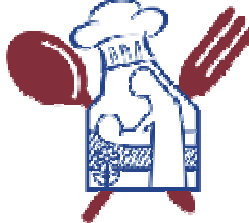


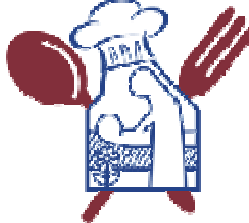
# Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 29 / 15.07.2024 - 21.07.2024

	<b>Menü 1</b> 9,45 € Silber	<b>Menü 2</b> 9,45 € Blau	<b>Menü 3</b> 9,45 € Salate	<b>Menü 4</b> 9,45 € Vegetarisch	<b>Menü 5</b> 9,45 € Lila	<b>Menü 6</b> 9,45 € Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>15.07</b>	<b>Erbsensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 2165 kcal: 517KH: 22,8 BE: Fett: 28,5 ZS: 5,6,13a,16,19,20,22	<b>Gulasch "ungarisch" *</b> mit Hähnchenwürfeln und Paprika dazu Kartoffeln Nachtsch kJ: 2077 kcal: 497KH: 54,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 7,13a,16,20	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenbrust Dressing  Nachtsch kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Röstling*</b> mit Tomatensoße und Reis  Nachtsch kJ: 1980 kcal: 474KH: 41,0 BE: Fett: 14,6 ZS: 5,7,10,13a,16,19,22	<b>Apfelpfannkuchen*</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 7,10,13a,16	<b>Erbsensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 2152 kcal: 488KH: 20,8 BE: 3,0 Fett: 25,7 ZS: 5,6,13a,16,19,20
<b>Di</b> <b>16.07</b>	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Currysoße und Erbsen dazu Reis Nachtsch kJ: 2022 kcal: 483KH: 32,4 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Nürnberger Würstchen</b> mit Sauerkraut und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 2098 kcal: 543KH: 65,4 BE: Fett: 32,9 ZS: 7,13a,16	<b>Salatteller*</b> mit Hähnchennuggets und Dressing  Nachtsch kJ: 1318 kcal: 315KH: 16,5 BE: Fett: 19,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Kohlroulade*</b> mit Kümmelsoße und Püree  Nachtsch kJ: 2155 kcal: 515KH: 46,5 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,3,5,10,13a,16	<b>Blumenkohl-Auflauf</b> mit Käse überbacken  Nachtsch kJ: 2565 kcal: 613KH: 61,0 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,5,10,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Currysoße und Erbsen dazu Reis Nachtsch kJ: 1988 kcal: 475KH: 27,4 BE: 2,5 Fett: 15,5 ZS: 2,5,10,13a,16a
<b>Mi</b> <b>17.07</b>	<b>Mettwurst</b> mit Jägerkohl dazu Röstzwiebelpüree  Nachtsch kJ: 2472 kcal: 591KH: 61,0 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Basilikum-Sahnesoße dazu Salat und Spätzle Nachtsch kJ: 2252 kcal: 539KH: 65,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 7,13a,16	<b>Gem. Salat*</b> mit Käse und Dressing  Nachtsch kJ: 1418 kcal: 339KH: 18,0 BE: Fett: 15,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Gemüse-Pilz-Pfanne*</b> mit Käse-Sahne-Soße und Röstzwiebelpüree  Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16	<b>Frikadelle mit Speck-Zwiebel-Soße Salat und Spätzle</b>  Nachtsch kJ: 2840 kcal: 679KH: 68,0 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,10,13a,16	<b>Mettwurst</b> mit Jägerkohl dazu Röstzwiebelpüree  Nachtsch kJ: 2283 kcal: 546KH: 37,4 BE: 3,0 Fett: 25,5 ZS: 2,3,5,6,7,13a,16
<b>Do</b> <b>18.07</b>	<b>Putenkeule*</b> mit Rotkohl und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2347 kcal: 561KH: 48,2 BE: Fett: 38,2 ZS: 1,6,13a,16,20	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> "Berner-Art" dazu Nudeln  Nachtsch kJ: 2275 kcal: 548KH: 51,2 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	<b>Thunfisch-Reissalat</b> 1 Brötchen  Nachtsch kJ: 1988 kcal: 425KH: 49,5 BE: Fett: 18,6 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	<b>Wirsing Eintopf*</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1762 kcal: 418KH: 32,8 BE: Fett: 16,0 ZS: 13a	<b>Hähnchenpf. Madagaskar</b> mit Nudeln * und Salat  Nachtsch kJ: 2325 kcal: 475KH: 51,6 BE: Fett: 7,4 ZS: 7,13a,16	<b>Wirsing Eintopf</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1743 kcal: 398KH: 24,8 BE: 3,0 Fett: 14,0 ZS: 13a
<b>Fr</b> <b>19.07</b>	<b>Pan. Fischfilet*</b> mit Senfsoße Salzkartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 2243 kcal: 481KH: 51,5 BE: Fett: 14,8 ZS: 7,12,13a,16	<b>Schnitzel "Puszta-Art"</b> mit Rösti  Nachtsch kJ: 2725 kcal: 652KH: 74,8 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	<b>Gemischter Salat</b> mit Schafskäse und Dressing  Nachtsch kJ: 1960 kcal: 445KH: 22,5 BE: Fett: 17,0 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Schnitzel*</b> "Puszta-Art" mit Rösti  Nachtsch kJ: 2615 kcal: 625KH: 60,2 BE: Fett: 17,2 ZS: 2,3,7,13a,16,19,22,23	<b>Quarkkeulchen *</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Fischfilet "natur"</b> mit Senfsoße Kartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 2095 kcal: 444KH: 27,3 BE: 3,0 Fett: 21,4 ZS: 7,12,13a,16
<b>Sa</b> <b>20.07</b>	<b>Möhreneintopf*</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1669 kcal: 368KH: 27,7 BE: Fett: 17,9 ZS: 6,13a,19	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Kartoffelsalat  Nachtsch kJ: 2561 kcal: 613KH: 60,0 BE: Fett: 25,8 ZS: 2,3,5,13a,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>Möhreneintopf</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1645 kcal: 392KH: 22,0 BE: 3,0 Fett: 15,4 ZS: 6,13a,19
<b>So</b> <b>21.07</b>	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Mischgemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2194 kcal: 548KH: 27,7 BE: Fett: 19,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	<b>Schweinegulasch</b> mit Pilzen und Zwiebeln dazu Spätzle  Nachtsch kJ: 2868 kcal: 685KH: 50,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 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=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 30 / 22.07.2024 - 28.07.2024

	<b>Menü 1</b> 9,45 € Silber	<b>Menü 2</b> 9,45 € Blau	<b>Menü 3</b> 9,45 € Salate	<b>Menü 4</b> 9,45 € Vegetarisch	<b>Menü 5</b> 9,45 € Lila	<b>Menü 6</b> 9,45 € Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>22.07</b>	<b>Eintopf von Weißen Bohnen</b> mit Mettwurst  Nachtsch kJ: 1940 kcal: 463KH: 45,0 BE: Fett: 26,0 ZS: 6,7,13a,16	<b>Thailändisches*</b> Schweinegeschnetzeltes in Kokossoße mit Gemüse dazu Reis Nachtsch kJ: 2615 kcal: 625KH: 53,6 BE: Fett: 25,0 ZS: 2,5,7,13a,16,20	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenschnitzel und Dressing  Nachtsch kJ: 1980 kcal: 473KH: 31,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,7,13a,16,19,20	<b>2 veg. Frikadellen*</b> mit fruchtiger Tomatensoße und Reis  Nachtsch kJ: 2109 kcal: 504KH: 18,5 BE: Fett: 15,7 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Hähnchengeschnetzeltes</b> "Gyros-Art" mit Tomatensoße und Reis Nachtsch kJ: 2325 kcal: 556KH: 51,6 BE: Fett: 30,0 ZS: 7,13a,16,	<b>Eintopf von Weißen Bohnen</b> mit Mettwurst  Nachtsch kJ: 1940 kcal: 463KH: 35,0 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 6,7,13a,16,20
<b>Di</b> <b>23.07</b>	<b>Rührei*</b> mit Spinat und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1922 kcal: 459KH: 25,4 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Schweinelachsschnitzel</b> Jäger-Art mit Spätzle und Salat Nachtsch kJ: 2312 kcal: 546KH: 28,6 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,16	<b>Salatplatte*</b> mit Thunfisch und Dressing  Nachtsch kJ: 2175 kcal: 418KH: 6,4 BE: Fett: 14,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Gemüseschnitte*</b> mit Tomatensoße und Nudeln  Nachtsch kJ: 2380 kcal: 568KH: 18,4 BE: Fett: 22,8 ZS: 7,10,13a,16	<b>Geflügelbällchen*</b> mit Tomatensoße und Nudeln  Nachtsch kJ: 2317 kcal: 670KH: 38,0 BE: Fett: 12,0 ZS: 2,10,13a,16,17	<b>Rührei</b> mit Spinat und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1922 kcal: 459KH: 24,0 BE: 2,5 Fett: 16,0 ZS: 2,3,5,7,10,13,16
<b>Mi</b> <b>24.07</b>	<b>Schweinegulasch</b> mit Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2174 kcal: 486KH: 31,5 BE: Fett: 27,0 ZS: 10,13a,20	<b>Rinderbraten*</b> mit Brechbohnen Püree  Nachtsch kJ: 2498 kcal: 597KH: 29,4 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,6,13a,16	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen und Schafskäse dazu Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 458KH: 38,4 BE: Fett: 19,0 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	<b>Champignons a la creme*</b> mit Butternudeln  Nachtsch kJ: 2346 kcal: 561KH: 25,6 BE: Fett: 30,8 ZS: 7,13a,16,	<b>Frikadelle</b> mit Champignonsoße und Nudeln  Nachtsch kJ: 2228 kcal: 532KH: 64,0 BE: Fett: 25,0 ZS: 5,7,10,13a,16,19	<b>Schweinegulasch</b> mit Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2122 kcal: 467KH: 27,0 BE: 3,0 Fett: 24,0 ZS: 7,10,13a,16,20
<b>Do</b> <b>25.07</b>	<b>Hähnchen-Cordon-bleu*</b> mit Fingermöhren und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2073 kcal: 495KH: 24,5 BE: Fett: 21,9 ZS: 10,13a,16	<b>Leberpfanne</b> mit Pilzen Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 1892 kcal: 445KH: 48,8 BE: Fett: 12,0 ZS: 1,2,3,5,13a,16	<b>Eiersalat</b> 1 Brötchen  Nachtsch kJ: 2592 kcal: 622KH: 9,6 BE: Fett: 50,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	<b>Bunte Reispfanne*</b> mit Currysoße  Nachtsch kJ: 2828 kcal: 632KH: 52,5 BE: Fett: 31,4 ZS: 1,2,3,5,10,13a,16,19,22	<b>Hähnchencurry*</b> mit Reis  Nachtsch kJ: 2146 kcal: 513KH: 27,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 2,5,7,13a,16,19	<b>Leberpfanne</b> mit Pilzen und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 1878 kcal: 438KH: 37,0 BE: 3,5 Fett: 12,0 ZS: 2,3,5,13a,16,
<b>Fr</b> <b>26.07</b>	<b>Fischfilet "natur"</b> mit Zitronen-Buttersoße Broccoli und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1985 kcal: 461KH: 31,5 BE: Fett: 38,7 ZS: 7,12,13a,16,17,	<b>Mettwurst</b> mit Dicken Bohnen und Püree  Nachtsch kJ: 2233 kcal: 534KH: 26,0 BE: Fett: 27,2 ZS: 2,3,5,6,13a,16,	<b>Gemischter Salat</b> mit Hähnchenstreifen dazu Dressing  Nachtsch kJ: 1950 kcal: 466KH: 16,1 BE: Fett: 12,8 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Linsensuppe*</b> mit Kartoffeln und Gemüse  Nachtsch kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 25,4 ZS: 13a,19,20	<b>Kaiserschmarrn*</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 2007 kcal: 497KH: 39,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22	<b>Linsensuppe</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1908 kcal: 397KH: 24,3 BE: 3,0 Fett: 22,5 ZS: 13a,16,19
<b>Sa</b> <b>27.07</b>	<b>Sauerkraut-Eintopf</b> mit Mettwurst  Nachtsch kJ: 3372 kcal: 805KH: 43,0 BE: Fett: 56,0 ZS: 6,13a,16,	<b>Putenschnitzel*</b> mit Blumenkohl und Püree  Nachtsch kJ: 1909 kcal: 452KH: 27,7 BE: Fett: 25,7 ZS: 2,3,7,10,13a,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>Putenschnitzel</b> mit Blumenkohl und Püree  Nachtsch kJ: 1909 kcal: 456KH: 22,5 BE: 2,5 Fett: 21,0 ZS: 2,3,7,10,13a,16,
<b>So</b> <b>28.07</b>	<b>Rindergulasch*</b> mit Rotkohl und Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 1995 kcal: 453KH: 27,7 BE: Fett: 19,5 ZS: 13a,16	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Gemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2064 kcal: 493KH: 28,5 BE: Fett: 10,7 ZS: 2,3,5,7,13a,16				

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