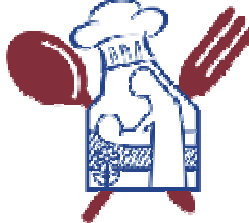


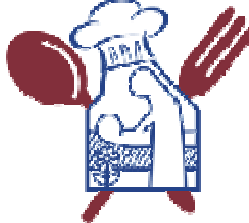
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 39 / 25.09.2023 - 01.10.2023

	Menü 1 8,35 € Silber	Menü 2 8,35 € Blau	Menü 3 8,35 € Salate	Menü 4 8,35 € Vegetarisch	Menü 5 8,35 € Lila	Menü 6 8,35 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 25.09	Graupensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1800 kcal: 430KH: 29,8 BE: Fett: 18,6 ZS: 6,13a,19	Frikadelle mit Erbsen und Möhren dazu Püree Nachtsch kJ: 2228 kcal: 480KH: 25,2 BE: Fett: 22,3 ZS: 2,3,4,5,10,13a,16,20	Salatplatte mit* Thunfisch und Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	Ravioli mit Tomatensoße Nachtsch kJ: 1472 kcal: 352KH: 53,6 BE: Fett: 22,9 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Milchreis* mit Zimt und Zucker Nachtsch kJ: 2138 kcal: 529KH: 87,5 BE: Fett: 15,3 ZS: 1,2,3,5,7,10,13a,16	Frikadelle mit Erbsen und Möhren und Püree Nachtsch kJ: 2206 kcal: 438KH: 21,8 BE: 2,5 Fett: 21,6 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16
Di 26.09	Putenbraten* in Rahmsoße mit Kartoffeln dazu Rosenkohl Nachtsch kJ: 1892 kcal: 452KH: 55,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,13a,16,	Schweinerahmgulasch mit Champignons und Nudeln Nachtsch kJ: 2433 kcal: 505KH: 49,4 BE: Fett: 25,4 ZS: 7,13a,16	Schlemmersalat* mit gebr. Hähnchenstreifen und Caesar-Dressing Nachtsch kJ: 1537 kcal: 367KH: 10,7 BE: Fett: 18,6 ZS: 1,2,5,7,13a,16,20	Pilzpfanne in Rahm* mit Nudeln Nachtsch kJ: 2014 kcal: 481KH: 55,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16	Chili con carne mit Reis Nachtsch kJ: 1824 kcal: 436KH: 62,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 13a,16,19,20	Putenbraten in Rahmsoße mit Kartoffeln Frühlingsgemüse Nachtsch kJ: 1875 kcal: 442KH: 30,7 BE: 3,0 Fett: 16,3 ZS: 7,13a,16
Mi 27.09	Königsberger Klopse in Kaperntunke Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2244 kcal: 536KH: 23,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Spießbraten auf Wirsinggemüse Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2012 kcal: 475KH: 15,1 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,5,13a,16,20	Gemischter Salat mit Schafskäse und Dressing Nachtsch kJ: 1189 kcal: 284KH: 8,3 BE: Fett: 4,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Senf-Eier* mit Kartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 1340 kcal: 320KH: 27,6 BE: Fett: 15,4 ZS: 7,10,13a,16,20	Thunfischauflauf* mit Käse überbacken Nachtsch kJ: 2192 kcal: 524KH: 66,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,7,10,12,13a,16,19	Senf-Eier mit Kartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 1299 kcal: 315KH: 22,2 BE: 2,5 Fett: 14,5 ZS: 7,10,13a,16,20
Do 28.09	Nürnberger Würstchen mit Sauerkraut und Püree Nachtsch kJ: 2298 kcal: 521KH: 25,9 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,3,4,6,7,10,13a,16	Hähnchenkeule* mit Broccoli und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2068 kcal: 494KH: 29,8 BE: Fett: 41,2 ZS: 7,10,13a,16,20	Schweizer Wurstsalat 1 Brötchen Nachtsch kJ: 1373 kcal: 328KH: 8,6 BE: Fett: 26,3 ZS: 2,5,6,7,10,13a,16	Sellerieschnitzel* mit Soße und Püree Nachtsch kJ: 1975 kcal: 457KH: 22,8 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,10,7,13a,16,19,22,	Hähnchengeschnetzeltes* in Pfefferrahmsoße mit Champignons dazu Spätzle Nachtsch kJ: 2678 kcal: 640KH: 31,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 1,5,7,10,13a,16,19	Hähnchengeschnetzeltes* in Pfefferrahmsoße mit Champignons und Spätzle Nachtsch kJ: 2588 kcal: 580KH: 24,8 BE: 3,0 Fett: 25,1 ZS: 1,5,7,10,13a,16
Fr 29.09	Pan. Fischfilet* mit Senfsoße Salat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1897 kcal: 450KH: 48,7 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,10,12,19,13a,16,20	Geflügelschasklikpfanne* mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis Nachtsch kJ: 2228 kcal: 532KH: 60,8 BE: Fett: 16,4 ZS: 7,13a,16,20	Tortellini-Salat Nachtsch kJ: 2897 kcal: 692KH: 90,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Möhreneintopf* mit frischen Gartenkräutern Nachtsch kJ: 1772 kcal: 422KH: 36,0 BE: 0,0 Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16,19,22	Kaiserschmarrn mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 2596 kcal: 567KH: 87,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 1,7,10,13a,16,20	Möhreneintopf* mit frischen Gartenkräutern Nachtsch kJ: 1765 kcal: 415KH: 29,6 BE: 3,0 Fett: 10,6 ZS: 7,13a,16,19
Sa 30.09	Rindfleischeintopf* mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1344 kcal: 312KH: 38,5 BE: Fett: 9,2 ZS: 13a,16,19	Schweinegeschnetzeltes Jäger-Art mit Spätzle Nachtsch kJ: 2220 kcal: 468KH: 27,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 7,13a,16,	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.Mattern@fuk-herne.de Besteller / Name: _____			Rindfleischeintopf* mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1241 kcal: 308KH: 32,0 BE: 3,0 Fett: 9,0 ZS: 13a,19,20
So 01.10	Sauerbraten* mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2415 kcal: 593KH: 52,5 BE: Fett: 26,6 ZS: 2,7,13a,16	Hähnchenschnitzel* mit Mischgemüse und Püree Nachtsch kJ: 2525 kcal: 527KH: 33,2 BE: Fett: 28,4 ZS: 1,3,4,5,7,10,13a,16				Hähnchenbrust* mit Mischgemüse und Püree Nachtsch kJ: 2454 kcal: 498KH: 28,7 BE: 3,0 Fett: 25,6 ZS: 1,2,4,5,7,10,13a,16

Fische Menüs zum sofortigen Verzehr geeignet. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jedem Salat. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohkräutern 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 / Sulfit, 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 / 02.10.2023 - 08.10.2023

	Menü 1 8,35 € Silber	Menü 2 8,35 € Blau	Menü 3 8,35 € Salate	Menü 4 8,35 € Vegetarisch	Menü 5 8,35 € Lila	Menü 6 8,35 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 02.10	Hühnersuppentopf* mit Gemüse und Kartoffeln Nachttisch kJ: 1320 kcal: 315KH: 38,0 BE: Fett: 9,6 ZS: 13a,19	Karlsbader Rahmgulasch (vom Schwein) Fingermöhren und Nudeln Nachttisch kJ: 2248 kcal: 498KH: 28,0 BE: Fett: 22,3 ZS: 13a,16,20	Salatplatte * mit Nuggets dazu Dressing Nachttisch kJ: 1373 kcal: 328KH: 9,6 BE: 0,0 Fett: 9,6 ZS: 1,2,7,13a,16,20,23	Veg. Röstling mit Soße und Nudeln Nachttisch kJ: 1930 kcal: 461KH: 18,3 BE: Fett: 16,4 ZS: 7,10,13a,16	Spaghetti * mit Tomatensoße Nachttisch kJ: 1357 kcal: 324KH: 28,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a	Hühnersuppentopf* mit Gemüse und Kartoffeln Nachttisch kJ: 1310 kcal: 305KH: 26,8 BE: 3,0 Fett: 8,2 ZS: 13a,19
Di 03.10	Rostbratwurst mit herzhafter Soße Kohlrabi und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2318 kcal: 553KH: 27,4 BE: Fett: 38,2 ZS: 6,13a,16	Kassler mit Dicken Bohnen und Püree Nachttisch kJ: 2228 kcal: 503KH: 26,2 BE: Fett: 25,4 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16,20		Gemüseröstling mit Püree und Soße Nachttisch kJ: 2007 kcal: 480KH: 31,0 BE: Fett: 32,5 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,17,22		Rostbratwurst mit herzhafter Soße Kohlrabi und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2122 kcal: 507KH: 23,7 BE: 3,0 Fett: 28,3 ZS: 6,13a,16
Mi 04.10	Fr. Hackfleisch-Bolognese mit Nudeln Schwalmtaler Salat Nachttisch kJ: 2160 kcal: 516KH: 58,9 BE: Fett: 19,2 ZS: 7,13a,16	Fleischkäse mit Sauerkraut und Püree Nachttisch kJ: 2148 kcal: 513KH: 34,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,3,4,5,6,7,10,13a,16,20	Hirtensalat mit Hackbällchen Schafskäse und Dressing Nachttisch kJ: 1243 kcal: 473KH: 12,0 BE: Fett: 16,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Bunter Gemüseintopf* Nachttisch kJ: 1530 kcal: 365KH: 12,2 BE: Fett: 12,8 ZS: 13a	Nudelaufwurf* mit Hähnchenfleisch und Paprika Nachttisch kJ: 2564 kcal: 595KH: 58,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,10,13a,19	Bunter Gemüseeintopf* Nachttisch kJ: 1455 kcal: 355KH: 25,2 BE: 3,0 Fett: 12,4 ZS: 13a
Do 05.10	Kohlroulade mit Specksoße und Püree Nachttisch kJ: 2479 kcal: 592KH: 52,7 BE: Fett: 29,8 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	Hühnerfricassee * mit Spargel und Champignons dazu Reis Nachttisch kJ: 1892 kcal: 452KH: 35,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,10,13a,16,20	Bunter Salat mit Schweinebraten dazu Dressing Nachttisch kJ: 2015 kcal: 482KH: 18,2 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	3 gek. Eier mit Püree und Spinat Nachttisch kJ: 1876 kcal: 448KH: 28,0 BE: Fett: 29,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19,22	Frikadelle Puzsta-Art mit Bratkartoffeln Nachttisch kJ: 2246 kcal: 468KH: 45,2 BE: Fett: 21,6 ZS: 5,13a,16	gek Eier* mit Spinat und Püree Nachttisch kJ: 1857 kcal: 447KH: 26,9 BE: 3,0 Fett: 19,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20
Fr 06.10	Pan. Fischfilet* mit Dillsoße Salat Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 1897 kcal: 465KH: 41,7 BE: Fett: 21,7 ZS: 1,7,10,12,13a,16,19,20	Zwiebel-Senf-Braten v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachttisch kJ: 2208 kcal: 508KH: 25,5 BE: Fett: 25,3 ZS: 2,3,5,7,10,13,16,20	Schwalmtaler Salat 1 Frikadelle und Dressing Nachttisch kJ: 2010 kcal: 426KH: 21,0 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Gemüsefrikadelle* mit Soße und Püree Nachttisch kJ: 2007 kcal: 475KH: 31,0 BE: Fett: 32,5 ZS: 7,10,13a,16,17,22	Bauernhackfleischtopf mit Paprika, Tomaten Bohnen, Karotten Kartoffeln Nachttisch kJ: 2272 kcal: 542KH: 21,0 BE: Fett: 16,8 ZS: 13a, 16	Zwiebel-Senf-Braten v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachttisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 17,8 BE: 3,0 Fett: 7,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
Sa 07.10	Blumenkohl-Eintopf* mit Hackfleisch-Einlage Nachttisch kJ: 1792 kcal: 398KH: 28,5 BE: Fett: 18,3 ZS: 13a,16	Rindergulasch* mit Rosenkohl und Püree Nachttisch kJ: 2031 kcal: 485KH: 15,6 BE: Fett: 31,5 ZS: 2,3,5,7,10,13a,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: _____			Blumenkohl-Eintopf mit Hackfleisch-Einlage Nachttisch kJ: 1678 kcal: 377KH: 27,5 BE: 2,5 Fett: 16,4 ZS: 13a,16
So 08.10	Hähnchenschnitzel "Jäger-Art" mit Spätzle Nachttisch kJ: 2561 kcal: 564KH: 27,3 BE: Fett: 27,5 ZS: 13a,16,20	Rinderschmorbraten* mit Rotkohl und Püree Nachttisch kJ: 1913 kcal: 458KH: 21,3 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16				

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