| Menü3 | <input type="checkbox"/> Schupfnudeln<br>Apfelmus<br>N: BW: 448kcal, KH:<br>83,00g, Fett: 8,00g,<br>Eiw.: 10,00g   | <input type="checkbox"/> Gefüllte<br>Pfannkuchen<br>Blattspinat<br>Hirtenkäse<br>Saisonsalat<br>N: BW: 374kcal, KH:<br>40,00g, Fett: 20,00g,<br>Eiw.: 18,00g | <input type="checkbox"/> Chinesische<br>Gemüsepfanne<br>Salat Volkornreis<br>N: BW: 349kcal, KH:<br>65,00g, Fett: 8,00g,<br>Eiw.: 11,00g          | <input type="checkbox"/> Gemüseschnitzel<br>Gem. Salat<br>Salzkartoffel<br>N: BW: 481kcal, KH:<br>75,00g, Fett: 17,00g,<br>Eiw.: 13,00g       | <input type="checkbox"/> Ravioli<br>Schnittlauchsauce<br>Salat<br>N: BW: 304kcal, KH:<br>71,00g, Fett: 15,00g,<br>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 19.07.   | Di 20.07.  | Mi 21.07.  | Do 22.07.  | Fr 23.07.  | Sa 24.07.   | So 25.07.   |
|-------|---|--|--|--|--|---|---|
| Menü1 | <input type="checkbox"/> Hähnchenschenkel<br>Erbsen<br>Curryreis<br>Z: 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 11, 12<br>A: 1, 3, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 20<br>N: BW: 798kcal, KH: 64,00g, Fett: 33,00g, Eiw.: 72,00g | <input type="checkbox"/> Rostbratwurst<br>Rotkohl<br>Salzkartoffel<br>N: BW: 508kcal, KH: 36,00g, Fett: 41,00g, Eiw.: 23,00g         | <input type="checkbox"/> Fleischkäse<br>Geschmorter<br>Weiskohl<br>Bratkartoffel<br>N: BW: 475kcal, KH: 37,00g, Fett: 37,00g, Eiw.: 18,00g | <input type="checkbox"/> Frikadelle<br>Erbsen<br>und<br>Möhren<br>Salzkartoffel<br>N: BW: 577kcal, KH: 59,00g, Fett: 25,00g, Eiw.: 30,00g        | <input type="checkbox"/> Heringsdipp<br>Salat<br>Pellkartoffel<br>N: BW: 483kcal, KH: 38,00g, Fett: 42,00g, Eiw.: 45,00g                         | <input type="checkbox"/> Linseneintopf<br>Mett<br>wurst<br>Brötchen<br>N: BW: 470kcal, KH: 54,00g, Fett: 17,00g, Eiw.: 33,00g | <input type="checkbox"/> Rahmschnitzel<br>Speckböhnchen<br>Petersilienkartoffel<br>N: BW: 597kcal, KH: 55,00g, Fett: 28,00g, Eiw.: 29,00g           |
| Menü2 | <input type="checkbox"/> Fischfilet<br>gedünstet<br>Dillsauce<br>Salatbeilage<br>Salzkartoffel<br>N: BW: 423kcal, KH: 44,00g, Fett: 15,00g, Eiw.: 73,00g  | <input type="checkbox"/> Gefüllte<br>Kartoffeltaschen<br>Salat Joghurt Dip<br>N: BW: 562kcal, KH: 59,00g, Fett: 33,00g, Eiw.: 65,00g | <input type="checkbox"/> Flunderfilet<br>(Fisch)<br>Gem. Salat<br>Rahmkartoffel<br>N: BW: 369kcal, KH: 44,00g, Fett: 13,00g, Eiw.: 34,00g  | <input type="checkbox"/> Makkaroni<br>Gemüsesauce<br>Salat<br>N: BW: 375kcal, KH: 66,00g, Fett: 12,00g, Eiw.: 15,00g                             | <input type="checkbox"/> Eierstich in<br>Tomatensauce<br>Mangoldgemüse<br>Salzkartoffel<br>N: BW: 283kcal, KH: 33,00g, Fett: 7,00g, Eiw.: 17,00g | <input type="checkbox"/> Rindfleischsuppe<br>Brötchen<br>N: BW: 234kcal, KH: 18,00g, Fett: 6,00g, Eiw.: 25,00g                | <input type="checkbox"/> Glacierte<br>Kalbskeule<br>Speckböhnchen<br>Petersilienkartoffel<br>N: BW: 423kcal, KH: 38,00g, Fett: 14,00g, Eiw.: 34,00g |
| Menü3 | <input type="checkbox"/> Vegetarische<br>Kohlroulade Salat<br>Vollkornreis<br>N: BW: 421kcal, KH: 35,00g, Fett: 16,00g, Eiw.: 30,00g  | <input type="checkbox"/> Lasagne<br>Vegetarisch<br>450<br>Salat<br>N: BW: 450kcal, KH: 56,00g, Fett: 20,00g, Eiw.: 18,00g            | <input type="checkbox"/> Salatteller Ei und<br>Käse<br>Vollkornbrot<br>N: BW: 339kcal, KH: 34,00g, Fett: 25,00g, Eiw.: 23,00g              | <input type="checkbox"/> Blumenkohl Käse<br>Madallion<br>Salatbeilage<br>Salzkartoffel<br>N: BW: 364kcal, KH: 23,00g, Fett: 22,00g, Eiw.: 13,00g | <input type="checkbox"/> Gemüsegratin<br>Gem. Salat<br>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)