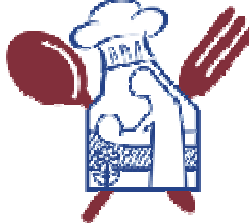


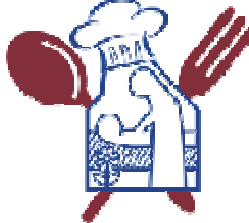
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 39 / 26.09.2022 - 02.10.2022

	Menü 1 6,95 € Silber	Menü 2 6,95 € Blau	Menü 3 6,95 € Salate	Menü 4 6,95 € Vegetarisch	Menü 5 6,95 € Lila	Menü 6 6,95 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 26.09	Deftiger Laucheintopf mit Hackfleisch einlage Nachttisch kJ: 1792 kcal: 428KH: 26,1 BE: Fett: 44,0 ZS: 2,13a,16,19,20	Frikadelle mit Rahmsoße Kaisergemüse und Püree Nachttisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 28,5 BE: Fett: 23,5 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Hirtensalat mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachttisch kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,1 BE: Fett: 12,5 ZS: 2,7,10,12,13a,16	Gemüsefrikadelle* mit Rahmsoße Kaisergemüse und Püree Nachttisch kJ: 1743 kcal: 385KH: 65,0 BE: Fett: 11,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,19,16, 20, 21,22,13a,16	Putengeschnetzeltes* mit Mais dazu Reis Nachttisch kJ: 1340 kcal: 320KH: 38,2 BE: Fett: 20,7 ZS: 5,7,13a,16	Putengeschnetzeltes* mit Mais dazu Reis Nachttisch kJ: 2278 kcal: 498KH: 29,6 BE: 3,5 Fett: 17,4 ZS: 5,7,13a,16,20
Di 27.09	Schweinegeschnetzeltes in Senf-Sahnesoße mit Gemüse und Püree Nachttisch kJ: 2358 kcal: 524KH: 29,2 BE: Fett: 15,8 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16,20	Hähnchenschnitzel* mit Sauce Bernaise Nudeln und Salat Nachttisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 28,5 BE: Fett: 23,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Salatplatte mit Thunfisch und Dressing Nachttisch kJ: 2075 kcal: 473KH: 6,4 BE: Fett: 10,5 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	Veg. Schnitzel* mit Sauce Bernaise Nudeln und Salat Nachttisch kJ: 2185 kcal: 449KH: 29,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19	Milchreis* mit Apfel-Kompott Nachttisch kJ: 1948 kcal: 458KH: 38,3 BE: Fett: 20,3 ZS: 2,7,10,13,16,19,22	Schweinegeschnetzeltes in Senf-Sahnesoße mit Gemüse und Püree Nachttisch kJ: 2158 kcal: 475KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 13,8 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20
Mi 28.09	Hackfleischpfanne mit Paprika und Pilzen Nudeln Nachttisch kJ: 2709 kcal: 647KH: 71,0 BE: Fett: 14,4 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Putenbraten* mit Rahm-Kohlrabi und Püree Nachttisch kJ: 2096 kcal: 485KH: 29,0 BE: Fett: 20,7 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Salatplatte Hawaii mit Schinken und Ananas dazu Dressing Nachttisch kJ: 1535 kcal: 368KH: 10,0 BE: Fett: 13,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Kartoffeltasche* mit Käsesoße und Broccoli Nachttisch kJ: 1743 kcal: 385KH: 65,0 BE: Fett: 30,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19	Makkaroni-Auflauf mit Käse überbacken Nachttisch kJ: 2278 kcal: 498KH: 59,7 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Putenbraten* mit Kohlrabi und Püree Nachttisch kJ: 2056 kcal: 476KH: 22,5 BE: 2,5 Fett: 11,2 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20
Do 29.09	Hähnchenbrust* mit Asiagemüse Kokos-Currysoße und Reis Nachttisch kJ: 2028 kcal: 459KH: 22,5 BE: Fett: 21,0 ZS: 2,3,5,7,10,13 a,16, 19,20	Sauerkraut mit Fleischwurst und Kartoffelpüree Nachttisch kJ: 1653 kcal: 377KH: 25,9 BE: Fett: 33,6 ZS: 2,3,5,6,7,13a,16,20	Salatplatte* mit veg. Nuggets und Dressing Nachttisch kJ: 1219 kcal: 373KH: 20,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 7,13a,,16,17,20	Veg. Möhreintopf* Nachttisch kJ: 887 kcal: 288KH: 18,6 BE: Fett: 12,7 ZS: 13a,,19	Chili con carne mit Reis Nachttisch kJ: 1824 kcal: 436KH: 62,0 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,3,7,13a,16,19,20	Veg. Möhreintopf* Nachttisch kJ: 852 kcal: 232KH: 18,2 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 13a,,20
Fr 30.09	Fischpfanne* in Curryrahm mit Gemüse und Reis Nachttisch kJ: 1987 kcal: 465KH: 45,7 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,12,13a,16,19	Rinderhacksteak* mit Pfeffersoße dazu Fingermöhren und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2248 kcal: 491KH: 25,9 BE: Fett: 33,5 ZS: 13a,16,20	2 Frikadellen mit Nudelsalat Nachttisch kJ: 2962 kcal: 728KH: 29,2 BE: Fett: 38,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Canneloni* mit Gemüsefüllung und Käsesoße Nachttisch kJ: 2110 kcal: 503KH: 65,0 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,5,10,13a,16	Gef. Pfannkuchen mit Vanillesoße Nachttisch kJ: 2666 kcal: 681KH: 97,3 BE: Fett: 56,2 ZS: 2,5,10,13a,16,19,20	Fischpfanne* in Curryrahm mit Gemüse und Reis Nachttisch kJ: 1967 kcal: 448KH: 33,9 BE: 3,0 Fett: 13,2 ZS: 7,12,13a,16,20
Sa 01.10	Bunter Gemüsetopf mit Bockwurst Nachttisch kJ: 1985 kcal: 421KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 6,13a,16,20	Geflügelfrikadelle* auf Wirsinggemüse und Püree Nachttisch kJ: 2605 kcal: 641KH: 35,9 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,5,7,10,13a,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: _____			Bunter Gemüsetopf mit Bockwurst Nachttisch kJ: 1526 kcal: 348KH: 25,0 BE: 2,0 Fett: 18,0 ZS: 6,13a,16,20
So 02.10	Schweinebraten mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 2174 kcal: 542KH: 27,8 BE: Fett: 21,5 ZS: 10,13a,16,20	Rinderragout* mit buntem Gemüse und Püree Nachttisch kJ: 2480 kcal: 535KH: 24,0 BE: Fett: 17,0 ZS: 2,3,210,13a,16				

Fische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit hohem Fettgehalt sind fettarm. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohwertangaben vom Hersteller geschwiegen.

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 / 03.10.2022 - 09.10.2022

	Menü 1 6,95 € Silber	Menü 2 6,95 € Blau	Menü 3 6,95 € Salate	Menü 4 6,95 € Vegetarisch	Menü 5 6,95 € Lila	Menü 6 6,95 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 03.10	Rinderbraten* mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2541 kcal: 404KH: 28,2 BE: Fett: 21,2 ZS: 13a,16,20	Hähnchenschnitzel mit Rahmsoße Kaisergemüse und Püree Nachtsch kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,7 BE: Fett: 31,0 ZS: 2,3,10,13a,16		Quarkkeulchen* mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,8 BE: Fett: 27,4 ZS: 2,7,10,13a,16		Rinderbraten* mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2440 kcal: 395KH: 26,5 BE: 3,0 Fett: 13,6 ZS: 13a,16,20
Di 04.10	Wirsingroulade mit Specksoße und Püree Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 72,7 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	Rührei mit gek. Schinken und Spinat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1800 kcal: 430KH: 25,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 10,13a,16,	Fitnesssteller* mit Schafskäse und Spinat dazu Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 291KH: 9,4 BE: Fett: 7,5 ZS: 2,7,10,13a,16, 20	Kohlrabi-Eintopf* mit Gartengemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,7,10,13,16,	Tortelini mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße Nachtsch kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	Kohlrabi-Eintopf mit Gartengemües und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2022 kcal: 487KH: 32,0 BE: 3,0 Fett: 8,5 ZS: 2,7,13a,16
Mi 05.10	Frikadelle mit Röstzwiebelsoße Spätzle und Karotten Nachtsch kJ: 2289 kcal: 515KH: 55,8 BE: Fett: 27,2 ZS: 5,7,13a,16	Fleischwurstgulasch mit Nudeln und Krautsalat Nachtsch kJ: 2707 kcal: 647KH: 75,1 BE: Fett: 20,6 ZS: 2,7,10,13a,16	Bunter Salat* mit Hähnchenspieß und Dressing Nachtsch kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Nudeln * mit Spinat-Käsesoße Nachtsch kJ: 1361 kcal: 325KH: 49,4 BE: Fett: 10,6 ZS: 7,13a,16,19,20	Lasagne* Bolognese (Rind) Tomatensoße Nachtsch kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,7,13a,19,20	Frikadelle* mit Röstzwiebelsoße Spätzle und Karotten Nachtsch kJ: 2108 kcal: 485KH: 28,6 BE: 3,0 Fett: 25,8 ZS: 5,7,13a,16
Do 06.10	Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße und Butterreis Nachtsch kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2 ZS: 7,13a,16	Roulade v. Schwein mit Rotkohl und Klößen Nachtsch kJ: 2707 kcal: 647KH: 75,1 BE: Fett: 22,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Bunter Reissalat mit Hähnchennuggets Nachtsch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Veg. Paprikaschote* mit Reis und Tomatensoße Nachtsch kJ: 2077 kcal: 488KH: 33,8 BE: Fett: 19,2 ZS: 5,7,10,13a,16,19,21,22	Pfannkuchen * mit Fruchtkompott Nachtsch kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,20	Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße und Butterreis Nachtsch kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a
Fr 07.10	Alaska-Seelachsfilet pan. mit Rahmspinat* und Püree Nachtsch kJ: 1887 kcal: 451KH: 57,5 BE: Fett: 19,6 ZS: 2,3,4,5,10,12,13a,14,16,19,20,23	Schweinebraten mit Rahmsoße Mischgemüse Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2196 kcal: 514KH: 28,1 BE: Fett: 25,7 ZS: 13a,16,20	Sunny-Surprise* Salat mit Pfirsich und Pute dazu Dressing Nachtsch kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 12,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Gemüseröstling* mit Tomaten-Kräutersoße und Reis Nachtsch kJ: 2290 kcal: 547KH: 69,5 BE: Fett: 42,7 ZS: 10,13a,14,16,23	Hähnchengeschnetzeltes* "Gyros-Art" mit Reis und Tomatensoße Nachtsch kJ: 2325 kcal: 476KH: 51,6 BE: Fett: 9,6 ZS: 13a,16	Schweinebraten mit Rahmsoße Salzkartoffeln Mischgemüse Nachtsch kJ: 2095 kcal: 498KH: 25,0 BE: 3,0 Fett: 23,2 ZS: 13a,16,20
Sa 08.10	Weißkohleintopf* mit 3 Geflügel-Hackbällchen Nachtsch kJ: 1538 kcal: 373KH: 26,8 BE: Fett: 16,8 ZS: 10,13a,16,19,20	Schweinesteak mit Bohnen und Püree Nachtsch kJ: 2194 kcal: 548KH: 18,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	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: _____			Weißkohl-Eintopf mit Geflügel-Hackbällchen Nachtsch kJ: 1358 kcal: 329KH: 24,2 BE: 3,0 Fett: 16,5 ZS: 10,13a,16,19,20
So 09.10	Rinderbraten* mit Bratensoße und Rotkohl Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2691 kcal: 404KH: 17,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,13a,19,20	Schweinegulasch Buntes Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 1809 kcal: 432KH: 36,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16, 19,20				

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

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