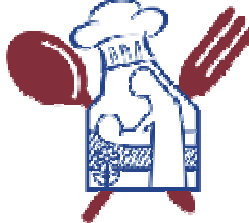


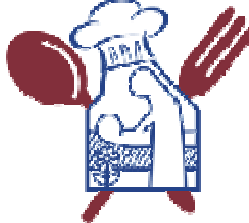
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 39 / 23.09.2024 - 29.09.2024

	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 23.09	Erbsensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 2165 kcal: 517KH: 22,8 BE: Fett: 28,5 ZS: 5,6,13a,16,19,20,22	Rindergulasch* mit Möhren und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2077 kcal: 497KH: 54,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 7,13a,16,20	Bunter Salat* mit Hähnchenbrust Dressing Nachtsch kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,10,13a,16,20	Veg. Röstling* mit Tomatensoße und Reis Nachtsch kJ: 1980 kcal: 474KH: 41,0 BE: Fett: 14,6 ZS: 5,7,10,13a,16,19,22	Apfelpannkuchen* mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 7,10,13a,16	Erbsensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 2152 kcal: 488KH: 20,8 BE: 3,0 Fett: 25,7 ZS: 5,6,13a,16,19,20
Di 24.09	Hähnchenschnitzel* 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	Nürnberger Würstchen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2098 kcal: 543KH: 65,4 BE: Fett: 32,9 ZS: 7,13a,16	Salatteller* mit Hähnchennuggets und Dressing Nachtsch kJ: 1318 kcal: 315KH: 16,5 BE: Fett: 19,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Veg. Kohlroulade* mit Kümmelsoße und Püree Nachtsch kJ: 2155 kcal: 515KH: 46,5 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,3,5,10,13a,16	Blumenkohl-Auflauf mit Käse überbacken Nachtsch kJ: 2565 kcal: 613KH: 61,0 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,5,10,13a,16	Hähnchenschnitzel* 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
Mi 25.09	Mettwurst mit Jägerkohl dazu Röstzwiebelpüree Nachtsch kJ: 2472 kcal: 591KH: 61,0 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Hähnchenbrust* mit Basilikum-Sahnesoße dazu Salat und Spätzle Nachtsch kJ: 2252 kcal: 539KH: 65,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 7,13a,16	Gem. Salat* mit Käse und Dressing Nachtsch kJ: 1418 kcal: 339KH: 18,0 BE: Fett: 15,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Gemüse-Pilz-Pfanne* mit Käse-Sahne-Soße und Röstzwiebelpüree Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16	Frikadelle mit Speck-Zwiebel-Soße Salat und Spätzle Nachtsch kJ: 2840 kcal: 679KH: 68,0 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,10,13a,16	Mettwurst 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
Do 26.09	Putenkeule* mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2347 kcal: 561KH: 48,2 BE: Fett: 38,2 ZS: 1,6,13a,16,20	Schweinegeschnetzeltes "Berner-Art" dazu Nudeln Nachtsch kJ: 2275 kcal: 548KH: 51,2 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Thunfisch-Reissalat 1 Brötchen Nachtsch kJ: 1988 kcal: 425KH: 49,5 BE: Fett: 18,6 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	Wirsingintopf* mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1762 kcal: 418KH: 32,8 BE: Fett: 16,0 ZS: 13a	Hähnchenpf.Madagaskar mit Nudeln * und Salat Nachtsch kJ: 2325 kcal: 475KH: 51,6 BE: Fett: 7,4 ZS: 7,13a,16	Wirsingintopf mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1743 kcal: 398KH: 24,8 BE: 3,0 Fett: 14,0 ZS: 13a
Fr 27.09	Pan. Fischfilet* mit Senfsoße Salzkartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 2243 kcal: 481KH: 51,5 BE: Fett: 14,8 ZS: 7,12,13a,16	Schnitzel "Puszta-Art" mit Rösti Nachtsch kJ: 2725 kcal: 652KH: 74,8 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	Gemischter Salat mit Schafskäse und Dressing Nachtsch kJ: 1960 kcal: 445KH: 22,5 BE: Fett: 17,0 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20	Veg. Schnitzel* "Puszta-Art" mit Rösti Nachtsch kJ: 2615 kcal: 625KH: 60,2 BE: Fett: 17,2 ZS: 2,3,7,13a,16,19,22,23	Quarkkeulchen * mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 2,7,10,13a,16	Fischfilet "natur" mit Senfsoße Kartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 2095 kcal: 444KH: 27,3 BE: 3,0 Fett: 21,4 ZS: 7,12,13a,16
Sa 28.09	Möhreneintopf* mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1669 kcal: 368KH: 27,7 BE: Fett: 17,9 ZS: 6,13a,19	Hähnchenschnitzel* mit Kartoffelsalat Nachtsch kJ: 2561 kcal: 613KH: 60,0 BE: Fett: 25,8 ZS: 2,3,5,13a,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: _____			Möhreneintopf mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1645 kcal: 392KH: 22,0 BE: 3,0 Fett: 15,4 ZS: 6,13a,19
So 29.09	Hähnchenbrust* mit Mischgemüse und Püree Nachtsch kJ: 2194 kcal: 548KH: 27,7 BE: Fett: 19,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	Schweinegulasch 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 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 40 / 30.09.2024 - 06.10.2024

	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 30.09	Eintopf von Weißen Bohnen mit Mettwurst Nachtsch kJ: 1940 kcal: 463KH: 45,0 BE: Fett: 26,0 ZS: 6,7,13a,16	Thailändisches* 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	Bunter Salat* mit Hähnchenschnitzel und Dressing Nachtsch kJ: 1980 kcal: 473KH: 31,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,7,13a,16,19,20	2 veg. Frikadellen* mit fruchtiger Tomatensoße und Reis Nachtsch kJ: 2109 kcal: 504KH: 18,5 BE: Fett: 15,7 ZS: 2,7,10,13a,16	Hähnchengeschnetzeltes "Gyros-Art" mit Tomatensoße und Reis Nachtsch kJ: 2325 kcal: 556KH: 51,6 BE: Fett: 30,0 ZS: 7,13a,16,	Eintopf von Weißen Bohnen mit Mettwurst Nachtsch kJ: 1940 kcal: 463KH: 35,0 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 6,7,13a,16,20
Di 01.10	Rührei* mit Spinat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1922 kcal: 459KH: 25,4 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Schweinelachsschnitzel Jäger-Art mit Spätzle und Salat Nachtsch kJ: 2312 kcal: 546KH: 28,6 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,16	Salatplatte* mit Thunfisch und Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 418KH: 6,4 BE: Fett: 14,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Gemüseschnitte* mit Tomatensoße und Nudeln Nachtsch kJ: 2380 kcal: 568KH: 18,4 BE: Fett: 22,8 ZS: 7,10,13a,16	Geflügelbällchen* mit Tomatensoße und Nudeln Nachtsch kJ: 2317 kcal: 670KH: 38,0 BE: Fett: 12,0 ZS: 2,10,13a,16,17	Rührei 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
Mi 02.10	Schweinegulasch mit Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2174 kcal: 486KH: 31,5 BE: Fett: 27,0 ZS: 10,13a,20	Rinderbraten* mit Brechbohnen Püree Nachtsch kJ: 2498 kcal: 597KH: 29,4 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,6,13a,16	Hirtensalat 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	Champignons a la creme* mit Butternudeln Nachtsch kJ: 2346 kcal: 561KH: 25,6 BE: Fett: 30,8 ZS: 7,13a,16,	Frikadelle mit Champignonsoße und Nudeln Nachtsch kJ: 2228 kcal: 532KH: 64,0 BE: Fett: 25,0 ZS: 5,7,10,13a,16,19	Schweinegulasch mit Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2122 kcal: 467KH: 27,0 BE: 3,0 Fett: 24,0 ZS: 7,13a,20
Do 03.10	Hähnchen-Cordon-bleu* mit Fingermöhren und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2073 kcal: 495KH: 24,5 BE: Fett: 21,9 ZS: 10,13a,16	Leberpfanne mit Pilzen Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 1892 kcal: 445KH: 48,8 BE: Fett: 12,0 ZS: 1,2,3,5,13a,16		Bunte Reispfanne* mit Currysoße Nachtsch kJ: 2828 kcal: 632KH: 52,5 BE: Fett: 31,4 ZS: 1,2,3,5,10,13a,16,19,22		Leberpfanne mit Pilzen und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 1878 kcal: 438KH: 37,0 BE: 3,5 Fett: 12,0 ZS: 2,3,5,13a,16,
Fr 04.10	Fischfilet "natur" mit Zitronen-Buttersoße Broccoli und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1985 kcal: 461KH: 31,5 BE: Fett: 38,7 ZS: 7,12,13a,16,17,	Mettwurst mit Dicken Bohnen und Püree Nachtsch kJ: 2233 kcal: 534KH: 26,0 BE: Fett: 27,2 ZS: 2,3,5,6,13a,16,	Gemischter Salat mit Hähnchenstreifen dazu Dressing Nachtsch kJ: 1950 kcal: 466KH: 16,1 BE: Fett: 12,8 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Linsensuppe* mit Kartoffeln und Gemüse Nachtsch kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 25,4 ZS: 13a,19,20	Kaiserschmarrn* mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 2007 kcal: 497KH: 39,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22	Linsensuppe mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1908 kcal: 397KH: 24,3 BE: 3,0 Fett: 22,5 ZS: 13a,16,19
Sa 05.10	Sauerkraut-Eintopf mit Mettwurst Nachtsch kJ: 3372 kcal: 805KH: 43,0 BE: Fett: 56,0 ZS: 6,13a,16,	Putenschnitzel* mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 1909 kcal: 452KH: 27,7 BE: Fett: 25,7 ZS: 2,3,7,10,13a,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: _____			Putenschnitzel mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 1909 kcal: 456KH: 22,5 BE: 2,5 Fett: 21,0 ZS: 2,3,7,10,13a,16,
So 06.10	Rindergulasch* mit Rotkohl und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1995 kcal: 453KH: 27,7 BE: Fett: 19,5 ZS: 13a,16	Hähnchenbrust* 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 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 / 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