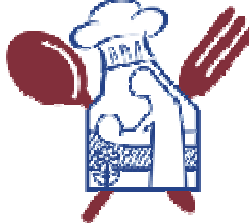


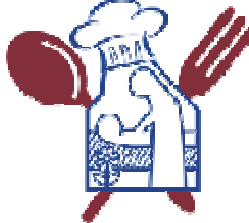
# Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 45 / 07.11.2022 - 13.11.2022

	<b>Menü 1</b> 7,80 € Silber	<b>Menü 2</b> 7,80 € Blau	<b>Menü 3</b> 7,80 € Salate	<b>Menü 4</b> 7,80 € Vegetarisch	<b>Menü 5</b> 7,80 € Lila	<b>Menü 6</b> 7,80 € Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>07.11</b>	<b>Weißkohl-Eintopf</b> mit Hackfleisch einlage  Nachtisch kJ: 1784 kcal: 426KH: 31,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 13a,16,20	<b>Putengeschnetzeltes*</b> Stroganoff Pariser Karotten und Nudeln Nachtisch kJ: 2127 kcal: 508KH: 32,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Salatplatte*</b> mit Hähnchenbrust und Dressing  Nachtisch kJ: 2010 kcal: 480KH: 18,0 BE: Fett: 11,5 ZS: 1,2,7,10,13,16,	<b>Spaghetti funghi*</b> mit Pilzsoße  Nachtisch kJ: 2445 kcal: 495KH: 92,0 BE: Fett: 10,4 ZS: 1,2,7,10,13a,16	<b>Gefüllte Pfannkuchen*</b> mit Vanillesoße  Nachtisch kJ: 1815 kcal: 435KH: 43,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,	<b>Putengeschnetzeltes*</b> Stroganoff Pariser Karotten mit Nudeln Nachtisch kJ: 2035 kcal: 486KH: 27,0 BE: 3,0 Fett: 41,0 ZS: 7,13a,16,
<b>Di</b> <b>08.11</b>	<b>Rinderfrikadelle in*</b> Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1964 kcal: 469KH: 25,0 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,3,5,6,10,13a,,20	<b>Hähnchen "süß-sauer"</b> mit Paprika, Karotten und Ananas dazu Reis Nachtisch kJ: 2608 kcal: 623KH: 68,5 BE: Fett: 20,2 ZS: 2,3,5,7,13a,16	<b>Geflügelsalat*</b> 1 Brötchen  Nachtisch kJ: 1321 kcal: 312KH: 7,8 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,7,10,,13a, 16,20	<b>Gedünstetes Gemüse*</b> mit Sauce Hollandaise Petersilienkartoffeln  Nachtisch kJ: 1280 kcal: 328KH: 19,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,7,10,13a,16,19,22	<b>Nudel-Broccoli-Auflauf</b> mit Käse überbacken  Nachtisch kJ: 2848 kcal: 702KH: 69,0 BE: Fett: 15,9 ZS: 2,10,13a,16	<b>Rinderfrikadelle in*</b> Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1778 kcal: 426KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 1,7,10,13a,16,200
<b>Mi</b> <b>09.11</b>	<b>Putenbraten*</b> mit Erbsen und Möhren Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 2767 kcal: 566KH: 27,5 BE: Fett: 32,2 ZS: 6,13a,16,	<b>Schweinschaxe</b> mit Sauerkraut und Püree  Nachtisch kJ: 2584 kcal: 563KH: 48,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,6,7,13a,16	<b>Salatplatte</b> mit Käsestreifen und Dressing  Nachtisch kJ: 1418 kcal: 298KH: 8,5 BE: Fett: 9,5 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	<b>Vegetarische Nuggets*</b> mit Nudeln und Tomatensoße  Nachtisch kJ: 2092 kcal: 462KH: 69,0 BE: Fett: 19,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,19,22	<b>Kartoffel-Spinat-Auflauf</b> mit Käse überbacken  Nachtisch kJ: 2191 kcal: 500KH: 38,8 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,5,7,13a,16,20	<b>Putenbraten*</b> mit Erbsen und Möhren und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2554 kcal: 533KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 27,0 ZS: 6,13a,16,
<b>Do</b> <b>10.11</b>	<b>Szegediner Gulasch</b> mit Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2325 kcal: 522KH: 32,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 13a,16,20	<b>Frikadelle</b> mit Rotkohl und Püree  Nachtisch kJ: 2525 kcal: 528KH: 33,5 BE: Fett: 36,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a	<b>Gem. Salat</b> mit Hähnchenspieß und Dressing  Nachtisch kJ: 1964 kcal: 479KH: 14,1 BE: Fett: 23,5 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Spätzlepfanne*</b> mit verschiedenen Gemüsen und Käsesoße  Nachtisch kJ: 2619 kcal: 616KH: 60,6 BE: Fett: 28,4 ZS: 2,5,10,13a,16,19	<b>Kaiserschmarrn*</b> Vanillesoße  Nachtisch kJ: 1983 kcal: 495KH: 39,0 BE: Fett: 32,8 ZS: 1,2,10,13a,16	<b>Szegediner Gulasch</b> mit Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2268 kcal: 482KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 26,0 ZS: 13a,16,20
<b>Fr</b> <b>11.11</b>	<b>Fischfilet "natur" *</b> mit Gemüse-Rahmsoße und Reis  Nachtisch kJ: 1331 kcal: 318KH: 37,2 BE: Fett: 27,1 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	<b>Rindergulasch*</b> mit Bohnen und Püree  Nachtisch kJ: 2085 kcal: 498KH: 48,0 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	<b>Schnitzel mit Kartoffelsalat</b>  Nachtisch kJ: 2692 kcal: 612KH: 49,5 BE: Fett: 35,4 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Paprikagemüse*</b> mit Reis  Nachtisch kJ: 2096 kcal: 482KH: 32,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	<b>Penne "Florentiner-Art"</b> mit Hähnchenstreifen in Spinat-Sahnesoße  Nachtisch kJ: 1950 kcal: 754KH: 59,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 1,2,3,7,13a,16	<b>Rindergulasch*</b> mit Bohnen und Püree  Nachtisch kJ: 2044 kcal: 475KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16
<b>Sa</b> <b>12.11</b>	<b>Rheinische Kartoffelsuppe*</b> mit Geflügelbraten  Nachtisch kJ: 1331 kcal: 318KH: 37,3 BE: Fett: 12,5 ZS: 1,4,5,10,13a,16	<b>Mettwurst</b> auf Grünkohl und Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 2244 kcal: 522KH: 39,3 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,3,5,6,13a,16	<b>Familien- und Krankenpflege Herne e.V.</b>  <b>Menüservice</b> <b>Freisenstr. 4 - 6, 44649 Herne</b> <b>Telefon Nr.: (02325) 97 30 10 - Fax: (02325) 97 30 29</b> <b>E-Mail: Heike.Mattem@fuk-herne.de</b>  <b>Besteller / Name: _____</b>			<b>Rheinische*</b> Kartoffelsuppe mit Geflügelbraten  Nachtisch kJ: 1507 kcal: 360KH: 37,3 BE: 3,5 Fett: 8,4 ZS: 1,4,5,10,13a,16
<b>So</b> <b>13.11</b>	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2120 kcal: 482KH: 34,8 BE: Fett: 26,2 ZS: 13a,16	<b>Schweinesteak</b> mit Leipziger Allerlei und Püree  Nachtisch kJ: 2068 kcal: 494KH: 28,1 BE: Fett: 22,2 ZS: 2,3,4,7,13a,16				<b>Schweinesteak</b> mit Leipziger Allerlei und Püree  Nachtisch kJ: 2048 kcal: 477KH: 22,3 BE: 3,0 Fett: 20,1 ZS: ,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 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=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

**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 46 / 14.11.2022 - 20.11.2022**

	<b>Menü 1</b> 7,80 € Silber	<b>Menü 2</b> 7,80 € Blau	<b>Menü 3</b> 7,80 € Salate	<b>Menü 4</b> 7,80 € Vegetarisch	<b>Menü 5</b> 7,80 € Lila	<b>Menü 6</b> 7,80 € Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>14.11</b>	<b>Linsensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1784 kcal: 426KH: 25,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 1,6,13a,16	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> mit Rosenkohl und Püree  Nachtsch kJ: 2230 kcal: 478KH: 28,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Bunter Salat*</b> mit Thunfisch und Dressing  Nachtsch kJ: 1980 kcal: 473KH: 19,0 BE: Fett: 12,4 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20	<b>Gemüseschnitzel*</b> mit Nudeln und Soße  Nachtsch kJ: 1357 kcal: 324KH: 28,0 BE: Fett: 13,4 ZS: 13a	<b>Apfelstrudel*</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 1930 kcal: 461KH: 38,0 BE: Fett: 13,6 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16a	<b>Linsensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1761 kcal: 408KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 19,4 ZS: 1,6,13a,16
<b>Di</b> <b>15.11</b>	<b>Hühnerfricassee*</b> mit Spargel und Champignons dazu Reis  Nachtsch kJ: 1892 kcal: 452KH: 65,4 BE: Fett: 28,9 ZS: 7,13a,16	<b>Herzhafte Bratwurst</b> mit Leipziger Allerlei und Stampfkartoffeln  Nachtsch kJ: 2144 kcal: 512KH: 28,5 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,5,6,13a,16	<b>Salatplatte</b> mit Hähnchenschnitzel und Dressing  Nachtsch kJ: 1558 kcal: 418KH: 12,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 2,7,10,12,13a,16,19,20	<b>Frühlingsrolle*</b> mit Gemüsefüllung und Reis  Nachtsch kJ: 2001 kcal: 478KH: 31,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,7,13a,16,19	<b>Cevapcici*v. Rind</b> mit Tomatensoße und Reis  Nachtsch kJ: 2015 kcal: 480KH: 21,6 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	<b>Hühnerfricassee</b> mit Spargel und Champignons dazu Reis Nachtsch kJ: 1859 kcal: 438KH: 42,7 BE: 3,0 Fett: 22,0 ZS: 7,13a,16
<b>Mi</b> <b>16.11</b>	<b>Pfefferrahmbraten</b> v. Schwein mit Karotten-Rustica und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2582 kcal: 565KH: 32,8 BE: Fett: 28,4 ZS: 13a,16,17,20	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Paprikagemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2315 kcal: 505KH: 32,9 BE: Fett: 15,6 ZS: 13a,16,10	<b>Bunter Salat</b> mit Hähnchennuggets dazu Dressing  Nachtsch kJ: 1458 kcal: 388KH: 18,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 5,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Kartoffelsuppe*</b> 1 Brötchen  Nachtsch kJ: 1511 kcal: 361KH: 3,8 BE: Fett: 8,4 ZS: 13a,16,19	<b>Kartoffelgratin mit</b> Hackfleisch und Käse überbacken  Nachtsch kJ: 2226 kcal: 531KH: 31,6 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,13a,16	<b>Pfefferrahmbraten</b> mit Karotten-Rustica und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2452 kcal: 524KH: 29,6 BE: 3,0 Fett: 25,7 ZS: 13a,16,20
<b>Do</b> <b>17.11</b>	<b>Schweinegulasch</b> "Förster-Art" mit Erbsen und Püree Nachtsch kJ: 2245 kcal: 520KH: 31,0 BE: Fett: 23,2 ZS: 2,3,4,5,10,13a,16	<b>Westf. Dicke Bohnen</b> mit Kassler und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2245 kcal: 520KH: 31,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,3,5,6,10,13a,16	<b>Gemischter Salat</b> mit Putenstreifen und Dressing  Nachtsch kJ: 1332 kcal: 32KH: 16,0 BE: Fett: 18,2 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Senf-Eier*</b> mit Kartoffeln und Salat  Nachtsch kJ: 1340 kcal: 320KH: 27,6 BE: Fett: 15,4 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Reibekuchen*</b> mit Apfelmus  Nachtsch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 10,6 ZS: 2,3,10,13a,16	<b>Schweinegulasch</b> "Förster-Art mit Erbsen und Püree Nachtsch kJ: 2220 kcal: 485KH: 28,7 BE: 3,0 Fett: 20,0 ZS: 2,3,4,5,10,13a,16
<b>Fr</b> <b>18.11</b>	<b>Pan. Seelachsfilet mit *</b> Rahmspinat und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1946 kcal: 451KH: 28,7 BE: Fett: 10,2 ZS: 10,12,13a,16,20	<b>Bratwurstschnecke</b> auf Sauerkraut mit Püree  Nachtsch kJ: 2285 kcal: 498KH: 26,2 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,3,4,5,6,13a,16	<b>2 Frikadellen</b> mit Kartoffelsalat  Nachtsch kJ: 2635 kcal: 613KH: 25,8 BE: Fett: 32,4 ZS: 1,2,3,7,10,13a,16,20	<b>Spaghetti*</b> mit Tomatensoße  Nachtsch kJ: 1357 kcal: 324KH: 38,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 13a,16,	<b>Hähnchencurry*</b> mit Reis  Nachtsch kJ: 2146 kcal: 513KH: 27,0 BE: Fett: 27,0 ZS: 2,5,7,13a,16	<b>Seelachsfilet*</b> Rahmspinat und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1637 kcal: 391KH: 25,7 BE: 3,0 Fett: 7,6 ZS: 10,12,13a,16,20
<b>Sa</b> <b>19.11</b>	<b>Kohlrabi-Möhren-Eintopf</b> mit Kartoffeln und Hackfleisch  Nachtsch kJ: 836 kcal: 200KH: 34,4 BE: Fett: 8,0 ZS: 13a,19,20,22	<b>Putengeschnetzeltes*</b> mit Mischgemüse und Püree  Nachtsch kJ: 1691 kcal: 404KH: 17,8 BE: Fett: 10,6 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,17,20	<b>Familien- und Krankenpflege Herne e.V.</b>  <b>Menüservice</b> <b>Freisenstr. 4 - 6, 44649 Herne</b> <b>Telefon Nr.: (02325) 97 30 10 - Fax: (02325) 97 30 29</b> <b>E-Mail: Heike.Mattem@fuk-herne.de</b>  <b>Besteller / Name: _____</b>			<b>Kohlrabi-Möhren-Eintopf</b> mit Kartoffeln und Hackfleisch  Nachtsch kJ: 826 kcal: 198KH: 32,8 BE: 3,0 Fett: 8,0 ZS: 13a,16,17,20
<b>So</b> <b>20.11</b>	<b>Rinderbraten*</b> mit Rotkohl Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2685 kcal: 625KH: 26,8 BE: Fett: 22,3 ZS: 6,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel*</b> 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 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