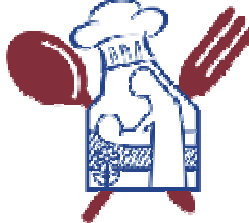


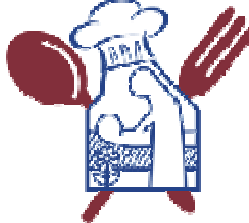
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 37 / 13.09.2021 - 19.09.2021

	Menü 1 6,75 € Silber	Menü 2 6,75 € Blau	Menü 3 6,75 € Salate	Menü 4 6,75 € Vegetarisch	Menü 5 6,75 € Lila	Menü 6 6,75 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 13.09	Linsensuppe Bockwurst (Schwein) Nachttisch kJ: 1784 kcal: 426KH: 25,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 1,6,13a,16,20	Putengulasch* Stroganoff mit Bohnen und Zwiebelpüree Nachttisch kJ: 2127 kcal: 508KH: 28,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,7,10,13a,16	Salatplatte mit Hähnchenbrust und Dressing Nachttisch kJ: 2010 kcal: 480KH: 18,0 BE: Fett: 11,5 ZS: 1,2,7,10,13,16,	Ruccola* Süßkartoffelschnitte Zwiebelpüree Nachttisch kJ: 1361 kcal: 325KH: 49,0 BE: Fett: 10,4 ZS: 1,2,7,10,13a,16	Schweineschnitzel Zwiebel-Speck-Soße Nudeln Nachttisch kJ: 2287 kcal: 559KH: 18,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,13a,16,	Putengulasch* Stroganoff mit Bohnen und Zwiebelpüree Nachttisch kJ: 2035 kcal: 486KH: 22,0 BE: 3,0 Fett: 41,0 ZS: 7,13a,16,
Di 14.09	Hacksteak (Rind) in* Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Püree Nachttisch kJ: 1964 kcal: 469KH: 25,0 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,3,5,6,10,13a,,20	Schweinegeschnetzeltes in Paprikarahm dazu Kartoffeln Nachttisch kJ: 2120 kcal: 515KH: 64,1 BE: Fett: 56,0 ZS: 7,13a,16	Gemischter Salat mit Partyfrikadellen und Dressing Nachttisch kJ: 1964 kcal: 469KH: 11,1 BE: Fett: 11,5 ZS: 1,2,7,10,,13a, 16,20	Nudeln mit* Spinat-Käsesoße Nachttisch kJ: 2235 kcal: 534KH: 25,4 BE: Fett: 18,8 ZS: 1,2,7,10,13a,19	Pfannkuchen* mit Apfelmus Nachttisch kJ: 1940 kcal: 471KH: 43,6 BE: Fett: 15,9 ZS: 7,13,10,1316,20	Hacksteak in* Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Püree Nachttisch kJ: 1778 kcal: 426KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 1,7,10,13a,16,200
Mi 15.09	Kaninchenleber-Pfanne mit Kartoffelpüree Nachttisch kJ: 2125 kcal: 422KH: 22,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	Zwiebelrostbraten* mit Bohnen und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2085 kcal: 498KH: 48,0 BE: Fett: 18,2 ZS: 7,10,13a,16	Salatplatte mit Käsesstreifen und Dressing Nachttisch kJ: 1418 kcal: 298KH: 8,5 BE: Fett: 9,5 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Vegetarischer Röstling* mit Kartoffeln und Soße Nachttisch kJ: 2092 kcal: 452KH: 33,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,19	Thunfischauflauf* mit Nudeln und Käse überbacken Nachttisch kJ: 2192 kcal: 524KH: 66,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 5,7,10,13a,16,20	Zwiebelrostbraten mit Bohnen und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2044 kcal: 475KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 5,7,10,13a,16,
Do 16.09	Putenbraten* mit Champignonsoße 3 Röstiecken Nachttisch kJ: 2467 kcal: 466KH: 37,5 BE: Fett: 29,2 ZS: 2,3,5,7,13a,16	Frikadelle mit Rotkohl und Püree Nachttisch kJ: 2525 kcal: 528KH: 27,5 BE: Fett: 36,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a	Geflügelsalat* 1 Brötchen Nachttisch kJ: 1321 kcal: 312KH: 7,8 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Eintopf v. Grünen Bohnen* mit Kartoffeln Nachttisch kJ: 1188 kcal: 284KH: 24,0 BE: Fett: 16,0 ZS: 2, 4,13a,20	Mini Hackbällchen (v. Schwein) mit Rahmsoße Salat und Röstiecken Nachttisch kJ: 350 kcal: 1464KH: 27,5 BE: Fett: 20,0 ZS: 3,5,7,13a,16	Frikadelle mit Rotkohl und Püree Nachttisch kJ: 2356 kcal: 491KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 35,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a
Fr 17.09	Fischfilet "natur" * Zitronen-Butter-Soße Kartoffeln und Salat Nachttisch kJ: 2451 kcal: 602KH: 35,2 BE: Fett: 27,1 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	Geflügelschashlikpfanne* mit Paprika und Zwiebeln Reis Nachttisch kJ: 2457 kcal: 426KH: 27,5 BE: Fett: 29,2 ZS: 2,3,5,7,13a,16	Griechischer Salat* mit Fetakäse 1 Brötchen Nachttisch kJ: 2022 kcal: 483KH: 29,5 BE: Fett: 30,4 ZS: 5,7,13a,16	Nudel-Gemüse-Pfanne* mit Pilzsoße Nachttisch kJ: 1300 kcal: 394KH: 30,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,13a,16,19,22	Kaiserschmarrn mit Vanillesoße Nachttisch kJ: 1983 kcal: 459KH: 39,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 1,2,3,7,10,13a,16	Geflügelschashlikpfanne* mit Paprika und Zwiebeln Reis Nachttisch kJ: 2178 kcal: 415KH: 22,6 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 2,3,5,13a,16
Sa 18.09	Rheinische Kartoffelsuppe* mit Geflügelbockwurst Nachttisch kJ: 1331 kcal: 318KH: 37,3 BE: Fett: 12,5 ZS: 1,4,5,10,13a,16	Nürnberger Bratwürstchen (4 Stck.) mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Nachttisch kJ: 2144 kcal: 512KH: 37,3 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,3,5,6,13a,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.Mattem@fuk-herne.de Besteller / Name: _____			Rheinische* Kartoffelsuppe mit Geflügelbockwurst Nachttisch kJ: 1507 kcal: 360KH: 37,3 BE: 3,5 Fett: 8,4 ZS: 1,4,5,10,13a,16
So 19.09	Hähnchenschnitzel* mit Kaisergemüse und Püree Nachttisch kJ: 2378 kcal: 568KH: 28,1 BE: Fett: 16,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Schweinebraten mit Speckböhnchen und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2068 kcal: 494KH: 28,1 BE: Fett: 18,2 ZS: 13a				

Fische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jedem Satz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohstoffe vom Hersteller geschweift.

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 38 / 20.09.2021 - 26.09.2021

	Menü 1 6,75 € Silber	Menü 2 6,75 € Blau	Menü 3 6,75 € Salate	Menü 4 6,75 € Vegetarisch	Menü 5 6,75 € Lila	Menü 6 6,75 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 20.09	Erbsensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1950 kcal: 568KH: 37,2 BE: Fett: 44,0 ZS: 5,6,13a,	Schweinegulasch "Förster-Art" mit Püree Nachtsch kJ: 2245 kcal: 520KH: 31,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Thunfischtraum* bunter Salat mit Thunfisch, Mais, Zwiebeln und Dressing Nachtsch kJ: 1980 kcal: 473KH: 19,0 BE: Fett: 12,4 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20	Spaghetti* mit Tomatensoße Nachtsch kJ: 1357 kcal: 324KH: 28,0 BE: Fett: 13,4 ZS: 13a	Apfelstrudel* mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 1930 kcal: 461KH: 18,0 BE: Fett: 10,6 ZS: 7,10,13,16	Erbsensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1830 kcal: 450KH: 27,0 BE: 3,0 Fett: 29,4 ZS: 5,6,13a
Di 21.09	Ungarische Rindergulasch mit Nudeln und Salat Nachtsch kJ: 2142 kcal: 517KH: 23,8 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,19	Hähnchenbrust* mit Grillgemüse und Püree Nachtsch kJ: 19786 kcal: 474KH: 28,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,13a,16	Salatplatte mit Frikadelle und Dressing Nachtsch kJ: 1624 kcal: 368KH: 19,3 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,10,12,13a,16,19,20	Gemüseschnitzel* mit Soße und Butternudeln Nachtsch kJ: 2611 kcal: 671KH: 43,1 BE: Fett: 20,2 ZS: 2,3,7,10,13a,16,19	Rinderfrikadelle* mit Mexicogemüse und Püree Nachtsch kJ: 2015 kcal: 480KH: 21,6 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	Ungarischer Rindergulasch mit Nudeln und Salat Nachtsch kJ: 1924 kcal: 385KH: 20,8 BE: 3,0 Fett: 9,0 ZS: 7,13a,16,19
Mi 22.09	Schweinebraten mit Karotten-Rustica und Püree Nachtsch kJ: 2582 kcal: 565KH: 27,8 BE: Fett: 28,4 ZS: 2,3,4,13a,16,17,20	Hähnchen-Cordon-Bleu* mit Ratatouille und Nudeln Nachtsch kJ: 2315 kcal: 505KH: 32,9 BE: Fett: 15,6 ZS: 13a,16,10	Bunter Salat mit Hähnchennuggets dazu Dressing Nachtsch kJ: 1458 kcal: 388KH: 18,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 5,7,10,13a,16,20	Frühlingsrolle* mit Gemüsefüllung und Reis Nachtsch kJ: 2001 kcal: 478KH: 31,6 BE: Fett: 22,5 ZS: 2,3,7,10,13a,16,19	Kartoffelgratin mit Hackfleisch und Käse überbacken Nachtsch kJ: 2226 kcal: 531KH: 31,6 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,13a,16	Schweinebraten mit Karotten-Rustica und Püree Nachtsch kJ: 2228 kcal: 524KH: 22,6 BE: 3,0 Fett: 25,7 ZS: 2,3,4,6,13a,16,17,20
Do 23.09	Frikadelle mit Pilzen in Rahm und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2709 kcal: 647KH: 28,2 BE: Fett: 23,2 ZS: 7,10,13a,16	Herzhafte Bratwurst mit Leipziger Allerlei und Stampfkartoffeln Nachtsch kJ: 2144 kcal: 512KH: 28,5 BE: Fett: 42,0 ZS: 2,3,5,6,10,13a,16	Gemischter Salat mit Putenstreifen und Dressing Nachtsch kJ: 1332 kcal: 32KH: 16,0 BE: Fett: 18,2 ZS: 7,10,13a,16,20	Veg Kartoffelsuppe* 1 Brötchen Nachtsch kJ: 1511 kcal: 361KH: 3,8 BE: Fett: 8,4 ZS: 7,10,13a,16	Reibekuchen* mit Apfelmus Nachtsch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 3,10,13a,16	Herzhafte Bratwurst Leipziger Allerlei und Stampfkartoffeln Nachtsch kJ: 2120 kcal: 498KH: 22,7 BE: 3,0 Fett: 99,8 ZS: 7,10,13a,16
Fr 24.09	Pan. Seelachsfilet * mit Rahmspinat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1846 kcal: 441KH: 25,7 BE: Fett: 10,2 ZS: 10,12,13a,16,20	Mettwurst auf Sauerkraut mit Püree Nachtsch kJ: 2285 kcal: 498KH: 26,2 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,3,4,5,6,13a,16	Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat Nachtsch kJ: 2525 kcal: 603KH: 22,8 BE: Fett: 30,4 ZS: 1,2,3,7,10,13a,16,20	Penne Pfanne Verdura* mit Tomatensoße Nachtsch kJ: 2866 kcal: 681KH: 97,3 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,7,10,13a,16,	Hähnchencurry* mit Reis Nachtsch kJ: 2146 kcal: 513KH: 27,0 BE: Fett: 27,0 ZS: 2,5,7,13a,16	Seelachsfilet* Rahmspinat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1637 kcal: 391KH: 25,7 BE: 3,0 Fett: 7,6 ZS: 10,12,13a,16,20
Sa 25.09	Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kartoffeln und Hackfleisch Nachtsch kJ: 836 kcal: 200KH: 34,4 BE: Fett: 8,0 ZS: 13a,19,20,22	Rindergeschnetzeltes* mit buntem Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 1691 kcal: 404KH: 17,8 BE: Fett: 10,6 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,17,20	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: _____			Rindergeschnetzeltes mit Kaisergemüse und Püree Nachtsch kJ: 1604 kcal: 383KH: 16,8 BE: 3,0 Fett: 10,8 ZS: 2,3,4,,13a,16,17,20
So 26.09	Rinderbraten* mit Rotkohl Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2685 kcal: 625KH: 26,8 BE: Fett: 22,3 ZS: 6,13a,16	Hähnchenschnitzel* mit Püree Pariser Karotten Nachtsch kJ: 2120 kcal: 482KH: 34,8 BE: Fett: 33,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20				

Fische 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