

# Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 9 / 23.02.2026 - 01.03.2026

	<b>Menü 1</b> 10,99 € Silber	<b>Menü 2</b> 10,99 € Blau	<b>Menü 3</b> 10,99 € Salate	<b>Menü 4</b> 10,99 € Vegetarisch	<b>Menü 5</b> 10,99 € Lila	<b>Menü 6</b> 10,99 € Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>23.02</b>	<b>Schnittbohnen-Eintopf</b> mit Bockwurst  Nachtisch kJ: 1755 kcal: 419KH: 15,2 BE: Fett: 29,4 ZS: 6,13a,16,20	<b>Ung. Rindergulasch*</b> mit Nudeln  Nachtisch kJ: 2119 kcal: 498KH: 32,8 BE: Fett: 29,0 ZS: 7,13a,16,19,20	<b>Gemischter Salat*</b> mit Käsestreifen und Dressing  Nachtisch kJ: 1418 kcal: 298KH: 10,5 BE: Fett: 9,6 ZS: 1,2,7,13a,10,16,20	<b>Nudeln*</b> mit Tomatensoße  Nachtisch kJ: 1357 kcal: 324KH: 38,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a,16,	<b>Cevapcici</b> mit Tomatensoße und Reis  Nachtisch kJ: 2112 kcal: 441KH: 32,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 5,13a,16,	<b>Ung. Rindergulasch*</b> mit Nudeln  Nachtisch kJ: 2022 kcal: 472KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 7,13a,16,20
<b>Di</b> <b>24.02</b>	<b>Wirsingroulade</b> mit Specksoße und Püree  Nachtisch 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  Nachtisch 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  Nachtisch kJ: 2175 kcal: 518KH: 7,9 BE: Fett: 14,2 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Kohlrabi in*</b> Bechamelsoße dazu Schwenkkartoffeln  Nachtisch kJ: 945 kcal: 226KH: 24,1 BE: Fett: 12,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	<b>Fleischwurstgulasch</b> mit Salat und Nudeln  Nachtisch kJ: 2343 kcal: 560KH: 52,9 BE: Fett: 25,6 ZS: 2,3,5,7,13a,16,19	<b>Wirsingroulade</b> mit Specksoße und Püree  Nachtisch 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>25.02</b>	<b>Schweine-Cordon-bleu</b> mit Karottengemüse und Püree  Nachtisch kJ: 2249 kcal: 538KH: 25,9 BE: Fett: 28,6 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Champignon-Sahnesoße und Bratkartoffeln Nachtisch 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  Nachtisch kJ: 1635 kcal: 378KH: 17,2 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,6,7,10,13a,16,20	<b>Gemüse-Lasagne*</b> mit Tomatensoße  Nachtisch kJ: 2889 kcal: 691KH: 60,0 BE: Fett: 15,9 ZS: 2,4,5,7,10,13a,16a	<b>Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf mit Mettwurst</b>  Nachtisch kJ: 2376 kcal: 578KH: 44,5 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,6,7,10,13a,16,19	<b>Schweine-Cordon-bleu</b> mit Karottengemüse und Püree  Nachtisch kJ: 2245 kcal: 537KH: 22,8 BE: 3,0 Fett: 22,6 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20
<b>Do</b> <b>26.02</b>	<b>Warmer Kartoffelsalat</b> mit Speck, Zwiebeln, Gurke dazu 2 Frikadellen  Nachtisch kJ: 2238 kcal: 682KH: 39,8 BE: Fett: 25,6 ZS: 7,10,13a,16,19	<b>Frische Bratwurst</b> mit Rahmkohlrabi und Püree  Nachtisch 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  Nachtisch 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  Nachtisch 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  Nachtisch kJ: 2069 kcal: 494KH: 36,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 7,13a,16,19	<b>Frische Bratwurst</b> mit Kohlrabi und Püree  Nachtisch kJ: 2097 kcal: 466KH: 27,5 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 2,4,6,7,13a,16,20
<b>Fr</b> <b>27.02</b>	<b>Pan. Fischfilet*</b> mit Kräutersoße und Fingermöhren dazu Kartoffeln Nachtisch kJ: 2068 kcal: 484KH: 28,2 BE: Fett: 18,1 ZS: 7,10,12,13a,16,17,14,19,20	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> in Käse-Kräuter-Soße mit buntem Gemüse dazu Püree Nachtisch kJ: 1974 kcal: 472KH: 54,4 BE: Fett: 24,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,	<b>Salatplatte</b> mit Frikadelle und Dressing  Nachtisch kJ: 1915 kcal: 414KH: 16,9 BE: Fett: 15,4 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Nudeln*</b> mit Spinat-Käsesoße  Nachtisch kJ: 1678 kcal: 401KH: 62,3 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,19,22	<b>Mediterrane Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne</b> in Tomatensoße  Nachtisch kJ: 1757 kcal: 432KH: 68,0 BE: Fett: 24,5 ZS: 13a,16,19	<b>Gedämpftes Fischfilet*</b> mit Kräutersoße und Fingermöhren dazu Kartoffeln Nachtisch kJ: 1985 kcal: 432KH: 28,8 BE: 3,5 Fett: 17,0 ZS: 7,10,12,13a,16
<b>Sa</b> <b>28.02</b>	<b>Gemüse-Eintopf*</b> mit Geflügelbockwurst  Nachtisch kJ: 1243 kcal: 297KH: 21,0 BE: Fett: 14,5 ZS: 6,13a,16,19	<b>Bockwurst</b> mit Sauerkraut und Püree  Nachtisch kJ: 2278 kcal: 544KH: 31,8 BE: Fett: 21,5 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,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.Mattern@fuk-herne.de</b> <b>Besteller / Name:</b> _____			
						
<b>So</b> <b>01.03</b>	<b>Geflügelroulade*</b> mit Blumenkohl dazu Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2168 kcal: 518KH: 38,4 BE: Fett: 24,3 ZS: 13a,16,20	<b>Bratwurst</b> mit Gemüse dazu Spätzle  Nachtisch kJ: 1987 kcal: 475KH: 53,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 3,5,6,10,13a,16	<b>Gemüse-Eintopf*</b> mit Geflügelbockwurst  Nachtisch kJ: 1222 kcal: 293KH: 19,0 BE: 3,0 Fett: 11,0 ZS: 6,13a,16,19			
			<b>Bratwurst</b> mit Gemüse dazu Spätzle  Nachtisch kJ: 1970 kcal: 471KH: 38,4 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 3,5,6,7,10,13a,16,20			

Folgende Menüs zum späteren Verzehr bestimmt. Unsere kcal/KJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit gekürztem Satz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Röntgenkartoffeln vom Hersteller geschweißt.

# Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 10 / 02.03.2026 - 08.03.2026

	<b>Menü 1</b> 10,99 € Silber	<b>Menü 2</b> 10,99 € Blau	<b>Menü 3</b> 10,99 € Salate	<b>Menü 4</b> 10,99 € Vegetarisch	<b>Menü 5</b> 10,99 € Lila	<b>Menü 6</b> 10,99 € Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>02.03</b>	<b>Erbsensuppe</b> mit Bockwurst  <b>Nachtisch</b> kJ: 1900 kcal: 454KH: 40,9 BE: Fett: 28,0 ZS: 5,6,13a,16,20	<b>Curry-Rahm-Schnitzel</b> mit Erbsen und Reis  <b>Nachtisch</b> kJ: 2446 kcal: 548KH: 48,5 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,5,10,13a,16	<b>Schwalmtaler Salat</b> mit Frikadelle und Dressing  <b>Nachtisch</b> kJ: 1988 kcal: 475KH: 16,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Gemüsecurry*</b> mit Reis  <b>Nachtisch</b> kJ: 2650 kcal: 627KH: 82,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 5,13a,16,19,22	<b>Hähnchenbrust *</b> mit Käse-Lauch-Soße dazu Püree  <b>Nachtisch</b> kJ: 2346 kcal: 589KH: 39,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	<b>Erbsensuppe</b> mit Bockwurst  <b>Nachtisch</b> kJ: 1900 kcal: 454KH: 28,8 BE: 3,0 Fett: 23,0 ZS: 2,5,10,13a,16
<b>Di</b> <b>03.03</b>	<b>Eieromelett*</b> mit Rahmspinat und Püree  <b>Nachtisch</b> 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  <b>Nachtisch</b> kJ: 2376 kcal: 568KH: 27,0 BE: Fett: 29,2 ZS: 10,13a,16	<b>Gemischter Salat*</b> mit Fetakäse dazu Dressing  <b>Nachtisch</b> kJ: 1964 kcal: 469KH: 13,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Spätzle mit*</b> Käsesoße und Salat  <b>Nachtisch</b> kJ: 2851 kcal: 681KH: 81,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	<b>Milchreis*</b> mit Zimt und Zucker  <b>Nachtisch</b> kJ: 1890 kcal: 452KH: 33,0 BE: Fett: 23,4 ZS: 7,13a,16,	<b>Eieromelett*</b> mit Rahmspinat und Püree  <b>Nachtisch</b> kJ: 1800 kcal: 427KH: 20,4 BE: 3,0 Fett: 42,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16
<b>Mi</b> <b>04.03</b>	<b>Cremige Champignon-*</b> Hähnchenpfanne mit Spätzle  <b>Nachtisch</b> kJ: 1938 kcal: 467KH: 55,0 BE: Fett: 15,8 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20	<b>Mettwurst</b> mit Sauerkraut und Püree  <b>Nachtisch</b> kJ: 2584 kcal: 563KH: 48,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,4,6,7,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Reissalat  <b>Nachtisch</b> kJ: 1722 kcal: 412KH: 53,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Apfelstrudel</b> mit Vanillesoße  <b>Nachtisch</b> kJ: 1820 kcal: 435KH: 69,4 BE: Fett: 19,0 ZS: 3,7,13a,16,	<b>Gemüse-Nudelaufauflauf*</b> mit Käse überbacken  <b>Nachtisch</b> kJ: 2060 kcal: 498KH: 44,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,5,6,7,10,13,a,16	<b>Champignon-Hähnchen-Pfanne mit Spätzle</b>  <b>Nachtisch</b> kJ: 1915 kcal: 438KH: 38,9 BE: 3,0 Fett: 14,0 ZS: 5,7,10,13a,16,19
<b>Do</b> <b>05.03</b>	<b>Hacksteak</b> mit Rosenkohl und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2208 kcal: 528KH: 28,6 BE: Fett: 41,0 ZS: ,13a,16,20	<b>Hähnchenbrust*</b> mit buntem Gemüse und Püree  <b>Nachtisch</b> kJ: 2185 kcal: 498KH: 32,8 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20	<b>Salatplatte "Hawaii"</b> mit Schinken und Ananas und Dressing  <b>Nachtisch</b> kJ: 1530 kcal: 363KH: 13,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20	<b>Gemüseröstling*</b> mit Püree und Soße  <b>Nachtisch</b> kJ: 2096 kcal: 482KH: 26,0 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	<b>Curry-Frikadelle</b> mit Bratkartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2210 kcal: 514KH: 54,4 BE: Fett: 56,0 ZS: 2,6,7,13a,16	<b>Hähnchenbrust*</b> mit buntem Gemüse und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2142 kcal: 485KH: 27,0 BE: 2,5 Fett: 25,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20
<b>Fr</b> <b>06.03</b>	<b>Pan. Fischfilet*</b> mit Senfsoße Gemüse und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 1946 kcal: 465KH: 28,7 BE: Fett: 36,0 ZS: 7,10,12,13a,16,14,17	<b>Hähnchenkeule*</b> mit Rotkohl und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2425 kcal: 580KH: 34,6 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>1 Frikadelle</b> mit Nudelsalat  <b>Nachtisch</b> kJ: 2550 kcal: 609KH: 63,6 BE: Fett: 38,1 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Bunter Gemüseeintopf*</b> mit Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2010 kcal: 423KH: 26,4 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a,19	<b>Gef. Pfannkuchen*</b> mit Vanillesoße  <b>Nachtisch</b> kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 7,10,11,13a,16	<b>Bunter Gemüseeintopf</b> mit Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 1923 kcal: 460KH: 21,3 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 13a,16
<b>Sa</b> <b>07.03</b>	<b>Käse-Lauch-Eintopf</b> mit Hackbällchen  <b>Nachtisch</b> kJ: 1811 kcal: 433KH: 35,3 BE: Fett: 28,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	<b>Hähnchengeschnetzeltes*</b> in Senf-Sahne-Soße mit Gemüse und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2047 kcal: 489KH: 38,0 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,3,4,5,7,13a,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.Mattern@fuk-herne.de</b> <b>Besteller / Name:</b> _____			
						
<b>So</b> <b>08.03</b>	<b>Rinderzwiebelbraten*</b> mit Rotkohl und Püree  <b>Nachtisch</b> kJ: 2322 kcal: 526KH: 32,0 BE: Fett: 24,3 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> mit Mischgemüse dazu Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2098 kcal: 501KH: 29,4 BE: Fett: 26,8 ZS: 13a,16,20	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> mit Mischgemüse und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2098 kcal: 501KH: 26,4 BE: 4,5 Fett: 21,8 ZS: ,13a,16,20			

Folgende Menüs zum späteren Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit gekennzeichnetem Satz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Runkartoffeln vom Hersteller geschweift.