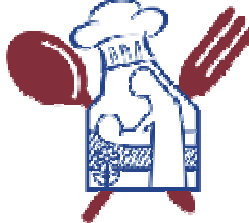


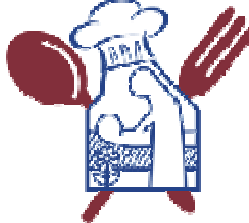
# Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 37 / 11.09.2023 - 17.09.2023

	<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>11.09</b>	<b>Deftiger Laucheintopf</b> mit Hackfleischeinlage  Nachtsch kJ: 1792 kcal: 428KH: 26,1 BE: Fett: 44,0 ZS: 2,13a,16,19,20	<b>Frikadelle</b> 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	<b>Salatplatte*</b> mit Thunfisch Dressing  Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	<b>Schupfnudeln*</b> mit Champignonsoße  Nachtsch kJ: 1814 kcal: 434KH: 36,4 BE: Fett: 11,0 ZS: 5,7,10,13a,16	<b>Putengeschnetzeltes*</b> mit Mais und Zwiebeln dazu Reis  Nachtsch kJ: 1440 kcal: 350KH: 38,2 BE: Fett: 20,7 ZS: 5,7,13a,16	<b>Putengeschnetzeltes*</b> mit Mais und Zwiebeln dazu Reis  Nachtsch kJ: 1430 kcal: 340KH: 29,6 BE: 3,5 Fett: 17,4 ZS: 5,7,13a,16
<b>Di</b> <b>12.09</b>	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> in Senf-Sahnesoße mit Blumenkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2190 kcal: 504KH: 29,2 BE: Fett: 15,8 ZS: 13a,16,20	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Sauce Bernaise Kartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 28,5 BE: Fett: 23,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachtsch kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,1 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>Veget. Bolognese*</b> mit Spaghetti  Nachtsch kJ: 1914 kcal: 445KH: 65,4 BE: Fett: 26,4 ZS: 7,13a,16,19	<b>Milchreis*</b> mit Apfel-Kompott  Nachtsch kJ: 1948 kcal: 458KH: 38,3 BE: Fett: 20,3 ZS: 2,7,10,13,16,19,22	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> in Senf-Sahnesoße mit Blumenkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2158 kcal: 475KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 13,8 ZS: 13a,16,20
<b>Mi</b> <b>13.09</b>	<b>Hackfleischpfanne</b> mit Paprika und Pilzen Nudeln  Nachtsch kJ: 2709 kcal: 647KH: 71,0 BE: Fett: 14,4 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Putenbraten*</b> mit Rahm-Kohlrabi und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2096 kcal: 485KH: 31,0 BE: Fett: 20,7 ZS: 13a,16,	<b>Salatplatte Hawaii</b> mit Schinken und Ananas dazu Dressing Nachtsch kJ: 1535 kcal: 368KH: 10,0 BE: Fett: 13,0 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>Veg. Möhreintopf</b>  Nachtsch kJ: 887 kcal: 288KH: 18,6 BE: Fett: 12,7 ZS: 13a,19	<b>Makkaroni-Auflauf</b> mit Käse überbacken  Nachtsch kJ: 2278 kcal: 498KH: 59,7 BE: Fett: 16,0 ZS: 13a,16	<b>Putenbraten*</b> mit Kohlrabi und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2056 kcal: 476KH: 22,5 BE: 2,5 Fett: 11,2 ZS: 13a,16
<b>Do</b> <b>14.09</b>	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Asiagemüse 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	<b>Sauerkraut</b> mit Bockwurst und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 1653 kcal: 377KH: 25,9 BE: Fett: 33,6 ZS: 2,3,5,6,7,13a,16,20	<b>Salatplatte</b> mit gef. Schinkenröllchen und Dressing  Nachtsch kJ: 1419 kcal: 473KH: 20,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 6,7,13a,,16,20	<b>Veg. Paprikaschote*</b> mit Reis und Tomatensoße  Nachtsch kJ: 2111 kcal: 504KH: 53,4 BE: Fett: 21,0 ZS: 13a,,19	<b>Frikadelle</b> mit Lauchzwiebelsoße und Püree  Nachtsch kJ: 2278 kcal: 478KH: 25,3 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,3,7,10,13a,16,19,20	<b>Hähnchenbrust</b> mit Asiagemüse Kokos-Currysoße und Reis Nachtsch kJ: 2017 kcal: 436KH: 18,2 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,,20
<b>Fr</b> <b>15.09</b>	<b>Fischpfanne*</b> in Curryrahm mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1987 kcal: 465KH: 26,7 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,12,13a,16,19	<b>Kohlroulade</b> mit Specksoße dazu Püree  Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 26,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,3,7,10,13a,16,20	<b>Frikadelle</b> mit Nudelsalat  Nachtsch kJ: 2646 kcal: 633KH: 63,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Canneloni*</b> mit Gemüsefüllung und Käsesoße  Nachtsch kJ: 2110 kcal: 503KH: 65,0 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,5,10,13a,16	<b>Gef. Pfannkuchen</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 2666 kcal: 681KH: 97,3 BE: Fett: 56,2 ZS: 2,5,10,13a,16,19,20	<b>Fischpfanne*</b> 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
<b>Sa</b> <b>16.09</b>	<b>Bunter Gemüsetopf*</b> mit Rindfleischeinlage  Nachtsch kJ: 1985 kcal: 421KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 13a,16,20	<b>Mettwurst</b> auf Wirsinggemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2679 kcal: 641KH: 35,9 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,5,6,7,10,13a,16,20	<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>Bunter Gemüsetopf</b> mit Rindfleischeinlage  Nachtsch kJ: 1526 kcal: 348KH: 25,0 BE: 2,0 Fett: 18,0 ZS: 13a,16,20
<b>So</b> <b>17.09</b>	<b>Bratwurst</b> mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2174 kcal: 542KH: 27,8 BE: Fett: 21,5 ZS: 6,10,13a,16,20	<b>Hähnchengeschnetzeltes*</b> in Käse-Sahnesoße und Nudeln  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 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 38 / 18.09.2023 - 24.09.2023**

	<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>18.09</b>	<b>Serbische Bohnensuppe</b> mit Bockwurst  Nachttisch kJ: 2422 kcal: 511KH: 28,2 BE: Fett: 26,6 ZS: 3,5,6,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Rahmsoße Kaisergemüse und Püree Nachttisch kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,7 BE: Fett: 31,0 ZS: 10,13a,16	<b>Fitnesssteller*</b> mit Schafskäse und Dressing  Nachttisch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Nudeln*</b> mit Linsenbolognese  Nachttisch kJ: 1499 kcal: 765KH: 86,6 BE: Fett: 9,6 ZS: 13a, 16,19	<b>Beef-Patty*</b> mit Reis und Tomatensoße  Nachttisch kJ: 2073 kcal: 496KH: 27,7 BE: Fett: 25,0 ZS: 7,13a,16	<b>Serbische Bohnensuppe</b> mit Bockwurst  Nachttisch kJ: 1942 kcal: 345KH: 22,4 BE: 3,0 Fett: 23,6 ZS: 3,5,6,13a,16
<b>Di</b> <b>19.09</b>	<b>Hacksteak</b> mit Champignon-Speck-Rahm und Kräuterpüree  Nachttisch kJ: 2479 kcal: 592KH: 72,7 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,	<b>Hähnchenbrust*</b> in Zwiebelsoße dazu Rösti  Nachttisch kJ: 2150 kcal: 498KH: 35,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 10,13a,16,	<b>Schlemmersalat</b> mit Schinken und Ei dazu Dressing  Nachttisch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,10,13a,16, 20	<b>Kohlrabi-Eintopf*</b> mit Gartengemüse und Kartoffeln  Nachttisch kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,7,13,16,	<b>Milchreis*</b> mit heißen Kirschen  Nachttisch kJ: 1880 kcal: 442KH: 33,5 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,7,13a,16	<b>Kohlrabi-Eintopf</b> mit Gartengemüse und Kartoffeln  Nachttisch kJ: 2022 kcal: 498KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 7,0 ZS: 2,7,13a,16
<b>Mi</b> <b>20.09</b>	<b>Frikadelle</b> mit Blumenkohl und Püree  Nachttisch kJ: 2289 kcal: 515KH: 55,8 BE: Fett: 27,2 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	<b>Roulade</b> mit Rotkohl und Kartoffeln  Nachttisch kJ: 2707 kcal: 647KH: 75,1 BE: Fett: 28,6 ZS: 2,7,13a,16,	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenbrust und Dressing  Nachttisch kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>Eier*</b> Königsberger-Art mit Püree  Nachttisch kJ: 2161 kcal: 570KH: 34,4 BE: Fett: 25,6 ZS: 2,7,13a,16,19,20	<b>Tortelini-Auflauf</b> mit Käse überbacken  Nachttisch kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,7,10,13a,19,20	<b>Frikadelle</b> mit Blumenkohl und Püree  Nachttisch kJ: 2108 kcal: 485KH: 28,6 BE: 3,0 Fett: 25,8 ZS: 1,3,5,7,10,13a,16
<b>Do</b> <b>21.09</b>	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomatensoße und Butterreis  Nachttisch kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2 ZS: 7,13a,16	<b>Rheinischer Sauerbraten*</b> mit Nudeln und Apfelmus  Nachttisch kJ: 2561 kcal: 612KH: 85,5 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,5,7,13a,16,20	<b>Bunter Reissalat*</b> mit Hähnchennuggets  Nachttisch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Ratatouille-Gemüse*</b> mit Reis  Nachttisch kJ: 1012 kcal: 354KH: 36,8 BE: Fett: 19,2 ZS: 5,7,10,13a,16,19,21,22	<b>Pfannkuchen *</b> mit Fruchtkompott  Nachttisch kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,20	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomatensoße und Butterreis  Nachttisch kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a
<b>Fr</b> <b>22.09</b>	<b>Fischfilet natur*</b> mit Dillsoße Kartoffeln und Salat Nachttisch kJ: 2408 kcal: 575KH: 62,5 BE: Fett: 25,0 ZS: 12,13a,16,	<b>Schweinebraten</b> mit Rahmsoße Mischgemüse Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 2196 kcal: 514KH: 28,1 BE: Fett: 25,7 ZS: 13a,16,20	<b>Sunny-Surprise*</b> 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	<b>Gemüseröstling*</b> mit Tomaten-Kräutersoße und Reis  Nachttisch kJ: 2290 kcal: 547KH: 69,5 BE: Fett: 42,7 ZS: 10,13a,16,23	<b>Tortellini</b> mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße Salat Nachttisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Fischfilet natur*</b> mit Dillsoße Kartoffeln und Salat Nachttisch kJ: 2095 kcal: 498KH: 25,0 BE: 3,0 Fett: 23,2 ZS: 12,13a,16,20,
<b>Sa</b> <b>23.09</b>	<b>Weißkohleintopf*</b> mit 3 Geflügel-Hackbällchen  Nachttisch kJ: 1538 kcal: 373KH: 26,8 BE: Fett: 16,8 ZS: 10,13a,16,19,20	<b>Kassler</b> 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	<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>Weißkohl-Eintopf</b> mit Geflügel-Hackbällchen  Nachttisch kJ: 1358 kcal: 329KH: 24,2 BE: 3,0 Fett: 16,5 ZS: 10,13a,16,19,20
<b>So</b> <b>24.09</b>	<b>Rinderbraten*</b> mit Bratensoße Gemüse Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 2691 kcal: 404KH: 17,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,13a,19,20	<b>Schweinegulasch</b> 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 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