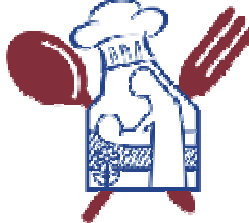


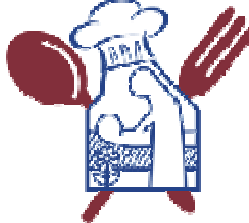
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 48 / 23.11.2020 - 29.11.2020

	Menü 1 6,40 € Silber	Menü 2 6,40 € Blau	Menü 3 6,40 € Salate	Menü 4 6,40 € Vegetarisch	Menü 5 6,40 € Lila	Menü 6 6,40 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 23.11	Westf.Graupensuppe mit Schweinefleischseinlage Nachtisch kJ: 1800 kcal: 430KH: 29,8 BE: Fett: 8,0 ZS: 4,13a	Sauerbratengulasch* vom Rind mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2238 kcal: 527KH: 38,0 BE: Fett: 32,6 ZS: 2,7,13a,16,20	Bunter Salat* mit Hähnchenbrust Dressing Nachtisch kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,10,13a,16,20	Veg. Nudelpfanne* mit Tomaten, Mais und Zwiebeln Tomatensoße Nachtisch kJ: 2889 kcal: 624KH: 41,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16	Apfelpfannkuchen* mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 7,10,13a,16	Westf.Graupensuppe mit Fleischeinlage Nachtisch kJ: 1604 kcal: 383KH: 29,8 BE: 3,0 Fett: 5,7 ZS: 4,13a
Di 24.11	Hackbraten mit Kohlrabi-Rahmgemüse dazu Röstzwiebelpüree Nachtisch kJ: 2472 kcal: 581KH: 61,0 BE: Fett: 29,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	Hühnerfrikassee* mit Spargel und Champignons Reis Nachtisch kJ: 1892 kcal: 452KH: 75,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,13a	Thunfischtraum* bunter Salat mit Thunfisch Mais und Zwiebeln Dressing Nachtisch kJ: 1980 kcal: 473KH: 18,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16,20	Gemüse-Pilz-Pfanne* mit Käse-Sahne-Soße und Püree Nachtisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 11,3 ZS: 2,3,5,10,13a,16	Reibekuchen* mit Apfelmus Nachtisch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 37,0 ZS: 23,10,13a,16	Hühnerfrikassee* mit Spargel und Champignons Reis Nachtisch kJ: 1344 kcal: 321KH: 75,4 BE: 2,5 Fett: 13,0 ZS: 7,13a
Mi 25.11	Putenschnitzel* mit Paprika-Rahmgemüse und Bratkartoffeln Nachtisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 18,9 ZS: 13a,16,	Sauerkraut mit Mettwurst und Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2284 kcal: 533KH: 38,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,6,7,13a,16,20	Bunter Salat * mit Putenbruststreifen und Dressing Nachtisch kJ: 1424 kcal: 328KH: 13,3 BE: Fett: 12,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19,20	Veg. Kohlroulade* mit Kümmelsoße und Püree Nachtisch 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 Nachtisch kJ: 2345 kcal: 560KH: 61,0 BE: Fett: 40,2 ZS: 2,5,13a	Putenschnitzel* mit Paprika-Rahmgemüse und Bratkartoffeln Nachtisch kJ: 2133 kcal: 443KH: 27,7 BE: 3,0 Fett: 15,9 ZS: 13a,16
Do 26.11	Frische Bratwurst mit Erbsen und Möhren Salzkartoffeln Nachtisch 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 Nachtisch kJ: 2275 kcal: 548KH: 51,2 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Bunter Salat* mit Hähnchennuggets und Dressing Nachtisch kJ: 1218 kcal: 280KH: 16,5 BE: Fett: 19,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Wirsing Eintopf* mit Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1762 kcal: 418KH: 32,8 BE: Fett: 16,0 ZS: 13a	Hähnchengeschnetzeltes* Gyros-Art mit Reis und Tomatensoße Nachtisch kJ: 2325 kcal: 475KH: 51,6 BE: Fett: 7,4 ZS: 7,13a,	Frische Bratwurst Erbsen und Möhren Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1912 kcal: 421KH: 24,8 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 1,6,13a,20
Fr 27.11	Pan. Fischfilet* Rahmspinat und Püree Nachtisch kJ: 2342 kcal: 478KH: 28,3 BE: Fett: 18,7 ZS: 2,3,4,5,12,13a,17,19,20	Rinderhacksteak* mit Knoblauchsoße Butternudeln und Salat Nachtisch kJ: 2691 kcal: 442KH: 32,0 BE: Fett: 27,2 ZS: 2,7,13a,16,	1 Stck. Fleischwurst mit Kartoffelsalat Nachtisch kJ: 2625 kcal: 603KH: 22,5 BE: Fett: 32,0 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20	Blumenkohl-Käse-Brätling* mit Kräutersoße und Püree Nachtisch kJ: 1968 kcal: 476KH: 17,7 BE: Fett: 17,2 ZS: 2,3,7,13a,16,22,23	Milchreis * mit Früchten Nachtisch kJ: 1846 kcal: 441KH: 19,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 10,13a,,20,	Rinderhacksteak* mit Knoblauchsoße Butternudeln und Salat Nachtisch kJ: 2121 kcal: 421KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 21,4 ZS: 2,7,10,12,13a,16
Sa 28.11	Eintopf von weißen Bohnen mit Bockwurst Nachtisch kJ: 1469 kcal: 437KH: 29,7 BE: Fett: 17,9 ZS: 1,6,13a,16,19,20	Geflügelfleischbällchen in Champignonsoße Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2353 kcal: 562KH: 18,0 BE: Fett: 35,8 ZS: 2,3,5,13a,20	Familien- und Krankenpflege Herne e.V. Menüservice Freisenstr. 4 - 6, 44649 Herne Telefon Nr.: (02325) 97 30 10 - Fax: (02325) 97 30 29 E-Mail: Heike.Mattem@fuk-herne.de Besteller / Name: _____			Geflügelfleischbällchen in Champignonsoße dazu Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 1911 kcal: 456KH: 18,0 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 2,3,5,13a,20
So 29.11	Schweinerücken mit Pfeffer-Soße Brechbohnen und Püree Nachtisch kJ: 2294 kcal: 548KH: 17,7 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	Hähnchengeschnetzeltes* Züricher-Art mit Spätzle Nachtisch kJ: 2868 kcal: 685KH: 50,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16				Schweinerücken mit Pfeffer-Soße Brechbohnen und Püree Nachtisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 17,7 BE: 3,0 Fett: 7,8 ZS: 2,3,4,5,6,13a,16

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=Pekán, 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

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 49 / 30.11.2020 - 06.12.2020

	Menü 1 6,40 € Silber	Menü 2 6,40 € Blau	Menü 3 6,40 € Salate	Menü 4 6,40 € Vegetarisch	Menü 5 6,40 € Lila	Menü 6 6,40 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 30.11	Schnittbohnen-Eintopf mit Fleischwurst Nachtisch kJ: 1750 kcal: 418KH: 31,0 BE: Fett: 23,8 ZS: 6,13a,16,19,20	Putenkeule* mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 31,0 BE: Fett: 11,7 ZS: 2,7,13a,16	Hirtensalat mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachtisch kJ: 1980 kcal: 473KH: 31,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,7,13a,16,19,20	2 veg. Frikadellen* mit fruchtiger Tomatensoße und Nudeln Nachtisch kJ: 2109 kcal: 462KH: 27,7 BE: Fett: 15,7 ZS: 2,7,10,13a,16,22	Blaubeerpfannkuchen* mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 2440 kcal: 680KH: 30,0 BE: Fett: 30,0 ZS: 7,10,13a,16,	Schnittbohnen-Eintopf mit Fleischwurst-Einlage Nachtisch kJ: 1541 kcal: 368KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 17,2 ZS: 6,13a,16,20
Di 01.12	Eieromelett* mit Rahmkarotten und Püree Nachtisch kJ: 1922 kcal: 451KH: 25,4 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Schweinelachsschnitzel Jäger-Art Schwalmtaler-Salat Spätzle Nachtisch kJ: 2312 kcal: 546KH: 25,6 BE: Fett: 23,0 ZS: 7,10,13a,16	Salatplatte* mit Hähnchenbrust Dressing Nachtisch kJ: 1228 kcal: 285KH: 16,5 BE: Fett: 19,0 ZS: 7,10,,13a,16,20	Gemüseschnitte* an Kräutersoße und Püree Nachtisch kJ: 2380 kcal: 568KH: 18,4 BE: Fett: 30,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16	Hähnchencurry* mit Rösti-Ecken Nachtisch kJ: 2021 kcal: 478KH: 61,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 5,7,10,13a,16,17	Eieromelett* mit Rahmkarotten und Püree Nachtisch kJ: 1855 kcal: 442KH: 22,3 BE: 2,5 Fett: 34,5 ZS: 2,3,5,,13a,16,20
Mi 02.12	Hähnchen-Cordon-bleu* mit Rosenkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2174 kcal: 486KH: 31,5 BE: Fett: 21,0 ZS: 10,13a,20	Champignon-Leber-Pfanne mit Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 1892 kcal: 445KH: 43,4 BE: Fett: 12,0 ZS: 2,3,5,13a,16	Salatplatte mit Thunfisch Dressing Nachtisch kJ: 2175 kcal: 518KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16,20	Champignons al creme* mit Butternudeln Nachtisch kJ: 2346 kcal: 561KH: 25,6 BE: Fett: 30,8 ZS: 7,13a,16,	Sauerkrautauflauf mit Mettwurst und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2220 kcal: 530KH: 30,0 BE: Fett: 30,5 ZS: 6,10,13a,16,19	Hähnchen-Cordon-bleu* mit Rosenkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2110 kcal: 473KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 20,0 ZS: 10,13a,20
Do 03.12	Rindergulasch* mit Pfefferrahmsoße Kartoffeln und Blumenkohl Nachtisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 54,4 BE: Fett: 36,4 ZS: 5,13a,16	Kasslerbraten auf Sauerkraut Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2007 kcal: 328KH: 16,8 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,2,3,13,16	Bunter Salat* mit Hähnchenspieß und Dressing Nachtisch kJ: 2010 kcal: 430KH: 11,6 BE: Fett: 9,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	Linseneintopf* mit Kartoffeln und Gemüse Nachtisch kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 35,4 ZS: 13a,19,22	1/2 Hähnchen* mit Apfelmus 1 Brötchen Nachtisch kJ: 2317 kcal: 570KH: 35,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 2,10,13a,16,19	Rindergulasch* mit Pfefferrahmsoße Salzkartoffeln Blumenkohl Nachtisch kJ: 2077 kcal: 496KH: 36,8 BE: 3,5 Fett: 34,2 ZS: 5,13a,16
Fr 04.12	Heringsstipp* "Hausgemacht" Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1947 kcal: 461KH: 41,5 BE: Fett: 34,8 ZS: 1,7,12,13a,16,17,19,21,23	Hähnchen-Gemüse-Pfanne* mit Reis Nachtisch kJ: 1462 kcal: 351KH: 54,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22	Bunter Salat mit Frikadelle dazu Dressing Nachtisch kJ: 1988 kcal: 475KH: 16,1 BE: Fett: 9,8 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Gemüselasagne* mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 17,4 ZS: 7,10,13a,16,	Nürnberger Würstchen mit Wirsinggemüse und Püree Nachtisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 51,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,3,5,7,13a,16,22	Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Reis Nachtisch kJ: 1442 kcal: 344KH: 296,3 BE: 3,0 Fett: 7,6 ZS: 2,5,7,13a,16,22
Sa 05.12	Pichelsteiner-Eintopf* mit Rindfleischeinlage Nachtisch kJ: 1243 kcal: 297KH: 39,5 BE: Fett: 9,2 ZS: 13a,16,20	Schnitzel v. Schwein mit gem. Gemüse und Püree Nachtisch kJ: 1909 kcal: 452KH: 27,7 BE: Fett: 25,7 ZS: 2,3,7,10,13a,16	Familien- und Krankenpflege Herne e.V. Menüservice Freisenstr. 4 - 6, 44649 Herne Telefon Nr.: (02325) 97 30 10 - Fax: (02325) 97 30 29 E-Mail: Heike.Mattern@fuk-herne.de Besteller / Name: _____			Pichelsteiner-Eintopf* mit Rindfleischeinlage Nachtisch kJ: 1156 kcal: 276KH: 39,5 BE: 2,5 Fett: 6,0 ZS: 13a,16,20
So 06.12	Rinderschmorbraten* mit Broccoli und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1955 kcal: 443KH: 17,7 BE: Fett: 9,5 ZS: 13a,16	Schweinegulasch mit Rotkohl und Püree Nachtisch kJ: 2064 kcal: 493KH: 39,5 BE: Fett: 10,7 ZS: 2,3,5,13a,16				

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=Pekán, 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