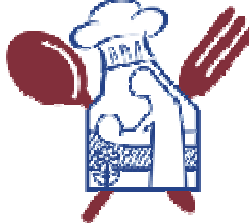


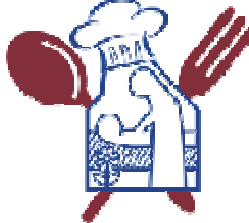
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 11 / 11.03.2024 - 17.03.2024

	Menü 1 9,45 € Silber	Menü 2 9,45 € Blau	Menü 3 9,45 € Salate	Menü 4 9,45 € Vegetarisch	Menü 5 9,45 € Lila	Menü 6 9,45 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 11.03	Bunter Weißkohleintopf mit Mettwurst Nachtsch kJ: 1784 kcal: 426KH: 31,0 BE: Fett: 29,5 ZS: 6,13a,16,20	Putengeschnetzeltes* Stroganoff Karotten und Püree Nachtsch kJ: 2127 kcal: 508KH: 32,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 1,2,4,7,10,13a,16	Salatplatte* mit Hähnchenschnitzel und Dressing Nachtsch kJ: 1558 kcal: 418KH: 12,4 BE: Fett: 19,5 ZS: 1,2,7,10,13,16,	Spaghetti Funghi* mit Pilzsoße Nachtsch kJ: 2445 kcal: 495KH: 92,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 1,2,7,10,13a,16	Gefüllte Pfannkuchen* mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 1815 kcal: 435KH: 43,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,	Putengeschnetzeltes* Stroganoff Karotten und Püree Nachtsch kJ: 2035 kcal: 486KH: 27,0 BE: 3,0 Fett: 41,0 ZS: 1,2,4,7,10,13a,16,20
Di 12.03	Schweineschnitzel in Pfefferrahmsoße Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1964 kcal: 469KH: 25,0 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,3,5,6,10,13a,,20	Fleischkäse mit Bechamel-Kartoffeln und Kohlrabi Nachtsch kJ: 2486 kcal: 594KH: 38,5 BE: Fett: 20,2 ZS: 2,3,5,7,13a,16	Salatplatte * mit Hähnchenbrust und Dressing Nachtsch kJ: 1558 kcal: 418KH: 12,4 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,7,10,13a, 16,20	Gedünstetes Gemüse* mit Sauce Hollandaise Petersilienkartoffeln Nachtsch kJ: 1280 kcal: 328KH: 19,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,19,22	Hähnchenragout* in Tomaten-Sahne-Soße dazu Nudeln Nachtsch kJ: 2771 kcal: 663KH: 68,8 BE: Fett: 15,9 ZS: 7,13a,16	Schweineschnitzel in Pfefferrahmsoße Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1778 kcal: 426KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 1,7,10,13a,16,200
Mi 13.03	Hähnchenbrust* mit Broccoli Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2365 kcal: 566KH: 27,5 BE: Fett: 32,2 ZS: 6,13a,16,	Schweinebraten mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2584 kcal: 563KH: 48,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,6,7,13a,16	Bunter Salat* mit Käsestreifen und Dressing Nachtsch kJ: 1418 kcal: 298KH: 8,5 BE: Fett: 9,5 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	Vegetarische Nuggets* mit Nudeln und Tomatensoße Nachtsch kJ: 2092 kcal: 462KH: 69,0 BE: Fett: 19,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,19,22	Currywurst mit Kartoffel-Wedges Nachtsch kJ: 3089 kcal: 740KH: 60,3 BE: Fett: 39,0 ZS: 2,4,5,6,7,13a,16,20	Hähnchenbrust* mit Broccoli und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2227 kcal: 533KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 27,0 ZS: 6,13a,16,
Do 14.03	Szegediner Gulasch mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 2325 kcal: 522KH: 32,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 13a,16,20	Frikadelle mit Mischgemüse und Püree Nachtsch kJ: 2525 kcal: 528KH: 33,5 BE: Fett: 36,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a	Gem. Salat mit Schinkenstreifen und Dressing Nachtsch kJ: 1318 kcal: 315KH: 16,5 BE: Fett: 25,5 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	Veg. Spätzlepfanne* mit verschiedenen Gemüsen und Käsesoße Nachtsch kJ: 2619 kcal: 616KH: 60,6 BE: Fett: 28,4 ZS: 2,5,10,13a,16,19	Kaiserschmarrn* Vanillesoße Nachtsch kJ: 1983 kcal: 495KH: 39,0 BE: Fett: 32,8 ZS: 1,2,10,13a,16	Szegediner Gulasch mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 2268 kcal: 348KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 26,0 ZS: 13a,16,20
Fr 15.03	Fischfilet "natur" * mit Gemüse-Rahmsoße und Reis Nachtsch kJ: 1451 kcal: 602KH: 37,2 BE: Fett: 27,1 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	Rindergulasch* mit Bohnen und Nudeln Nachtsch kJ: 2085 kcal: 498KH: 48,0 BE: Fett: 19,2 ZS: 13a,16	Schnitzel mit Kartoffelsalat Nachtsch kJ: 2692 kcal: 612KH: 49,5 BE: Fett: 35,4 ZS: 2,7,10,13a,16	Paprikagemüse* mit Reis Nachtsch kJ: 2096 kcal: 482KH: 32,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	Nudeln "Florentiner-Art" mit Hähnchenstreifen in Spinat-Sahnesoße Nachtsch kJ: 1950 kcal: 754KH: 59,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 1,2,3,7,13a,16	Rindergulasch* mit Bohnen und Nudeln Nachtsch kJ: 2044 kcal: 475KH: 33,0 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16
Sa 16.03	Rheinische Kartoffelsuppe* mit Geflügelbockwurst Nachtsch kJ: 1331 kcal: 318KH: 37,3 BE: Fett: 12,5 ZS: 1,4,5,10,13a,16	Mettwurst auf Sauerkraut und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2244 kcal: 522KH: 39,3 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,3,5,6,13a,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.Mattem@fuk-herne.de Besteller / Name: _____			Rheinische* Kartoffelsuppe mit Geflügelbockwurst Nachtsch kJ: 1507 kcal: 360KH: 37,3 BE: 3,5 Fett: 8,4 ZS: 1,4,5,10,13a,16
So 17.03	Hähnchenkeule* mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2120 kcal: 482KH: 34,8 BE: Fett: 26,2 ZS: 13a,16	Rinderbraten mit Leipziger Allerlei und Püree Nachtsch kJ: 2068 kcal: 494KH: 28,1 BE: Fett: 22,2 ZS: 2,3,4,7,13a,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=Pekal, 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 12 / 18.03.2024 - 24.03.2024

	Menü 1 9,45 € Silber	Menü 2 9,45 € Blau	Menü 3 9,45 € Salate	Menü 4 9,45 € Vegetarisch	Menü 5 9,45 € Lila	Menü 6 9,45 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 18.03	Linsensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1784 kcal: 426KH: 25,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 1,6,13a,16	Schweinegeschnetzeltes mit Rosenkohl und Nudeln Nachtsch kJ: 2230 kcal: 478KH: 32,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 5,7,10,13a,16	Bunter Salat* mit Thunfisch und Dressing Nachtsch kJ: 1980 kcal: 473KH: 19,0 BE: Fett: 12,4 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20	Gemüseschnitzel* mit Nudeln und Soße Nachtsch kJ: 1357 kcal: 324KH: 32,0 BE: Fett: 13,4 ZS: 2,3,4,5,,7,10,13a	Apfelstrudel* mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 1930 kcal: 461KH: 38,0 BE: Fett: 13,6 ZS: 2,3,10,13,16a	Linsensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1761 kcal: 408KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 19,4 ZS: 1,6,13a,16
Di 19.03	Hühnerfricassee* mit Spargel und Champignons dazu Reis Nachtsch kJ: 1892 kcal: 452KH: 65,4 BE: Fett: 28,9 ZS: 7,13a,16	Herzhafte Bratwurst mit Blumenkohl und Stampfkartoffeln Nachtsch kJ: 2144 kcal: 512KH: 28,5 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,5,6,13a,16	Geflügelsalat* 1 Brötchen Nachtsch kJ: 1521 kcal: 318KH: 7,8 BE: Fett: 19,4 ZS: 2,7,10,13a,16,19,20	Frühlingsrolle* mit Gemüsefüllung und Reis Nachtsch kJ: 2001 kcal: 478KH: 31,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,7,13a,16,19	Spaghetti Carbonara Nachtsch kJ: 2178 kcal: 520KH: 64,3 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,6,7,10,13a,16	Hühnerfricassee mit Spargel und Champignons dazu Reis Nachtsch kJ: 1859 kcal: 438KH: 42,7 BE: 3,0 Fett: 22,0 ZS: 7,13a,16
Mi 20.03	Putenbraten * in Pfefferrahmsoße mit Mischgemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2582 kcal: 565KH: 32,8 BE: Fett: 28,4 ZS: 13a,16,17,20	Hähnchenschnitzel* mit Kohlrabi und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2146 kcal: 513KH: 27,0 BE: Fett: 27,0 ZS: 5,7,13a,16,	Bunter Salat mit Hähnchennuggets dazu Dressing Nachtsch kJ: 1458 kcal: 388KH: 18,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 5,7,10,13a,16,20	Veg. Kartoffelsuppe* Nachtsch kJ: 1511 kcal: 361KH: 3,8 BE: Fett: 8,4 ZS: 13a,16,19	Kartoffelgratin mit Hackfleisch und Käse überbacken Nachtsch kJ: 2226 kcal: 531KH: 31,6 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	Putenbraten* in Pfefferrahmsoße mit Mischgemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2452 kcal: 524KH: 29,6 BE: 3,0 Fett: 25,7 ZS: 13a,16,20
Do 21.03	Schweinegulasch "Förster-Art" mit Erbsen und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2245 kcal: 520KH: 31,0 BE: Fett: 23,2 ZS: 2,3,4,5,10,13a,16	Westf. Dicke Bohnen mit Kassler und Püree Nachtsch kJ: 2245 kcal: 520KH: 31,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,3,5,6,10,13a,16	Gemischter Salat mit Putenstreifen und Dressing Nachtsch kJ: 1332 kcal: 32KH: 16,0 BE: Fett: 18,2 ZS: 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	Reibekuchen* mit Apfelmus Nachtsch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 10,6 ZS: 2,3,10,13a,16	Schweinegulasch "Förster-Art mit Erbsen Kartoffeln Nachtsch kJ: 2220 kcal: 485KH: 28,7 BE: 3,0 Fett: 20,0 ZS: 2,3,4,5,10,13a,16
Fr 22.03	Fischfilet natur* in Dill-Curry-Honig-Soße Broccoli und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2146 kcal: 459KH: 28,7 BE: Fett: 17,2 ZS: 7,10,12,13a,16,20	Zwiebel-Rahm-Schnitzel mit Nudeln Nachtsch kJ: 2285 kcal: 545KH: 52,0 BE: Fett: 24,4 ZS: 7,13a,16	1 Frikadelle mit Nudelsalat Nachtsch kJ: 2535 kcal: 513KH: 55,8 BE: Fett: 32,4 ZS: 1,2,3,7,10,13a,16,20	Broccoli* in Rahmsoße dazu Schwenkkartoffeln Nachtsch kJ: 1260 kcal: 313KH: 36,4 BE: Fett: 8,5 ZS: 7,13a,16,	Hähnchencurry* mit Reis Nachtsch kJ: 2146 kcal: 513KH: 27,0 BE: Fett: 27,0 ZS: 2,5,7,13a,16	Hähnchencurry* mit Reis Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 25,7 BE: 3,0 Fett: 7,6 ZS: 2,5,7,13a,16,20
Sa 23.03	Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kartoffeln und Hackfleisch Nachtsch kJ: 836 kcal: 200KH: 34,4 BE: Fett: 8,0 ZS: 13a,19,20,22	Putengeschnetzeltes* mit Brechbohnen und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1691 kcal: 404KH: 17,8 BE: Fett: 10,6 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,17,20	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: _____			Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kartoffeln und Hackfleisch Nachtsch kJ: 826 kcal: 198KH: 32,8 BE: 3,0 Fett: 8,0 ZS: 13a,16,17,20
So 24.03	Frikadelle mit Fingermöhren und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2685 kcal: 625KH: 26,8 BE: Fett: 28,3 ZS: 5,10,13a,16	Hähnchenbrust* mit Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 1664 kcal: 303KH: 48,8 BE: Fett: 33,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,				

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