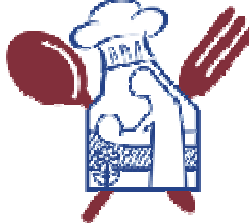


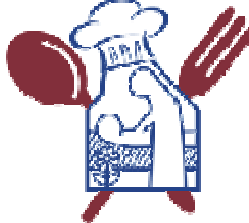
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 39 / 27.09.2021 - 03.10.2021

	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 27.09	Wirsingentopf mit Rinderhackfleisch und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1772 kcal: 423KH: 32,4 BE: Fett: 23,4 ZS: 5,13a, 20	Schweine-Cordon-bleu mit Gartengemüse und Spätzle Nachtsch kJ: 2224 kcal: 585KH: 28,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 2,6,10,13a,16,19,20	Gemischter Salat* mit Hähnchenbrust und Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 16,0 BE: Fett: 9,6 ZS: 7,13a,10,16,20	Bunte Nudelpfanne* mit Soße Nachtsch kJ: 1300 kcal: 394KH: 33,0 BE: Fett: 8,0 ZS: 13a,16,19,22	Milchreis * mit heißen Kirschen Nachtsch kJ: 1890 kcal: 452KH: 33,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,13a,16,	Bunte Nudelpfanne mit Soße Nachtsch kJ: 2052 kcal: 478KH: 22,0 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 13a,16,19,22
Di 28.09	Hähnchenbrust* Buntes Gemüse* und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2078 kcal: 477KH: 24,5 BE: Fett: 21,3 ZS: 13a,16,19,20,22	Schweinschaxe mit Sauerkraut Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2584 kcal: 563KH: 48,8 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	Sunny Surprise Salat* mit Pute und Pfirsich dazu Dressing Nachtsch kJ: 1904 kcal: 455KH: 17,2 BE: Fett: 36,8 ZS: 7,13a,16,20	Champignontasche* mit Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2296 kcal: 575KH: 58,0 BE: Fett: 52,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	Spaghetti Carbonara Salat Nachtsch kJ: 2180 kcal: 520KH: 46,6 BE: Fett: 31,7 ZS: 7,13a,16,19	Hähnchenbrust* Buntes Gemüse Kartoffeln Nachtsch kJ: 2067 kcal: 468KH: 21,5 BE: 3,0 Fett: 20,1 ZS: 5,7,10,13a,16,22
Mi 29.09	Fleischkäse auf Jägerkohl Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2223 kcal: 531KH: 28,1 BE: Fett: 28,6 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,	Schweineschnitzel mit Champignon- Sahnesoße und Bratkartoffeln Nachtsch kJ: 2568 kcal: 599KH: 58,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 3,5,7,10,13a,16	Gem. Salat* mit Thunfisch und Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 518KH: 6,4 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,10,13a,16,20	Veg. Linseneintopf* mit Gartengemüse Nachtsch kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 10,2 ZS: 13a,16,19	Gemüse-Nudelauflauf* mit Käse überbacken Nachtsch kJ: 2060 kcal: 498KH: 18,5 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	Fleischkäse auf Jägerkohl Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2198 kcal: 508KH: 25,5 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19
Do 30.09	Warmer Kartoffelsalat mit Speck, Zwiebeln, Gurke dazu 2 Frikadellen Nachtsch kJ: 2238 kcal: 682KH: 39,8 BE: Fett: 25,6 ZS: 7,10,13a,16,19	Kohloulade mit Specksoße und Püree Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 26,0 BE: Fett: 17,6 ZS: 2,3,4,5,7,13a,	Fitnesssteller* mit Feta-Käse und Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,13a,16,	Gemüsefrikadelle* mit Nudeln und Kräutersoße Nachtsch kJ: 1643 kcal: 355KH: 32,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 10,13a,,19,22	Pfannkuchen* gef. mit Quark und Rosinen Schoko-Sahnesoße Nachtsch kJ: 2149 kcal: 486KH: 42,0 BE: Fett: 28,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	Kohlroulade mit Specksoße Püree Nachtsch kJ: 2231 kcal: 521KH: 19,2 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 7,10,13a,16,20
Fr 01.10	Gedämpftes Fischfilet* mit Spinat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2068 kcal: 484KH: 28,2 BE: Fett: 18,1 ZS: 7,10,13a,16,19,20	Rindergeschnetzeltes* "Stroganoff" dazu Kartoffeln Nachtsch kJ: 2126 kcal: 488KH: 28,4 BE: Fett: 27,2 ZS: 2,13a,16,	Schnitzel mit Nudelsalat Nachtsch kJ: 2525 kcal: 604KH: 38,9 BE: Fett: 30,4 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Veg. Paprikaschote* mit Reis und Tomatensoße Nachtsch kJ: 2047 kcal: 489KH: 38,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 1,2,5,7,10,13a,16	Gebr. Hähnchenbrust* mit Gemüse Reis und Soße Nachtsch kJ: 936 kcal: 284KH: 39,2 BE: Fett: 19,2 ZS: 5,10,13a,16,	Gedämpftes Fischfilet* mit Spinat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1985 kcal: 432KH: 28,8 BE: 3,5 Fett: 17,0 ZS: 7,10,12,13a,16
Sa 02.10	Erseneintopf mit Bockwurst Nachtsch kJ: 2165 kcal: 517KH: 21,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 5,6,13a,19,20	Rinderfrikadelle* mit Rahmkraut und Püree Nachtsch kJ: 2253 kcal: 536KH: 28,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 2,3,4,10,13a,16,19	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: _____			Rinderfrikadelle* mit Rahmkraut und Püree Nachtsch kJ: 2194 kcal: 521KH: 21,2 BE: 3,0 Fett: 18,0 ZS: 10,13a,16,
So 03.10	Rindergulasch* mit Rotkohl und Spätzle Nachtsch kJ: 2380 kcal: 568KH: 18,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,6,10,13a,,19,20	Hähnchenschnitzel* mit Kartoffeln Kaisergemüse Nachtsch kJ: 2148 kcal: 513KH: 18,4 BE: Fett: 21,6 ZS: 2,5,7,10,13a,16				Hähnchenschnitzel Kaisergemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1892 kcal: 452KH: 18,4 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16

Fische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jedem Salat. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohzutaten 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 40 / 04.10.2021 - 10.10.2021

	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 04.10	Möhreneintopf Bürgerlich mit Frikadellen Nachtsch kJ: 1986 kcal: 474KH: 26,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 6,7,10,13a,19,20,22	Curry-Rahm-Schnitzel mit Erbsen und Reis Nachtsch kJ: 2446 kcal: 548KH: 48,5 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Schwalmtaler Salat mit Frikadelle und Dressing Nachtsch kJ: 1988 kcal: 475KH: 16,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Ruccola* Süßkartoffelschnitte mit Nudeln und Tomatensoße Nachtsch kJ: 1561 kcal: 398KH: 49,0 BE: Fett: 12,0 ZS: 1,2,7,10,13a,16	Hähnchen-Gyros* mit Reis und Tomatensoße Nachtsch kJ: 2112 kcal: 441KH: 32,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 5,13a,16	Möhreneintopf Bürgerlich mit Frikadellen Nachtsch kJ: 1948 kcal: 458KH: 19,0 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 7,10,13a,16
Di 05.10	Eieromelett* mit Rahmspinat und Püree Nachtsch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 34,6 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	Frikadelle mit Brechbohnen und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2376 kcal: 568KH: 27,0 BE: Fett: 29,2 ZS: 10,13a,16	Salatplatte Hawaii mit Schinken und Ananas dazu Dressing Nachtsch kJ: 1530 kcal: 363KH: 10,0 BE: Fett: 12,0 ZS: 1,2,3,7,10,13a,16,20	Spätzle mit* Käsesoße und Salat Nachtsch kJ: 2851 kcal: 681KH: 81,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Kaiserschmarrn* mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 2007 kcal: 497KH: 39,0 BE: Fett: 23,4 ZS: 2,7,10,13a,16,19,20	Eieromelett* mit Rahmspinat und Püree Nachtsch kJ: 1800 kcal: 427KH: 20,4 BE: 3,0 Fett: 42,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16
Mi 06.10	Nürnberger Rostbratwurst (4Stck.) Sauerkraut und Püree Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 15,9 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,3,5,13a,16,19,20	Putenbraten* mit Romanesco und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2046 kcal: 488KH: 22,7 BE: Fett: 21,0 ZS: 7,13a,16	Bunter Salat* mit Hähnchennuggets und Dressing Nachtsch kJ: 1368 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 16,4 ZS: 7,10,13a,16,20	Gemüse Chili * mit Reis (pikant !) Nachtsch kJ: 1876 kcal: 448KH: 71,6 BE: Fett: 8,8 ZS: 5,7,10,13a,16,20	Kartoffel-Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch Nachtsch kJ: 2376 kcal: 578KH: 44,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 5,7,10,13a,16	Putenbraten mit Romanesco und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2028 kcal: 475KH: 18,9 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 5,7,10,13a,16
Do 07.10	Hähnchenschnitzel* in Sahnesoße Buntes Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2042 kcal: 486KH: 29,6 BE: Fett: 41,0 ZS: 7,13a,16	Schweinebraten mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2248 kcal: 528KH: 26,8 BE: Fett: 42,0 ZS: 13a,16	Thunfisch-Reis-Salat* 1 Brötchen Nachtsch kJ: 1988 kcal: 425KH: 49,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Bunter Gemüseeintopf* mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 2010 kcal: 423KH: 26,4 BE: Fett: 14,8 ZS: 13a	Currywurst mit Eiernudeln Nachtsch kJ: 2110 kcal: 504KH: 54,4 BE: Fett: 56,0 ZS: 2,6,7,13a,16	Schweinebraten mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2122 kcal: 495KH: 224,0 BE: 2,5 Fett: 36,0 ZS: 13a,16
Fr 08.10	Pan. Seelachsfilet* mit Kräutersoße Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1998 kcal: 436KH: 21,3 BE: Fett: 36,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19	Geflügel-Gemüse-* Rahmpfanne mit Nudeln Nachtsch kJ: 1992 kcal: 482KH: 39,6 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,13a,16	Gemischter Salat mit Fetakäse und Paryfrikadellen Nachtsch kJ: 1964 kcal: 469KH: 13,5 BE: Fett: 15,0 ZS: 1,7,10,13a,16,20	Rosmarin-Schupfnudeln* mit Ratatouille Nachtsch kJ: 2160 kcal: 520KH: 29,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 5,10,13a,16	Blaubeerpfannkuchen mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 2666 kcal: 681KH: 97,3 BE: Fett: 56,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	Fischfilet natur* mit Kräutersoße Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1751 kcal: 408KH: 21,3 BE: 3,0 Fett: 28,0 ZS: 5,10,12,13a,19,20
Sa 09.10	Schnittbohnen-Eintopf mit Geflügel-Bockwurst Nachtsch kJ: 1754 kcal: 419KH: 14,1 BE: Fett: 30,0 ZS: 13a,16,19,20	Kohlroulade in würziger Zwiebelsoße und Püree Nachtsch kJ: 2047 kcal: 489KH: 38,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,10,13a,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: _____			Schnittbohnen-Eintopf mit Geflügel-Bockwurst Nachtsch kJ: 1549 kcal: 370KH: 9,4 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 1,13a,16,19,20
So 10.10	Rinderbraten* mit Salzkartoffeln und Rotkohl Nachtsch kJ: 2223 kcal: 526KH: 28,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	Schweinegeschnetzeltes mit Kaisergemüse und Püree Nachtsch kJ: 1909 kcal: 442KH: 26,5 BE: Fett: 29,3 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16				Rinderbraten* mit Salzkartoffeln und Rotkohl Nachtsch kJ: 2030 kcal: 473KH: 22,0 BE: 4,5 Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,7,12,13a,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