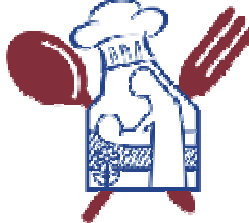


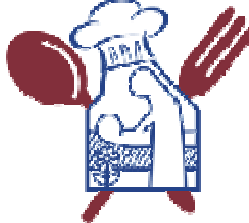
**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 11 / 15.03.2021 - 21.03.2021**

|                           | <b>Menü 1</b> 6,55 €<br>Silber  | <b>Menü 2</b> 6,55 €<br>Blau  | <b>Menü 3</b> 6,55 €<br>Salate   | <b>Menü 4</b> 6,55 €<br>Vegetarisch   | <b>Menü 5</b> 6,55 €<br>Lila  | <b>Menü 6</b> 6,55 €<br>Schonkost Diabetiker geeignet  |
|---------------------------|---|---|--|---|---|--|
| <b>Mo</b><br><b>15.03</b> | <b>Deftiger Laucheintopf</b><br>mit Hackfleischeinlage<br><br>Nachtsch<br>kJ: 1792 kcal: 428KH: 26,1 BE: Fett: 44,0<br>ZS: 2,13a,16,19,20                 | <b>Schweineschnitzel</b><br>mit Sauce Bernaise<br>dazu Rösti<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2298 kcal: 535KH: 29,9 BE: Fett: 19,2<br>ZS: 2,5,7,10,13a,16,20           | <b>Salatplatte*</b><br>mit Thunfisch<br>Dressing<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0<br>ZS: 7,10,12,13a,16   | <b>Veg. Paprikaschote*</b><br>mit Tomatensoße<br>und Reis<br><br>Nachtsch<br>kJ: 1851 kcal: 442KH: 29,0 BE: Fett: 11,0<br>ZS: 5,10,13,16,19,20,21,22,13a,16 | <b>Putengeschnetzeltes*</b><br>mit Mais<br>dazu Reis<br><br>Nachtsch<br>kJ: 1340 kcal: 320KH: 38,2 BE: Fett: 20,7<br>ZS: 5,7,13a,16                   | <b>Schweineschnitzel</b><br>mit Sauce Bernaise<br>dazu Rösti<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2278 kcal: 498KH: 25,6 BE: 3,5 Fett: 17,4<br>ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20              |
| <b>Di</b><br><b>16.03</b> | <b>Rindergeschnetzeltes*</b><br>mit Gemüse<br>und Kartoffeln<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2358 kcal: 524KH: 29,2 BE: Fett: 15,8<br>ZS: 13a,16,20                | <b>Hähnchenschnitzel*</b><br>mit Rahmsoße<br>Kaisergemüse<br>und Salzkartoffeln<br>Nachtsch<br>kJ: 2232 kcal: 533KH: 28,5 BE: Fett: 13,5<br>ZS: 13a,16,20     | <b>Salatplatte Hawaii</b><br>mit Schinken und<br>Ananas<br>Dressing<br>Nachtsch<br>kJ: 1535 kcal: 368KH: 10,0 BE: Fett: 11,5<br>ZS: 7,13a,16,20  | <b>Kartoffeltasche*</b><br>mit Käsesoße<br>und Salat<br><br>Nachtsch<br>kJ: 1724 kcal: 413KH: 33,0 BE: Fett: 26,4<br>ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19               | <b>Milchreis*</b><br>mit Roter Grütze<br><br>Nachtsch<br>kJ: 1948 kcal: 458KH: 38,3 BE: Fett: 20,3<br>ZS: 2,7,10,13a,16,19,22                         | <b>Hähnchenschnitzel*</b><br>Buntes Gemüse<br>und Salzkartoffeln<br><br>Nachtsch<br>kJ: 1989 kcal: 475KH: 19,4 BE: 3,0 Fett: 10,0<br>ZS: 10,13a,16                     |
| <b>Mi</b><br><b>17.03</b> | <b>Hackfleischpfanne</b><br>mit Paprika und Pilzen<br>Nudeln<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2709 kcal: 647KH: 71,0 BE: Fett: 14,4<br>ZS: 2,3,5,10,13a,16,20       | <b>Schweinebraten</b><br>mit Rahmsoße<br>Broccoli<br>und Püree<br>Nachtsch<br>kJ: 2196 kcal: 514KH: 48,0 BE: Fett: 25,7<br>ZS: 2,3,5,10,13a,16,20             | <b>Hirtensalat</b><br>mit Hackbällchen<br>und Schafskäse<br>dazu Dressing<br>Nachtsch<br>kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,1 BE: Fett: 13,0<br>ZS: 2,7,13a,16,20  | <b>Gemüsefrikadelle*</b><br>mit Zwiebel-Kräutersoße<br>und Püree<br><br>Nachtsch<br>kJ: 1743 kcal: 385KH: 65,0 BE: Fett: 30,0<br>ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19   | <b>Makkaroni-Auflauf*</b><br>mit Käse überbacken<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2278 kcal: 498KH: 59,7 BE: Fett: 16,0<br>ZS: 2,7,10,13a,16                    | <b>Schweinebraten</b><br>mit Kartoffelpüree<br>und Rahmsoße<br>Broccoli<br>Nachtsch<br>kJ: 2184 kcal: 498KH: 28,5 BE: 2,5 Fett: 11,2<br>ZS: 2,3,5,10,13a,16,20         |
| <b>Do</b><br><b>18.03</b> | <b>Putenbraten*</b><br>mit Kohlrabigemüse<br>und Kartoffeln<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2028 kcal: 459KH: 22,5 BE: Fett: 16,0<br>ZS: 2,3,5,7,10,13a,16         | <b>Sauerkraut</b><br>mit Fleischwurst<br>und Kartoffelpüree<br><br>Nachtsch<br>kJ: 1653 kcal: 473KH: 25,9 BE: Fett: 33,6<br>ZS: 2,3,5,6,7,13a,16,20           | <b>Salatplatte</b><br>mit gef. Schinkenröllchen<br>und Dressing<br><br>Nachtsch<br>kJ: 1419 kcal: 473KH: 20,1 BE: Fett: 19,5<br>ZS: 6,7,13a,16,20  | <b>Hirse-Käse-Taler*</b><br>mit Käsesoße<br>und Kartoffeln<br><br>Nachtsch<br>kJ: 1464 kcal: 350KH: 46,6 BE: Fett: 15,7<br>ZS: 2,5,7,10,13a,16,19,22        | <b>Hähnchenbrust*</b><br>mit Lauchzwiebelsoße<br>und Püree<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2278 kcal: 478KH: 25,0 BE: Fett: 32,0<br>ZS: 2,3,7,10,13a,16        | <b>Putenbraten*</b><br>mit Kohlrabigemüse<br>dazu Kartoffeln<br><br>Nachtsch<br>kJ: 1928 kcal: 422KH: 20,9 BE: 3,0 Fett: 14,8<br>ZS: 2,3,5,13a,16,20                   |
| <b>Fr</b><br><b>19.03</b> | <b>Fischpfanne*</b><br>in Curryrahm mit<br>Gemüse und<br>Kartoffeln<br>Nachtsch<br>kJ: 1987 kcal: 465KH: 26,7 BE: Fett: 15,0<br>ZS: 2,5,7,10,12,13a,16,19 | <b>Rinderhacksteak</b><br>mit Pfeffersoße<br>dazu Fingermöhren<br>und Püree<br>Nachtsch<br>kJ: 2248 kcal: 491KH: 25,9 BE: Fett: 33,6<br>ZS: 2,3,5,6,13a,16,20 | <b>Schweineschnitzel</b><br>mit Kartoffelsalat<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2525 kcal: 603KH: 22,8 BE: Fett: 30,4<br>ZS: 2,5,7,10,13a,16,20  | <b>Canneloni*</b><br>mit Gemüsefüllung<br>und Käsesoße<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2110 kcal: 503KH: 65,0 BE: Fett: 26,2<br>ZS: 2,5,10,13a,16                    | <b>Geflügel-Cevapcici*</b><br>auf Djuvecreis<br>mit Tomatensoße<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2010 kcal: 480KH: 29,3 BE: Fett: 26,2<br>ZS: 5,10,13a,16,19,20 | <b>Rinderhacksteak*</b><br>mit Pfeffersoße<br>dazu Fingermöhren<br>und Püree<br>Nachtsch<br>kJ: 2128 kcal: 478KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 19,7<br>ZS: 2,5,7,10,12,13a,16,19 |
| <b>Sa</b><br><b>20.03</b> | <b>Bunter Gemüsetopf</b><br>mit Bockwurst<br><br>Nachtsch<br>kJ: 1985 kcal: 421KH: 24,0 BE: Fett: 22,0<br>ZS: 6,13a,16,20                                 | <b>Geflügelfrikadelle*</b><br>auf Wirsinggemüse<br>und Püree<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2605 kcal: 641KH: 70,0 BE: Fett: 18,0<br>ZS: 2,3,4,6,7,10,13a,16,20       | <b>Familien- und Krankenpflege Herne e.V.</b><br><br><b>Menüservice</b><br><b>Freisenstr. 4 - 6, 44649 Herne</b><br><b>Telefon Nr.: (02325) 97 30 10 - Fax: (02325) 97 30 29</b><br><b>E-Mail: Heike.Mattem@fuk-herne.de</b><br><br><b>Besteller / Name: _____</b> |   |    | <b>Bunter Gemüsetopf</b><br>mit Bockwurst<br><br>Nachtsch<br>kJ: 1426 kcal: 348KH: 25,0 BE: 2,0 Fett: 18,0<br>ZS: 6,13a,16,20  |
| <b>So</b><br><b>21.03</b> | <b>Schweine-Cordon-bleu</b><br>mit buntem Gemüse<br>Salzkartoffeln<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2174 kcal: 486KH: 27,8 BE: Fett: 21,5<br>ZS: 10,13a,16          | <b>Rinderragout*</b><br>mit buntem Gemüse<br>und Püree<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2480 kcal: 535KH: 24,0 BE: Fett: 17,0<br>ZS: 2,3,210,13a,16                     |  |   |   | <b>Schweine-Cordon-bleu</b><br>mit buntem Gemüse<br>Salzkartoffeln<br><br>Nachtsch<br>kJ: 2050 kcal: 430KH: 28,5 BE: 2,5 Fett: 15,6<br>ZS: 10,13a,16                   |

Fische Menüs zum sofortigen Verzehr geeignet. 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 12 / 22.03.2021 - 28.03.2021**

|                           | <b>Menü 1</b> 6,55 €<br>Silber  | <b>Menü 2</b> 6,55 €<br>Blau  | <b>Menü 3</b> 6,55 €<br>Salate   | <b>Menü 4</b> 6,55 €<br>Vegetarisch   | <b>Menü 5</b> 6,55 €<br>Lila  | <b>Menü 6</b> 6,55 €<br>Schonkost Diabetiker geeignet   |
|---------------------------|---|---|--|---|---|---|
| <b>Mo</b><br><b>22.03</b> | <b>Serbische Bohnensuppe</b><br>mit Bockwurst<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2422 kcal: 511KH: 28,2 BE: Fett: 28,2<br>ZS: 3,5,6,13a,16,19,20                                  | <b>Wirsingroulade</b><br>mit Specksoße und Püree<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2479 kcal: 592KH: 72,7 BE: Fett: 36,0<br>ZS: 2,3,10,13a,16                      | <b>Fitnesssteller*</b><br>mit Schafskäse und Dressing<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3<br>ZS: 2,5,7,10,13a,16,20   | <b>Ratatouille-Gemüse*</b><br>mit Reis<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1012 kcal: 354KH: 36,8 BE: Fett: 7,2<br>ZS: 5,7,13a,16  | <b>Hähnchengeschnetzeltes*</b><br>"Gyros-Art" mit Reis und Tomatensoße<br>Nachttisch<br>kJ: 2325 kcal: 475KH: 51,6 BE: Fett: 9,6<br>ZS: 7,13a,16        | <b>Wirsingroulade</b><br>mit Specksoße und Püree<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2243 kcal: 468KH: 31,5 BE: 3,0 Fett: 26,2<br>ZS: 2,7,10,13a,16                          |
| <b>Di</b><br><b>23.03</b> | <b>Hähnchenschnitzel*</b><br>mit Gartengemüse und Püree<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,2 BE: Fett: 38,2<br>ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,                        | <b>Rührei mit</b><br>gek. Schinken und Spinat<br>Salzkartoffeln<br>Nachttisch<br>kJ: 1800 kcal: 430KH: 25,4 BE: Fett: 22,0<br>ZS: 1,2,10,13a,16,20        | <b>Bunter Reissalat</b><br>mit Hähnchennuggets<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1997 kcal: 458KH: 38,4 BE: Fett: 11,2<br>ZS: 2,7,10,13a,16, 20   | <b>Gemüse-Knusper-Ringe*</b><br>auf Käse-Kräutersoße und Püree<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2190 kcal: 537KH: 53,6 BE: Fett: 9,6<br>ZS: 2,3,5,7,10,13,19,21,22,16 | <b>Quarkkeulchen*</b><br>mit Vanillesoße<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 27,4<br>ZS: 2,7,13a,16                               | <b>Rührei</b><br>mit gek. Schinken und Spinat<br>Salzkartoffeln<br>Nachttisch<br>kJ: 1633 kcal: 390KH: 9,0 BE: 3,0 Fett: 17,0<br>ZS: 1,10,13a,16                  |
| <b>Mi</b><br><b>24.03</b> | <b>Frikadelle</b><br>mit Röstzwiebelsoß Spätzle und Salat<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2289 kcal: 515KH: 55,8 BE: Fett: 27,2<br>ZS: 5,7,13a,16                              | <b>Schnitzel "Puszta-Art"</b><br>mit Nudeln<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2314 kcal: 505KH: 30,0 BE: Fett: 20,9<br>ZS: 7,13a,16                                | <b>Sunny-Surprise*</b><br>Salat mit Pfirsich und Pute<br>Dressing<br>Nachttisch<br>kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 11,4<br>ZS: 7,13a,16,20  | <b>Möhren-Kürbiskern-Rösti*</b><br>mit Nudeln<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 12,6<br>ZS: 2,7,13a,16,19,20                          | <b>Ravioli-Auflauf</b><br>mit Käse überbacken<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 28,8<br>ZS: 1,3,5,7,10,13a,19,20                | <b>Frikadelle*</b><br>mit Röstzwiebelsoße Spätzle und Salat<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2108 kcal: 465KH: 28,6 BE: 3,0 Fett: 25,8<br>ZS: 5,7,13a,16                  |
| <b>Do</b><br><b>25.03</b> | <b>Gefüllte Paprikaschote</b><br>mit Tomatensoße und Butterreis<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2<br>ZS: 7,13a,16                          | <b>Schashlik-</b><br>Schweinegeschnetzeltes mit Nudeln<br>Krautsalat<br>Nachttisch<br>kJ: 2608 kcal: 641KH: 70,0 BE: Fett: 19,2<br>ZS: 2,3,,5,7,13a,16,20 | <b>Schlemmersalat</b><br>mit Schinken und Ei dazu Dressing<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,4<br>ZS: 2,7,10,13a,16,20  | <b>Kohlrabi-Eintopf*</b><br>mit Gartengemüse und Kartoffeln<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,4<br>ZS: 2,7,10,13a,16,19,21,22      | <b>Pfannkuchen</b><br>mit Fruchtkompott<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 28,0<br>ZS: 7,10,13a,20                               | <b>Gefüllte Paprikaschote</b><br>mit Tomatensoße und Butterreis<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1<br>ZS: 7,10,13a                |
| <b>Fr</b><br><b>26.03</b> | <b>Alaska-Seelachsfilet pan.</b><br>mit Senfsoße*<br>Salzkartoffeln und Salat<br>Nachttisch<br>kJ: 1887 kcal: 451KH: 57,5 BE: Fett: 9,6<br>ZS: 10,12,13a,14,16,19,20,23 | <b>Schweinebraten</b><br>mit Rahmsoße<br>Mischgemüse<br>Salzkartoffeln<br>Nachttisch<br>kJ: 2196 kcal: 514KH: 28,1 BE: Fett: 25,7<br>ZS: 2,10,13a,19,20   | <b>Bunter Salat*</b><br>mit Hähnchenspieß und Dressing<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 10,4<br>ZS: 7,13a,16,20   | <b>Gemüseröstling*</b><br>mit Tomaten-Kräutersoße und Nudeln<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2290 kcal: 547KH: 69,5 BE: Fett: 42,7<br>ZS: 10,13a,14,16,23            | <b>Tortellini</b><br>mit Fleischfüllung<br>Tomaten-Kräutersoße<br>Salat<br>Nachttisch<br>kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0<br>ZS: 2,7,10,13a,16 | <b>Seelachsfilet *</b><br>mit Senfsoße<br>Salzkartoffeln und Salat<br>Nachttisch<br>kJ: 2095 kcal: 550KH: 65,0 BE: 3,0 Fett: 11,2<br>ZS: 13a,10,12,14,16,19,20,23 |
| <b>Sa</b><br><b>27.03</b> | <b>Weißkohl-Eintopf</b><br>mit 3 Hackbällchen<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1538 kcal: 373KH: 26,8 BE: Fett: 19,7<br>ZS: 10,13a,16,19,20                                     | <b>Nürnberger Bratwurst*</b><br>auf Sauerkraut und Püree<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2898 kcal: 520KH: 48,0 BE: Fett: 19,4<br>ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20    | <b>Familien- und Krankenpflege Herne e.V.</b><br><br><b>Menüservice</b><br><b>Freisenstr. 4 - 6, 44649 Herne</b><br><b>Telefon Nr.: (02325) 97 30 10 - Fax: (02325) 97 30 29</b><br><b>E-Mail: Heike.Mattem@fuk-herne.de</b><br><br><b>Besteller / Name: _____</b> |   |    | <b>Weißkohl-Eintopf</b><br>mit 3 Hackbällchen<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1358 kcal: 329KH: 24,2 BE: 3,0 Fett: 16,5<br>ZS: 10,13a,16,19,20                           |
| <b>So</b><br><b>28.03</b> | <b>Rinderbraten*</b><br>mit Bratensoße und Rotkohl<br>Salzkartoffeln<br>Nachttisch<br>kJ: 2691 kcal: 404KH: 17,1 BE: Fett: 19,5<br>ZS: 2,13a,19,20                      | <b>Schweinegulasch</b><br>Buntes Gemüse und Püree<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1809 kcal: 432KH: 36,0 BE: Fett: 11,8<br>ZS: 2,3,5,13a,16, 19,20               |  |   |   | <b>Rinderbraten*</b><br>Buntes Gemüse<br>Salzkartoffeln<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2287 kcal: 389KH: 15,6 BE: 3,0 Fett: 7,2<br>ZS: 2,13a,19,20                      |

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit podertem Salz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohwertangaben 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