Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 43 / 19.10.2026 - 25.10.2026

	Menü 1 10,99 € Silber	Menü 2 10,99 € Blau	Menü 3 10,99 € Salate	Menü 4 10,99 € Vegetarisch	Menü 5 10,99 € Lila	Menü 6 10,99 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo	**Grünkohl-Eintopf**	**Geflügel-Hacksteak**	**Salatplatte mit***	**Ravioli***	**Chili con carne**	**Geflügelhacksteak***
19.10	mit Mettwurst Nachtisch kJ: 2228 kcal: 532KH: 29,5 BE: Fett: 38,5 ZS: 6,7,13a,16,20	in Pfefferrahmsoße dazu Erbsen und Spätzle Nachtisch kJ: 1987 kcal: 475KH: 52,2 BE: Fett: 19,3 ZS: 5,10,13a,16,20	Thunfisch und Dressing Nachtisch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12.13a,16	mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 1472 kcal: 352KH: 53,6 BE: Fett: 22,9 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	mit Reis Nachtisch kJ: 1824 kcal: 436KH: 62,5 BE: Fett: 15,3 ZS: 13a,16,19	in Pfefferrahmsoße dazu Erbsen und Spätzle Nachtisch kJ: 1987 kcal: 488KH: 35,8 BE: 2,5 Fett: 30,3 ZS: 5,10,13a,16,20
Di	**Hähnchenkeule***	**Schweinerahmgulasch**	**Schlemmersalat***	**Pilzpfanne in Rahm***	**Milchreis ***	**Hähnchenkeule***
20.10	in Estragonsoße mit Buntem Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1892 kcal: 452KH: 55,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,13a,16,	mit Champignons und Nudeln Nachtisch kJ: 2433 kcal: 505KH: 49,4 BE: Fett: 25,4 ZS: 7,13a,16	mit gebr. Hähnchenstreifen und Caesar-Dressing Nachtisch kJ: 1537 kcal: 367KH: 10,7 BE: Fett: 18,6 ZS: 1,2,5,7,13a.16.20	mit Nudeln Nachtisch kJ: 2014 kcal: 481KH: 55,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16	mit Zimt und Zucker Nachtisch kJ: 2138 kcal: 529KH: 82,5 BE: Fett: 18,0 ZS: 1,2,3,5,7,13a,16,19,	in Estragonsoße mit Buntem Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1875 kcal: 442KH: 30,7 BE: 3,0 Fett: 16,3 ZS: 7,13a,16
Mi	**Königsberger Klopse**	**Nürnberger Würstchen**	**Gemischter Salat**	**Senf-Eier***	**Thunfischauflauf***	**Senf-Eier**
21.10	in Kaperntunke Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2244 kcal: 536KH: 23,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,1013a,16,20	mit Sauerkraut und Püree Nachtisch kJ: 2298 kcal: 521KH: 25,9 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,45,6,7,10,13a,16,20	mit Schafskäse und Dressing Nachtisch kJ: 1189 kcal: 284KH: 8,3 BE: Fett: 4,3 ZS: 2.5.7,10,13a,16,20	mit Kartoffeln und Salat Nachtisch kJ: 1340 kcal: 320KH: 27,6 BE: Fett: 15,4 ZS: 7,10,13a,16,20	mit Käse überbacken Nachtisch kJ: 2192 kcal: 524KH: 66,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,7,10,12,13a,16,19	mit Kartoffeln und Salat Nachtisch kJ: 1299 kcal: 315KH: 22,2 BE: 2,5 Fett: 14,5 ZS: 7,10,13a,16,20
Do	**Fleischkäse**	**Hackbraten**	**Schweizer Wurstsalat**	**Kartoffel-Käse-Lauch-***	**Hähnchengeschnetzeltes***	**Hähnchengeschnetzeltes***
22.10	mit Röstzwiebelsoße Kartoffelpüree und Krautsalat Nachtisch kJ: 2212 kcal: 529KH: 25,9 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	mit Broccoli und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2068 kcal: 494KH: 29,8 BE: Fett: 41,2 ZS: ,10,13a,16,20	1 Brötchen Nachtisch kJ: 1373 kcal: 328KH: 8,6 BE: Fett: 26,3 ZS: 2,5,6,7,10,13a,16	Paprika-Suppe Nachtisch kJ: 2340 kcal: 560KH: 24,8 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,3,7,13a,16,19,	in Pfefferrahmsoße mit Champignons dazu Spätzle Nachtisch kJ: 2678 kcal: 640KH: 31,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 1,5,7,10,13a,16.19	in Pfefferrahmsoße mit Champignons dazu Spätzle Nachtisch kJ: 2640 kcal: 631KH: 26,8 BE: 3,0 Fett: 25,1 ZS: 1,5,7,10,13a,16,20
Fr	**Pan. Fischfilet***	**Geflügelschaschlikpfanne***	**Schnitzel**	**Möhreneintopf***	**Kaiserschmarrn**	**Möhreneintopf***
23.10	mit Senfsoße Salat und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1987 kcal: 475KH: 41,7 BE: Fett: 25,0 ZS: 1,5,7,12,13a,16,20	mit Paprika und Zwiebeln dazu Nudeln Nachtisch kJ: 2228 kcal: 532KH: 60,8 BE: Fett: 16,4 ZS: 7,13a,16,20	mit Kartoffelsalat Nachtisch kJ: 2692 kcal: 612KH: 49,5 BE: Fett: 35,4 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	mit frischen Gartenkräutern Nachtisch kJ: 1772 kcal: 422KH: 36,0 BE: 0,0 Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16,19,22	mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 2596 kcal: 567KH: 87,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 1,7,10,13a,16,20	mit frischen Gartenkräutern Nachtisch kJ: 1765 kcal: 415KH: 29,6 BE: 3,0 Fett: 10,6 ZS: 7,13a,16,19
Sa	**Linsensuppe**	**Hähnchenschnitzel***				**Hähnchenschnitzel***
24.10	mit Mettwurst Nachtisch kJ: 1784 kcal: 426KH: 25,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 6,13a,16,19	mit Mischgemüse und Püree Nachtisch kJ: 2642 kcal: 680KH: 32,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 1,2,3,4,5,6,7,10,13a,16,17				mit Mischgemüse und Püree Nachtisch kJ: 2533 kcal: 605KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 22,8 ZS: 1,2,3,4,5,7,10,13a,16,17.
So	**Frikadelle**	**Geflügelgulasch***				**Geflügelgulasch***
25.10	mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2415 kcal: 577KH: 52,2 BE: Fett: 26,5 ZS: 6,10,13a,16,	mit Möhrengemüse und Püree Nachtisch kJ: 1809 kcal: 432KH: 24,5 BE: Fett: 22,8 ZS: 1,2,3,4,5,7,10,13a,16,20				mit Möhrengemüse und Püree Nachtisch kJ: 2210 kcal: 528KH: 22,6 BE: 3,0 Fett: 20,6 ZS: 1,2,3,4,5,7,10,13a,16,20

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.Mattern@fuk-herne.de

Besteller / Name: _____

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jodiertem Salz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohkartoffeln vom Hersteller geschwefelt.

1 Konservierungsstoffe, 2 Farbstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 geschwelfelt, 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=Pekan, f=Para, g=Macadamia, h=Pistazien), 18 Schwefeldioxid / Sulfite, 19 Sellerie, 20 Senf, 21 Sesam, 22 Soja, 23 Weichtiere. Legende: BE=Broteinheiten unter Berücksichtigung berechnungspflichtiger Kohlenhydrate, ZS=Zusatzstoffe und Allergene, kcal=Kilokalorien, kJ=Kilojoule, KH=Kohlenhydrate. *= ohne Schweinefleisch

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 44 / 26.10.2026 - 01.11.2026

	Menü 1 10,99 € Silber	Menü 2 10,99 € Blau	Menü 3 10,99 € Salate	Menü 4 10,99 € Vegetarisch	Menü 5 10,99 € Lila	Menü 6 10,99 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo **26.10**	**Möhreneintopf** mit Mettwurst Nachtisch kJ: 1272 kcal: 304KH: 20,8 BE: Fett: 38,5 ZS: 6,7,13a,16,19,2013a,19	**Gebr. Hähnchenbrust*** in Paprikasahnesoße mit Erbsen und Nudeln Nachtisch kJ: 2069 kcal: 495KH: 34,0 BE: Fett: 22,3 ZS: 5,7,13a,16,	**Salatplatte *** mit Nuggets dazu Dressing Nachtisch kJ: 1373 kcal: 328KH: 9,6 BE: 0,0 Fett: 9,6 ZS: 1,2,7,13a,16,20,23	**Currylinsen*** mit Kokosmilch und Nudeln Nachtisch kJ: 2675 kcal: 640KH: 55,0 BE: Fett: 20,4 ZS: 7,10,13a,16	**Spaghetti *** mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 1357 kcal: 324KH: 28,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a	**Gebr. Hähnchenbrust*** mit Paprikasoße Erbsen und Nudeln Nachtisch kJ: 2048 kcal: 489KH: 28,8 BE: 3,0 Fett: 20,8 ZS: 5,7,13a,16
Di **27.10**	**Rostbratwurst** mit herzafter Soße Kohlrabi und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2318 kcal: 553KH: 27,4 BE: Fett: 38,2 ZS: 6,,13a,16	**Sauerbraten** mit Nudeln und Apfelmus Nachtisch kJ: 2228 kcal: 503KH: 52,2 BE: Fett: 25,4 ZS: 2,3,5,7,13a,16,20	**Salatplatte*** mit Hähnchenbrust dazu Dressing Nachtisch kJ: 2010 kcal: 388KH: 11,6 BE: Fett: 9,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,200	**Gemüselasagne** mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 2770 kcal: 662KH: 73,0 BE: Fett: 23,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,17,22	**Apfelstrudel*** mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 1930 kcal: 461KH: 18,5 BE: Fett: 19,5 ZS: 7,10,13a,16	**Rostbratwurst** mit herzhafter Soße Kohlrabi und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2122 kcal: 507KH: 23,7 BE: 3,0 Fett: 28,3 ZS: 6,13a,16
Mi **28.10**	**Fr. Hackfleisch-Bolognese** mit Nudeln und Salat Nachtisch kJ: 2160 kcal: 516KH: 58,7 BE: Fett: 22,8 ZS: 7,13a,16	**Spießbraten** auf Wirsinggemüse und Püree Nachtisch kJ: 2148 kcal: 513KH: 34,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,3,4,5,6,7,10,13a,16,20	**Bunter Salat** mit Schweinebraten und Dressing Nachtisch kJ: 2015 kcal: 482KH: 18,2 BE: Fett: 16,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	**Nudeln*** mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 1458 kcal: 348KH: 38,0 BE: Fett: 29,5 ZS: 13a,16	**Nudelauflauf*** mit Hähnchenfleisch und Paprika Nachtisch kJ: 2564 kcal: 595KH: 58,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,10,13a,19	**Hackfleisch Bolognese** mit Nudeln und Salat Nachtisch kJ: 2127 kcal: 508KH: 37,9 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 7,13a,16
Do **29.10**	**Kohlroulade** mit Specksoße und Püree Nachtisch kJ: 2479 kcal: 593KH: 52,0 BE: Fett: 29,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16, 20	**Hühnerfricassee*** mit Spargel und Champignons dazu Reis Nachtisch kJ: 1892 kcal: 452KH: 34,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 5,7,13a,16,	**Hirtensalat** mit Hackbällchen und Schafskäse dazu Dressing Nachtisch kJ: 1243 kcal: 297KH: 14,2 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	**Bunter Gemüseeintopf*** Nachtisch kJ: 1530 kcal: 365KH: 12,2 BE: Fett: 12,8 ZS: 13a	**Frikadelle Puzsta-Art** mit Bratkartoffeln Nachtisch kJ: 2246 kcal: 468KH: 45,2 BE: Fett: 21,6 ZS: 5,13a,16.	**Hühnerfricassee*** mit Spargel und Champignons dazu Reis Nachtisch kJ: 1875 kcal: 448KH: 292,0 BE: 3,0 Fett: 19,5 ZS: 5,7,10,13a,16,20
Fr **30.10**	**Pan. Fischfilet*** mit Dillsoße Gemüse und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1987 kcal: 475KH: 41,7 BE: Fett: 21,7 ZS: 1,7,10,12,13a,16,19,20	**Zwiebel-Senf-Braten** v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachtisch kJ: 2208 kcal: 528KH: 35,8 BE: Fett: 25,4 ZS: 2,3,4,5,7,10,13,16,20	**1 Frikadelle** mit Nudelsalat Nachtisch kJ: 2550 kcal: 609KH: 63,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	**Gek. Eier*** mit Spinat und Püree Nachtisch kJ: 1876 kcal: 448KH: 28,0 BE: Fett: 22,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,	**Bauernhackfleischtopf** mit Paprika,Tomaten Bohnen, Karotten Kartoffeln Nachtisch kJ: 2272 kcal: 542KH: 21,0 BE: Fett: 16,8 ZS: 13a, 16	**Zwiebel-Senf-Braten** v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachtisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 29,8 BE: 3,0 Fett: 17,8 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,
Sa **31.10**	**Blumenkohl-Eintopf** mit Frikadelle Nachtisch kJ: 1792 kcal: 428KH: 28,0 BE: Fett: 26,7 ZS: 10,13a,16,,20	**Putengulasch*** mit Rosenkohl und Püree Nachtisch kJ: 2642 kcal: 632KH: 29,5 BE: Fett: 29,0 ZS: 1,2,3,4,5,7,10,13a,16,				**Blumenkohl-Eintopf** mit Frikadelle Nachtisch kJ: 1678 kcal: 401KH: 25,5 BE: 2,5 Fett: 24,4 ZS: 6,13a,16,19
So **01.11**	**Schnitzel** "Jäger-Art" mit Mischgemüse und Spätzle Nachtisch kJ: 2581 kcal: 612KH: 33,5 BE: Fett: 26,5 ZS: 10,13a,16,20	**Frische Bratwurst** mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1809 kcal: 432KH: 24,5 BE: Fett: 27,5 ZS: 1,2,3,4,5,7,10,13a,16				**Frische Bratwurst** mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1898 kcal: 454KH: 26,7 BE: 3,0 Fett: 20,8 ZS: 2,6,7,13a,16,20

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.Mattern@fuk-herne.de

Besteller / Name: _____

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jodiertem Salz. 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=Pekan, f=Para, g=Macadamia, h=Pistazien), 18 Schwefeldioxid / Sulfite, 19 Sellerie, 20 Senf, 21 Sesam, 22 Soja, 23 Weichtiere. Legende: BE=Broteinheiten unter Berücksichtigung berechnungspflichtiger Kohlenhydrate, ZS=Zusatzstoffe und Allergene, kcal=Kilokalorien, kJ=Kilojoule, KH=Kohlenhydrate. *= ohne Schweinefleisch