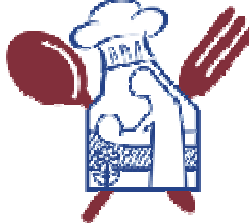


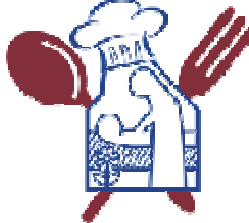
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 49 / 05.12.2022 - 11.12.2022

	Menü 1 7,80 € Silber	Menü 2 7,80 € Blau	Menü 3 7,80 € Salate	Menü 4 7,80 € Vegetarisch	Menü 5 7,80 € Lila	Menü 6 7,80 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 05.12	Deftiger Laucheintopf mit Hackfleisch einlage Nachtsch kJ: 1792 kcal: 428KH: 26,1 BE: Fett: 44,0 ZS: 2,13a,16,19,20	Frikadelle mit Rahmsoße Kaisergemüse und Püree Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 28,5 BE: Fett: 23,5 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Salatplatte* mit Thunfisch Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	Gemüsefrikadelle* mit Kräutersoße und Püree Nachtsch 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 Salat dazu Reis Nachtsch kJ: 1340 kcal: 320KH: 38,2 BE: Fett: 20,7 ZS: 5,7,13a,16	Putengeschnetzeltes* mit Salat dazu Reis Nachtsch kJ: 2278 kcal: 498KH: 29,6 BE: 3,5 Fett: 17,4 ZS: 5,7,13a,16,20
Di 06.12	Schweinegeschnetzeltes in Senf-Sahnesoße mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2358 kcal: 524KH: 29,2 BE: Fett: 15,8 ZS: 13a,16,20	Hähnchenschnitzel* mit Sauce Bernaise Kartoffeln und Gemüse Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 28,5 BE: Fett: 23,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Hirtensalat mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachtsch kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,1 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,13a,16,20	Veg. Schnitzel* mit Sauce Bernaise Kartoffeln und Gemüse Nachtsch kJ: 2185 kcal: 449KH: 29,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 2,7,13a,16,19	Milchreis* mit Apfel-Kompott Nachtsch 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 Kartoffeln Nachtsch kJ: 2158 kcal: 475KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 13,8 ZS: 13a,16,20
Mi 07.12	Hackfleischpfanne mit Paprika und Pilzen Nudeln Nachtsch kJ: 2709 kcal: 647KH: 71,0 BE: Fett: 14,4 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Putenbraten* mit Rahm-Kohlrabi und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2096 kcal: 485KH: 31,0 BE: Fett: 20,7 ZS: 13a,16	Salatplatte Hawaii mit Schinken und Ananas dazu Dressing Nachtsch kJ: 1535 kcal: 368KH: 10,0 BE: Fett: 13,0 ZS: 2,7,13a,16,20	Kartoffeltasche* mit Käsesoße und Broccoli Nachtsch kJ: 1743 kcal: 385KH: 65,0 BE: Fett: 30,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19	Makkaroni-Auflauf mit Käse überbacken Nachtsch kJ: 2278 kcal: 498KH: 59,7 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Putenbraten* mit Kohlrabi und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2056 kcal: 476KH: 22,5 BE: 2,5 Fett: 11,2 ZS: 13a,16
Do 08.12	Hähnchenbrust* mit Asiam Gemüse Kokos-Currysoße und Reis Nachtsch 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 Nachtsch kJ: 1653 kcal: 377KH: 25,9 BE: Fett: 33,6 ZS: 2,3,5,6,7,13a,16,20	Salatplatte mit gef. Schinkenröllchen und Dressing Nachtsch kJ: 1419 kcal: 473KH: 20,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 6,7,13a,,16,20	Veg. Möhre Eintopf* Nachtsch kJ: 887 kcal: 288KH: 18,6 BE: Fett: 12,7 ZS: 13a,,19	Frikadelle mit Lauchzwiebelsoße und Püree Nachtsch kJ: 2278 kcal: 478KH: 25,3 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,3,7,10,13a,16,19,20	Veg. Möhre Eintopf* Nachtsch kJ: 852 kcal: 232KH: 18,2 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 13a,,20
Fr 09.12	Fischpfanne* in Curryrahm mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1987 kcal: 465KH: 26,7 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,12,13a,16,19	Kohlroulade mit Specksoße dazu Püree Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 26,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,3,7,10,13a,16,20	2 Frikadellen mit Nudelsalat Nachtsch kJ: 2962 kcal: 728KH: 29,2 BE: Fett: 38,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Canneloni* mit Gemüsefüllung und Käsesoße Nachtsch kJ: 2110 kcal: 503KH: 65,0 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,5,10,13a,16	Gef. Pfannkuchen mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 2666 kcal: 681KH: 97,3 BE: Fett: 56,2 ZS: 2,5,10,13a,16,19,20	Fischpfanne* in Curryrahm mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1968 kcal: 448KH: 22,9 BE: 3,0 Fett: 14,5 ZS: 7,12,13a,16,20
Sa 10.12	Bunter Gemüsetopf mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1985 kcal: 421KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 6,13a,16,20	Geflügelfrikadelle* auf Wirsinggemüse und Püree Nachtsch 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 Nachtsch kJ: 1526 kcal: 348KH: 25,0 BE: 2,0 Fett: 18,0 ZS: 6,13a,16,20
So 11.12	Schweinebraten mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2174 kcal: 542KH: 27,8 BE: Fett: 21,5 ZS: 10,13a,16,20	Geflügel-Cordon-bleu* mit buntem Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 2480 kcal: 535KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,4,10,13a,16				

Fische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit podertem 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

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 50 / 12.12.2022 - 18.12.2022

	Menü 1 7,80 € Silber	Menü 2 7,80 € Blau	Menü 3 7,80 € Salate	Menü 4 7,80 € Vegetarisch	Menü 5 7,80 € Lila	Menü 6 7,80 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 12.12	Serbische Bohnensuppe mit Mettwurst Nachttisch kJ: 2422 kcal: 511KH: 28,2 BE: Fett: 28,2 ZS: 3,5,6,13a,16,19,20	Hähnchenschnitzel mit Rahmsoße Kaisergemüse und Püree Nachttisch kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,7 BE: Fett: 31,0 ZS: 2,3,10,13a,16	Fitnesssteller* mit Schafskäse und Dressing Nachttisch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Gefüllte Zucchini* mit Reis und Tomatensoße Nachttisch kJ: 1977 kcal: 383KH: 39,8 BE: Fett: 15,8 ZS: 10,13a,19	Hähnchengeschnetzeltes* "Gyros-Art" mit Reis und Tomatensoße Nachttisch kJ: 2325 kcal: 475KH: 51,6 BE: Fett: 9,6 ZS: 10,13a,16	Gef. Zucchini* mit Reis und Tomatensoße Nachttisch kJ: 1942 kcal: 345KH: 31,5 BE: 3,0 Fett: 13,6 ZS: 10,13a,16
Di 13.12	Wirsingroulade mit Specksoße und Püree Nachttisch 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 Nachttisch kJ: 1800 kcal: 430KH: 25,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 10,13a,16,	Schlemmersalat mit Schinken und Ei dazu Dressing Nachttisch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,10,13a,16, 20	Kohlrabi-Eintopf* mit Gartengemüse und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,7,13,16,	Quarkkeulchen* mit Vanillesoße Nachttisch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 27,4 ZS: 2,7,13a,16	Rührei mit gek. Schinken und Spinat Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 1786 kcal: 422KH: 22,0 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 10,13a,16
Mi 14.12	Frikadelle mit Röstzwiebelsoße Spätzle und Karotten Nachttisch kJ: 2289 kcal: 515KH: 55,8 BE: Fett: 27,2 ZS: 5,7,13a,16	Rinderroulade* mit Rotkohl und Klößen Nachttisch kJ: 2707 kcal: 647KH: 75,1 BE: Fett: 20,6 ZS: 2,7,10,13a,16	Bunter Salat* mit Hähnchenspieß und Dressing Nachttisch kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Möhren-Kürbiskern-Rösti* mit Spätzle Nachttisch kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 12,6 ZS: 2,7,13a,16,19,20	Tortelini-Auflauf mit Käse überbacken Nachttisch kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,7,13a,19,20	Frikadelle* mit Röstzwiebelsoße Spätzle und Karotten Nachttisch kJ: 2108 kcal: 485KH: 28,6 BE: 3,0 Fett: 25,8 ZS: 5,7,13a,16
Do 15.12	Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße und Butterreis Nachttisch kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2 ZS: 7,13a,16	Rheinischer Sauerbraten* mit Nudeln und Apfelmus Nachttisch kJ: 2561 kcal: 612KH: 85,5 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,5,7,13a,16,20	Bunter Reissalat mit Hähnchennuggets Nachttisch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Ratatouille-Gemüse* mit Reis Nachttisch kJ: 1012 kcal: 354KH: 36,8 BE: Fett: 19,2 ZS: 5,7,10,13a,16,19,21,22	Pfannkuchen * mit Fruchtkompott Nachttisch kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,20	Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße und Butterreis Nachttisch kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a
Fr 16.12	Fischfilet natur* in Kerbelsoße mit Zucchini und Reis Nachttisch kJ: 2408 kcal: 575KH: 62,5 BE: Fett: 25,0 ZS: 12,13a,14,16,19,20,23	Schweinebraten mit Rahmsoße Mischgemüse Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 2196 kcal: 514KH: 28,1 BE: Fett: 25,7 ZS: 13a,16,20	Sunny-Surprise* Salat mit Pfirsich und Pute dazu Dressing Nachttisch kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 12,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Gemüseröstling* mit Tomaten-Kräutersoße und Nudeln Nachttisch kJ: 2290 kcal: 547KH: 69,5 BE: Fett: 42,7 ZS: 10,13a,14,16,23	Tortellini mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße Salat Nachttisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	Schweinebraten mit Rahmsoße Salzkartoffeln Mischgemüse Nachttisch kJ: 2095 kcal: 498KH: 25,0 BE: 3,0 Fett: 23,2 ZS: 13a,16,20,
Sa 17.12	Weißkohleintopf* mit 3 Geflügel-Hackbällchen Nachttisch kJ: 1538 kcal: 373KH: 26,8 BE: Fett: 16,8 ZS: 10,13a,16,19,20	Kassler auf Sauerkraut und Püree Nachttisch kJ: 2898 kcal: 520KH: 48,0 BE: Fett: 29,4 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 Nachttisch kJ: 1358 kcal: 329KH: 24,2 BE: 3,0 Fett: 16,5 ZS: 10,13a,16,19,20
So 18.12	Rinderbraten* mit Bratensoße Gemüse Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 2691 kcal: 404KH: 17,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,13a,19,20	Schweinegulasch Buntes Gemüse und Püree Nachttisch 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 podermem 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