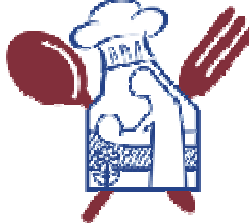


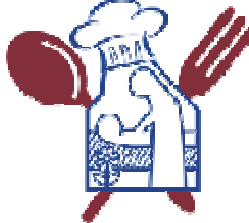
# Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 45 / 06.11.2023 - 12.11.2023

	<b>Menü 1</b> 8,35 € Silber	<b>Menü 2</b> 8,35 € Blau	<b>Menü 3</b> 8,35 € Salate	<b>Menü 4</b> 8,35 € Vegetarisch	<b>Menü 5</b> 8,35 € Lila	<b>Menü 6</b> 8,35 € Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>06.11</b>	<b>Schnittbohnen-Eintopf</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1755 kcal: 419KH: 15,2 BE: Fett: 29,4 ZS: 6,13a,16,20	<b>Ung. Rindergulasch*</b> mit Nudeln  Nachtsch kJ: 2119 kcal: 498KH: 32,8 BE: Fett: 29,0 ZS: 7,13a,16,19,20	<b>Gemischter Salat*</b> mit Käsestreifen und Dressing  Nachtsch kJ: 1418 kcal: 298KH: 10,5 BE: Fett: 9,6 ZS: 1,2,7,13a,10,16,20	<b>Nudeln</b> mit Tomatensoße  Nachtsch kJ: 1357 kcal: 324KH: 38,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a,16,	<b>Cevapcici</b> mit Tomatensoße und Reis  Nachtsch kJ: 2112 kcal: 441KH: 32,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 5,13a,16,	<b>Ung. Rindergulasch*</b> mit Nudeln  Nachtsch kJ: 2022 kcal: 472KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 7,13a,16,20
<b>Di</b> <b>07.11</b>	<b>Kohlroulade</b> mit Specksoße und Püree  Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 26,4 BE: Fett: 28,3 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,19,20,22	<b>Hähnchenkeule*</b> mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2224 kcal: 585KH: 28,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,19,20	<b>Bunter Salatteller</b> mit Thunfisch dazu Dressing  Nachtsch kJ: 2175 kcal: 518KH: 7,9 BE: Fett: 14,2 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Champignontasche*</b> mit Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 2296 kcal: 575KH: 58,0 BE: Fett: 52,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	<b>Nudeln*</b> mit Thunfisch- Tomatensoße  Nachtsch kJ: 2092 kcal: 520KH: 46,6 BE: Fett: 31,7 ZS: 5,7,10,13a,16,19	<b>Kohlroulade</b> mit Specksoße und Püree  Nachtsch kJ: 2231 kcal: 521KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 20,1 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,19,20,22
<b>Mi</b> <b>08.11</b>	<b>Fleischwurstgulasch</b> mit Salat und Nudeln  Nachtsch kJ: 2343 kcal: 560KH: 52,9 BE: Fett: 28,6 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Champignon- Sahnesoße und Bratkartoffeln Nachtsch kJ: 2568 kcal: 599KH: 58,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 3,5,7,10,13a,16	<b>Gem. Salat*</b> mit Schinken und Ei und Dressing  Nachtsch kJ: 1635 kcal: 378KH: 17,2 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,6,7,10,13a,16,20	<b>Süßkartoffeltasche</b> mit Frischkäse dazu Püree  Nachtsch kJ: 710 kcal: 160KH: 21,0 BE: Fett: 15,9 ZS: 2,4,5,7,10,13,16a	<b>Kartoffel-Sauerkraut-</b> Auflauf mit Kasslerwürfeln  Nachtsch kJ: 2376 kcal: 578KH: 44,5 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,6,7,10,13a,16,19	<b>Hähnchenbrust</b> mit Champignonsoße und Bratkartoffeln  Nachtsch kJ: 2455 kcal: 515KH: 38,8 BE: 3,0 Fett: 9,8 ZS: 3,5,7,10,13a,16,19
<b>Do</b> <b>09.11</b>	<b>Warmer Kartoffelsalat</b> mit Speck, Zwiebeln, Gurke dazu 2 Frikadellen  Nachtsch kJ: 2238 kcal: 682KH: 39,8 BE: Fett: 25,6 ZS: 7,10,13a,16,19	<b>Frische Bratwurst</b> mit Rahmkohlrabi und Püree  Nachtsch kJ: 2180 kcal: 490KH: 37,4 BE: Fett: 22,6 ZS: 2,4,6,7,10,13a,16,20	<b>Bunter Salatteller*</b> mit Tomaten-Mozarella und Dressing  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 391KH: 17,9 BE: Fett: 4,2 ZS: 2,5,7,10,13a,16,	<b>Vegetarische Nuggets*</b> mit Reis und Tomatensoße  Nachtsch kJ: 2503 kcal: 598KH: 86,8 BE: Fett: 10,4 ZS: 7,10,13a,16,17,21,22	<b>Hähnchen-Paprika-Pfanne</b> mit Reis  Nachtsch kJ: 2069 kcal: 494KH: 36,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 7,13a,16,19	<b>Frische Bratwurst</b> mit Rahmkohlrabi und Püree  Nachtsch kJ: 2097 kcal: 466KH: 27,5 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 2,4,6,7,13a,16,20
<b>Fr</b> <b>10.11</b>	<b>Gedämpftes Fischfilet*</b> mit Kräutersoße Salat und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2068 kcal: 484KH: 28,2 BE: Fett: 18,1 ZS: 7,10,13a,16,19,20	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> in Käse-Kräuter-Soße mit Rosenkohl dazu Kartoffeln Nachtsch kJ: 1674 kcal: 399KH: 54,4 BE: Fett: 24,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,	<b>Salatplatte</b> mit Frikadelle und Dressing  Nachtsch kJ: 1915 kcal: 414KH: 16,9 BE: Fett: 15,4 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Blumenkohl-Käse-*</b> Medaillon mit Püree  Nachtsch kJ: 1229 kcal: 677KH: 50,0 BE: Fett: 14,4 ZS: 5,10,13a,16	<b>Mediterrane Kartoffel-</b> Hackfleisch-Pfanne mit Tomatensoße  Nachtsch kJ: 1757 kcal: 432KH: 68,0 BE: Fett: 24,5 ZS: 13a,16,19	<b>Gedämpftes Fischfilet*</b> mit Kräutersoße Salat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1985 kcal: 432KH: 28,8 BE: 3,5 Fett: 17,0 ZS: 7,10,12,13a,16
<b>Sa</b> <b>11.11</b>	<b>Pichelsteiner Eintopf</b> mit Rindfleischeinlage*  Nachtsch kJ: 1243 kcal: 297KH: 39,3 BE: Fett: 12,5 ZS: 13a,16,19	<b>Schweineschnitzel</b> mit Rotkohl dazu Püree  Nachtsch kJ: 2318 kcal: 553KH: 28,7 BE: Fett: 38,5 ZS: 2,3,4,5,13a,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>Pichelsteiner Eintopf</b> mit Rindfleischeinlage  Nachtsch kJ: 1222 kcal: 283KH: 32,0 BE: 3,0 Fett: 11,0 ZS: 13a,16,19
<b>So</b> <b>12.11</b>	<b>Pikantes Geflügelgulasch</b> mit Blumenkohl und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2168 kcal: 518KH: 38,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 7,13a,16,19,	<b>Schweinebraten</b> mit Bohnen und Püree  Nachtsch kJ: 2196 kcal: 513KH: 28,4 BE: Fett: 27,6 ZS: 2,4,5,7,13a,16				<b>Schweinebraten</b> mit Bohnen und Püree  Nachtsch kJ: 2168 kcal: 492KH: 25,4 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 2,4,5,7,13a,16

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

**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 46 / 13.11.2023 - 19.11.2023**

	<b>Menü 1</b> 8,35 € Silber	<b>Menü 2</b> 8,35 € Blau	<b>Menü 3</b> 8,35 € Salate	<b>Menü 4</b> 8,35 € Vegetarisch	<b>Menü 5</b> 8,35 € Lila	<b>Menü 6</b> 8,35 € Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>13.11</b>	<b>Erbsensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 2165 kcal: 517KH: 22,5 BE: Fett: 28,0 ZS: 5,6,13a,19,20,22	<b>Curry-Rahm-Schnitzel</b> mit Erbsen und Reis  Nachtsch kJ: 2446 kcal: 548KH: 48,5 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Schwalmtaler Salat</b> mit Frikadelle und Dressing  Nachtsch kJ: 1988 kcal: 475KH: 16,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Gemüsecurry</b> mit Reis  Nachtsch kJ: 2650 kcal: 627KH: 82,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 5,13a,16,19,22	<b>Milchreis *</b> mit Zimt und Zucker  Nachtsch kJ: 1890 kcal: 452KH: 33,0 BE: Fett: 185,0 ZS: 7,13a,16	<b>Erbsensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 2125 kcal: 488KH: 20,8 BE: 3,0 Fett: 26,0 ZS: 5,6,13a,19,20
<b>Di</b> <b>14.11</b>	<b>Eieromelett*</b> mit Rahmspinat und Püree  Nachtsch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 34,6 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	<b>Schweinegulasch</b> mit Brechbohnen und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2376 kcal: 568KH: 27,0 BE: Fett: 29,2 ZS: 10,13a,16	<b>Gemischter Salat*</b> mit Fetakäse dazu Dressing  Nachtsch kJ: 1964 kcal: 469KH: 13,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Spätzle mit*</b> Käsesoße und Salat  Nachtsch kJ: 2851 kcal: 681KH: 81,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Käse-Lauch-Soße und Püree  Nachtsch kJ: 2346 kcal: 589KH: 39,0 BE: Fett: 23,4 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,19,20	<b>Eieromelett*</b> mit Rahmspinat und Püree  Nachtsch kJ: 1800 kcal: 427KH: 20,4 BE: 3,0 Fett: 42,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16
<b>Mi</b> <b>15.11</b>	<b>Cremige Champignon-*</b> Hähnchenpfanne mit Spätzle  Nachtsch kJ: 1938 kcal: 467KH: 55,0 BE: Fett: 15,8 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20	<b>Bratwurst</b> mit Sauerkraut und Püree  Nachtsch kJ: 2584 kcal: 563KH: 48,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,4,6,7,13a,16	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenbrust und Püree  Nachtsch kJ: 1368 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 16,4 ZS: 2,3,4,6,7,13a,16	<b>Veg. Bohneneintopf</b>   Nachtsch kJ: 1446 kcal: 346KH: 58,4 BE: Fett: 17,0 ZS: 7,10,13a,16	<b>Gemüse-Nudelauflauf*</b> mit Käse überbacken  Nachtsch kJ: 2060 kcal: 498KH: 44,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,5,6,7,10,13a,16	<b>Champignon-Hähnchen-</b> Pfanne mit Spätzle  Nachtsch kJ: 1915 kcal: 438KH: 38,9 BE: 3,0 Fett: 14,0 ZS: 5,7,10,13a,16,19
<b>Do</b> <b>16.11</b>	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Kohlrabi und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2042 kcal: 486KH: 29,6 BE: Fett: 41,0 ZS: 7,13a,16	<b>Schweinebraten</b> mit Blumenkohl und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2185 kcal: 498KH: 36,8 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16	<b>Salatplatte "Hawaii"</b> mit Schinken und Ananas und Dressing  Nachtsch kJ: 1530 kcal: 363KH: 13,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20	<b>Paprika-Zucchini-Pfanne*</b> mit Reis  Nachtsch kJ: 1437 kcal: 344KH: 46,0 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	<b>Curry-Frikadelle</b> mit Bratkartoffeln  Nachtsch kJ: 2210 kcal: 514KH: 54,4 BE: Fett: 56,0 ZS: 2,6,7,13a,16	<b>Schweinebraten</b> mit Blumenkohl und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2142 kcal: 485KH: 29,0 BE: 2,5 Fett: 25,0 ZS: 13a,16
<b>Fr</b> <b>17.11</b>	<b>Pan. Fischfilet*</b> mit Spinat und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1946 kcal: 451KH: 28,7 BE: Fett: 36,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19	<b>Rinderbraten*</b> Broccoli und Püree  Nachtsch kJ: 2425 kcal: 580KH: 34,6 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,3,4,7,13a,16	<b>1 Frikadelle</b> mit Nudelsalat  Nachtsch kJ: 2550 kcal: 609KH: 63,6 BE: Fett: 38,1 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Bunter Gemüseeintopf*</b> mit Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 423KH: 26,4 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a,19	<b>Germknödel*</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 2666 kcal: 681KH: 97,3 BE: Fett: 56,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	<b>Bunter Gemüseeintopf</b> mit Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1978 kcal: 408KH: 21,3 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 13a,19
<b>Sa</b> <b>18.11</b>	<b>Schnittbohnen-Eintopf</b> mit Geflügel-Bockwurst  Nachtsch kJ: 1754 kcal: 419KH: 14,1 BE: Fett: 30,0 ZS: 13a,16,19,20	<b>Hähnchengeschnetzeltes*</b> in Senf-Sahnesoße und Nudeln  Nachtsch kJ: 2047 kcal: 489KH: 38,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,10,13a,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>Schnittbohnen-Eintopf</b> mit Geflügel-Bockwurst  Nachtsch kJ: 1549 kcal: 370KH: 9,4 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 1,13a,16,19,20
<b>So</b> <b>19.11</b>	<b>Putenbraten*</b> in Sahnesoße dazu Brechbohnen und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2323 kcal: 526KH: 32,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 5,7,13a,16	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> mit Mischgemüse und Püree  Nachtsch kJ: 1909 kcal: 442KH: 26,5 BE: Fett: 29,3 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16				

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