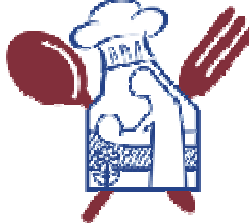


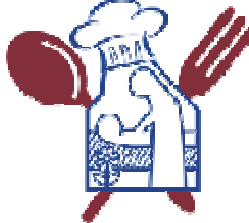
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 13 / 29.03.2021 - 04.04.2021

	Menü 1 6,55 € Silber	Menü 2 6,55 € Blau	Menü 3 6,55 € Salate	Menü 4 6,55 € Vegetarisch	Menü 5 6,55 € Lila	Menü 6 6,55 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 29.03	Graupensuppe mit Schweinefleischleinlage Nachtsch kJ: 1800 kcal: 430KH: 29,8 BE: Fett: 18,6 ZS: 13a,19,20	Ung. Rindergulasch* mit Paprika dazu Nudeln Nachtsch kJ: 2048 kcal: 491KH: 28,0 BE: Fett: 22,3 ZS: 5,13a,16,20	Salatplatte mit* Thunfisch und Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	Ravioli* mit Tomatensoße Nachtsch kJ: 1472 kcal: 352KH: 53,6 BE: Fett: 22,9 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Milchreis* mit Zimt und Zucker Nachtsch kJ: 2138 kcal: 529KH: 87,5 BE: Fett: 15,3 ZS: 1,2,3,5,7,10,13a,16	Ung. Rindergulasch* mit Paprika und Nudeln Nachtsch kJ: 2028 kcal: 445KH: 22,0 BE: 2,5 Fett: 21,6 ZS: 13a, 16
Di 30.03	Hühnerfricassee* mit Reis Nachtsch kJ: 1892 kcal: 452KH: 75,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,13a,16, 20	Schweinebraten in Rahmsoße mit Schwarzwurzeln und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2208 kcal: 503KH: 26,2 BE: Fett: 22,4 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16	Schlemmersalat mit Schinken und Ei und Dressing Nachtsch kJ: 1537 kcal: 367KH: 7,7 BE: Fett: 11,6 ZS: 1,2,5,7,13a,16,20	Pilzpfanne in Rahm* mit Nudeln Nachtsch kJ: 2014 kcal: 481KH: 55,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16	Pfannkuchen* fruchtig gefüllt mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 1815 kcal: 435KH: 43,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,17	Schweinebraten in Rahmsoße Schwarzwurzeln Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2198 kcal: 428KH: 20,7 BE: 3,0 Fett: 21,3 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16
Mi 31.03	Szegediner Gulasch mit Püree Nachtsch kJ: 1883 kcal: 483KH: 33,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,13a,16,20	Spießbraten auf Wirsinggemüse Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2012 kcal: 475KH: 15,1 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,5,13a,16,20	Schweizer Wurstsalat 1 Brötchen Nachtsch kJ: 1373 kcal: 328KH: 6,6 BE: Fett: 26,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Reibekuchen* mit Apfelmus Nachtsch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 3,10,13a,16,17	Hähnchenbrust* Bombay mit Früchten und Reis Currysoße Nachtsch kJ: 2025 kcal: 484KH: 29,0 BE: Fett: 15,5 ZS: 2,5,7,13a	Spießbraten auf Wirsinggemüse und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 1863 kcal: 445KH: 12,2 BE: 2,5 Fett: 22,5 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16,20
Do 01.04	Königsberger Klopse in Kaperntunke Rote-Beete-Salat und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2244 kcal: 536KH: 19,3 BE: Fett: 16,3 ZS: 7,10,13a,16	Pfefferrahmschnitzel mit Blumenkohl und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2068 kcal: 494KH: 29,8 BE: Fett: 41,2 ZS: 7,10,13a,16,20	Gemischter Salat* mit Schafskäse und Dressing Nachtsch kJ: 1189 kcal: 284KH: 8,3 BE: Fett: 4,3 ZS: 1,2,5,7,10,13a,16	Möhreneintopf* mit frischen Gartenkräutern Nachtsch kJ: 1772 kcal: 422KH: 36,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16,19,22,	Nudelaufauf mit Schinken und Käse überbacken Nachtsch kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 1,3,5,7,13a,16,19	Königsberger Klopse in Kaperntunke Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2089 kcal: 499KH: 15,8 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a,16
Fr 02.04	Fischfilet natur* mit Spinat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1995 kcal: 439KH: 28,7 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,7,10,12,19,13a,16,20	Hähnchenkeule* mit buntem Gemüse und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2223 kcal: 531KH: 15,9 BE: Fett: 41,2 ZS: 2,3,5,6,10,13a,16,20		Sellerieschnitzel* mit Kartoffelpüree und Soße Nachtsch kJ: 1975 kcal: 457KH: 22,8 BE: 0,0 Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,7,13a,16,19,22		Fischfilet natur* mit Spinat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1875 kcal: 415KH: 23,6 BE: 3,0 Fett: 10,6 ZS: 2,3,5,7,12,13a,16,20
Sa 03.04	Rindfleischintopf* mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1344 kcal: 312KH: 38,5 BE: Fett: 9,2 ZS: 13a,16,19	2 Frikadellen mit Nudelsalat Nachtsch kJ: 2520 kcal: 448KH: 34,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 1,2,7,10,13a,16,13a	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: _____			Rindfleischintopf* mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1241 kcal: 308KH: 32,0 BE: 3,0 Fett: 9,0 ZS: 13a,19,20
So 04.04	Kalbsrahmgulasch* mit Broccoli Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1687 kcal: 403KH: 15,5 BE: Fett: 20,6 ZS: 5,7,13a,16	Schweineschnitzel Buntes Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 2525 kcal: 527KH: 23,2 BE: Fett: 28,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,10,16				

Fische 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 / 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 14 / 05.04.2021 - 11.04.2021

	Menü 1 6,55 € Silber	Menü 2 6,55 € Blau	Menü 3 6,55 € Salate	Menü 4 6,55 € Vegetarisch	Menü 5 6,55 € Lila	Menü 6 6,55 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 05.04	Schweinebraten mit Romanesco und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2068 kcal: 494KH: 29,2 BE: Fett: 28,7 ZS: 13a,16	Hähnchenbrust* mit Mischgemüse und Püree Nachtsch kJ: 2228 kcal: 480KH: 25,2 BE: Fett: 12,6 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16,20		Apfelsstrudel mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 1930 kcal: 461KH: 18,3 BE: Fett: 16,4 ZS: 7,10,13a,16		Hähnchenbrust mit Mischgemüse Püree Nachtsch kJ: 2196 kcal: 429KH: 21,8 BE: 3,0 Fett: 8,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
Di 06.04	Kohlroulade mit Specksoße und Püree Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 18,9 BE: Fett: 29,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Schweinerahmgulasch mit Champignons und Nudeln Nachtsch kJ: 2433 kcal: 505KH: 49,4 BE: Fett: 25,4 ZS: 7,13a,16,20	Salatplatte* mit Nuggets dazu Dressing Nachtsch kJ: 1373 kcal: 328KH: 6,6 BE: Fett: 26,3 ZS: 1,2,7,10,13a,16,200	3 gek Eier* mit Spinat und Püree Nachtsch kJ: 1846 kcal: 441KH: 19,5 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,22	Rinderhacksteak* mit Balkangemüse Röstzwiebelpüree Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 68,1 BE: Fett: 14,5 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Kohlroulade mit Specksoße und Püree Nachtsch kJ: 2231 kcal: 519KH: 18,7 BE: 3,0 Fett: 24,6 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
Mi 07.04	Rostbratwurst mit herzhafter Soße Rotkohl Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2318 kcal: 553KH: 17,4 BE: Fett: 38,2 ZS: 6,7,10,13a,16,20	Gekochtes Rindfleisch* in Meerrettichsoße Salzkartoffeln Rote-Beete-Salat Nachtsch kJ: 2211 kcal: 528KH: 26,9 BE: Fett: 15,6 ZS: 7,13a,16,20	Bunter Salat* mit Hähnchenbrust und Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 18,0 BE: Fett: 9,8 ZS: 7,10,13a,16,20	Bunter Gemüseeintopf* Nachtsch kJ: 365 kcal: 1530KH: 12,2 BE: Fett: 12,8 ZS: 13a,16,	Gemüse-Kartoffel-Auflauf mit Schinkenstreifen Nachtsch kJ: 2064 kcal: 495KH: 38,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,10,13a,19	Rostbratwurst mit herzhafter Soße Rotkohl Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1911 kcal: 456KH: 12,2 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 6,10,13a,16,20
Do 08.04	Fru. Hackfleisch Bolognese mit Nudeln und Schwalmtaler Salat Nachtsch kJ: 2160 kcal: 516KH: 58,7 BE: Fett: 16,2 ZS: 7,13a,16	Hühnerfricassee * mit Spargel und Champignons dazu Reis Nachtsch kJ: 1892 kcal: 452KH: 35,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,10,13a,16,20	Hirtensalat mit Hackbällchen und Schafskäse dazu Dressing Nachtsch kJ: 1243 kcal: 473KH: 11,2 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Veg. Bolognese* mit Nudeln und Salat Nachtsch kJ: 1876 kcal: 448KH: 51,0 BE: Fett: 32,5 ZS: 7,10,13a,16,17,22	Gyros mit Reis und Tomatensoße Nachtsch kJ: 2112 kcal: 441KH: 32,0 BE: Fett: 28,5 ZS: 5,13a,16,	Hühnerfricassee* mit Spargel und Champignons dazu Reis Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 31,9 BE: 3,0 Fett: 19,5 ZS: 7,10,13a,16,20
Fr 09.04	Pan. Schollenfilet* mit Senfsoße Salzkartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 1987 kcal: 465KH: 56,7 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19,20	Zwiebel-Senf-Braten v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2208 kcal: 508KH: 25,5 BE: Fett: 25,3 ZS: 2,3,5,7,10,13,16,20	Schwalmtaler Salat 1 Frikadelle und Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 426KH: 21,0 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Gemüsefrikadelle* mit Röstzwiebelpüree und Käsesoße Nachtsch kJ: 2007 kcal: 475KH: 52,0 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19,20,22	Bauernhackfleischtopf mit Paprika, Tomaten Bohnen, Karotten Kartoffeln Nachtsch kJ: 2272 kcal: 542KH: 21,0 BE: Fett: 16,8 ZS: 13a, 16	Zwiebel-Senf-Braten v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 17,8 BE: 3,0 Fett: 7,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
Sa 10.04	Blumenkohl-* Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 1792 kcal: 398KH: 28,0 BE: Fett: 18,3 ZS: 13a,16	Frikadelle mit Rahmwirsing und Püree Nachtsch kJ: 2031 kcal: 485KH: 15,6 BE: Fett: 31,5 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	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: _____			Blumenkohl-* Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 1578 kcal: 377KH: 30,5 BE: 2,5 Fett: 16,4 ZS: 13a,16
So 11.04	Jägerschnitzel mit Buntem Gemüse Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2361 kcal: 564KH: 21,3 BE: Fett: 27,5 ZS: 10,13a,16,20	Rinderschmorbraten* mit Buntem Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 1913 kcal: 458KH: 18,3 BE: Fett: 16,2 ZS: 1,2,3,5,13a,16				

Fische 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