

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 41 / 05.10.2026 - 11.10.2026

	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 05.10	Sauerkraut-Eintopf mit Mettwurst Nachtsch kJ: 1312 kcal: 314KH: 33,2 BE: Fett: 12,4 ZS: 1,3,6,13a	Schaschlik-Gulasch mit Nudeln und Salat Nachtsch kJ: 1571 kcal: 376KH: 27,8 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,5,7,13a,16,20	Salatplatte* mit Thunfisch Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	Spaghetti "Funghi" mit Champignonsoße Nachtsch kJ: 2445 kcal: 495KH: 92,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 1,2,7,10,13a,16	Putengeschnetzeltes* mit Mais und Zwiebeln dazu Reis Nachtsch kJ: 1440 kcal: 350KH: 38,2 BE: Fett: 20,7 ZS: 5,7,13a,16	Sauerkraut-Eintopf mit Mettwurst Nachtsch kJ: 1312 kcal: 314KH: 31,6 BE: 3,5 Fett: 10,4 ZS: 1,3,6,13a,
Di 06.10	Hähnchenschnitzel* mit Sauce Bernaise dazu Kartoffeln und Erbsen Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 28,6 BE: Fett: 23,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Rinderbraten* in Zwiebel-Sahne-Soße Blumenkohl Kartoffeln Nachtsch kJ: 1465 kcal: 350KH: 32,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,13a ,16	Hirtensalat mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachtsch kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,1 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,13a,16,20	Veget. Bolognese* mit Spaghetti Nachtsch kJ: 1914 kcal: 445KH: 65,4 BE: Fett: 26,4 ZS: 7,13a, 16,19	Milchreis* mit Apfel-Kompott Nachtsch kJ: 1948 kcal: 458KH: 38,3 BE: Fett: 20,3 ZS: 2,7,10,13,16,19,22	Hähnchenschnitzel mit Sauce Bernaise Kartoffeln und Erbsen Nachtsch kJ: 2215 kcal: 529KH: 26,5 BE: 3,0 Fett: 16,8 ZS: 2,3,4,5,6,7,10,13a,16,20
Mi 07.10	Hackfleischpfanne mit Paprika und Pilzen Nudeln Nachtsch kJ: 2709 kcal: 647KH: 71,0 BE: Fett: 14,4 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Bratwurst mit Brechbohnen und Püree Nachtsch kJ: 2296 kcal: 549KH: 29,0 BE: Fett: 28,7 ZS: 2,3,4,5,6,7,10,13a,16,	Salatplatte Hawaii mit Schinken und Ananas dazu Dressing Nachtsch kJ: 1535 kcal: 368KH: 10,0 BE: Fett: 13,0 ZS: 2,3,4,5,6,7,10,13a,16,20	Nudeln mit Broccoli-Sahne-Soße Nachtsch kJ: 2106 kcal: 504KH: 62,5 BE: Fett: 22,7 ZS: 7,13a,16	Nudel-Auflauf* mit Käse überbacken Nachtsch kJ: 2278 kcal: 498KH: 59,7 BE: Fett: 16,0 ZS: 7,13a,16	Bratwurst mit Brechbohnen und Püree Nachtsch kJ: 2250 kcal: 538KH: 26,5 BE: 2,5 Fett: 21,2 ZS: 2,3,4,5,6,7,10,13a,16
Do 08.10	Hähnchenbrust* "Süß-Sauer" dazu Reis Nachtsch kJ: 2028 kcal: 485KH: 42,5 BE: Fett: 21,0 ZS: 2,5,7,13 a,16, 19,20	Fleischkäse mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2351 kcal: 561KH: 25,9 BE: Fett: 44,6 ZS: 2,3,5,6,7,13a,16,20	Salatplatte mit gef. Schinkenröllchen und Dressing Nachtsch kJ: 1419 kcal: 473KH: 20,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 6,7,13a,,16,20	Ged. Gemüse* mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise Nachtsch kJ: 2167 kcal: 517KH: 61,4 BE: Fett: 24,1 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Reibekuchen* mit Apfelmus Nachtsch kJ: 2640 kcal: 626KH: 68,0 BE: Fett: 26,2 ZS: 1,3,4,7,10,13a,16,	Hähnchenbrust* "Süß-Sauer" dazu Reis Nachtsch kJ: 2016 kcal: 482KH: 35,2 BE: 3,0 Fett: 19,8 ZS: 2,5,7,13a,16,20
Fr 09.10	Pan. Fischfilet* mit Senfsoße Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1946 kcal: 465KH: 26,7 BE: Fett: 35,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19	Kohlroulade mit Specksoße dazu Püree Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 26,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,3,7,10,13a,16,20	Hähnchenschnitzel* mit Nudelsalat Nachtsch kJ: 2561 kcal: 615KH: 61,0 BE: Fett: 26,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	3 Kartoffelrösti* mit buntem Gemüse und Käsesoße Nachtsch kJ: 2157 kcal: 517KH: 61,4 BE: Fett: 24,1 ZS: 2,5,7,10,13a,16	Frikadelle mit Lauchzwiebel-Soße und Püree Nachtsch kJ: 2278 kcal: 478KH: 35,3 BE: Fett: 17,5 ZS: 2,3,4,7,10,,13a,16,19,20	Fischfilet natur* mit Senfsoße mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1968 kcal: 448KH: 22,9 BE: 3,0 Fett: 14,5 ZS: 7,12,13a,16,20
Sa 10.10	Bunter Gemüsetopf mit Geflügelfleischbällchen Nachtsch kJ: 1985 kcal: 474KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 6,10,13a,16,19	Bratwurst auf Wirsinggemüse dazu Püree Nachtsch kJ: 2679 kcal: 640KH: 38,9 BE: Fett: 29,5 ZS: 2,3,4,6,7,13a,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: _____			Bunter Gemüsetopf* mit Geflügelfleischbällchen Nachtsch kJ: 1526 kcal: 365KH: 22,0 BE: 2,0 Fett: 18,0 ZS: 6,10,13a,16,19
So 11.10	Frikadelle mit buntem Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2322 kcal: 526KH: 32,8 BE: Fett: 22,3 ZS: 6,10,13a,16,20	Hähnchengeschnetzeltes* in Käse-Sahne-Soße dazu Spätzle Nachtsch kJ: 2460 kcal: 536KH: 24,5 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,7,10,13a,16,20				Frikadelle mit buntem Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2150 kcal: 514KH: 25,4 BE: 2,5 Fett: 20,6 ZS: ,6,13a,16,20



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=Pekana, 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

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

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 42 / 12.10.2026 - 18.10.2026

	Menü 1 Silber 10,99 €	Menü 2 Blau 10,99 €	Menü 3 Salate 10,99 €	Menü 4 Vegetarisch 10,99 €	Menü 5 Lila 10,99 €	Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet 10,99 €
Mo 12.10	Serbische Bohnensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 2422 kcal: 511KH: 28,7 BE: Fett: 26,8 ZS: 6,,13a,16	Hähnchenschnitzel* mit Rahmsoße Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,7 BE: Fett: 31,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	Fitnesssteller* mit Schafskäse und Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Vollkornnudeln* mit einer mediterranen Gemüsesoße Nachtsch kJ: 1893 kcal: 442KH: 68,5 BE: Fett: 10,5 ZS: 7,13a, 16,19	Hähnchen-Gyros* mit Reis und Tomatensoße Nachtsch kJ: 2073 kcal: 496KH: 27,7 BE: Fett: 25,0 ZS: 7,13a,16	Hähnchenschnitzel mit Rahmsoße Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 2125 kcal: 508KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 23,6 ZS: 2,34,,5,6,7,10,13a,16
Di 13.10	Hacksteak mit Champignon-Speck-Rahm dazu Kräuterpüree Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 72,7 BE: Fett: 38,2 ZS: 23,4,5,7,10,13a,16,	Putenbraten* in Zwiebelsoße dazu Rösti Nachtsch kJ: 2150 kcal: 498KH: 35,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 10,13a,16,	Bunter Salat mit Hähnchenbrust dazu Dressing Nachtsch kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,10,13a,16, 20	Kohlrabi-Eintopf* mit Gartengemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,7,13,16,	Kaiserschmarrn* mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 2596 kcal: 620KH: 86,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,7,10,13a,16	Kohlrabi-Eintopf mit Gartengemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2022 kcal: 498KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 7,0 ZS: 2,7,13a,16
Mi 14.10	Hähnchenkeule* mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2180 kcal: 521KH: 25,8 BE: Fett: 21,2 ZS: 7,10,13a,16	Kassler auf Rahmwirsing dazu Püree Nachtsch kJ: 2340 kcal: 560KH: 42,1 BE: Fett: 45,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,	Schlemmersalat mit Schinken und Ei und Dressing Nachtsch kJ: 1536 kcal: 367KH: 15,7 BE: Fett: 16,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Eier* Königsberger-Art mit Püree Nachtsch kJ: 2161 kcal: 570KH: 34,4 BE: Fett: 25,6 ZS: 2,7,13a,16,19,20	Reibekuchen* mit Apfelmus Nachtsch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 33,8 ZS: 1,3,4,7,10,13a,19,20	Hähnchenkeule* mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2160 kcal: 516KH: 23,6 BE: 3,0 Fett: 20,8 ZS: 7,10,13a,16
Do 15.10	Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße und Butterreis Nachtsch kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2 ZS: 7,13a,16	Rheinischer Sauerbraten* mit Nudeln und Apfelmus Nachtsch kJ: 2561 kcal: 612KH: 85,5 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,5,7,13a,16,20	Bunter Reissalat* mit Hähnchennuggets Nachtsch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Auberginen-Tomatensoße* mit Spaghetti Nachtsch kJ: 2190 kcal: 524KH: 55,9 BE: Fett: 19,2 ZS: ,7,13a,16,	Nudelauflauf* mit fruchtiger Basilikum- Tomatensoße mit Käse überbacken Nachtsch kJ: 2506 kcal: 599KH: 53,3 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,7,10,13a,16	Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße und Butterreis Nachtsch kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a
Fr 16.10	Pan. Fischfilet* mit Dillsoße dazu Broccoli und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2451 kcal: 586KH: 37,2 BE: Fett: 25,0 ZS: 2,7,10,12,13a,16,	Bratwurst mit Jägersoße und Spätzle Nachtsch kJ: 2196 kcal: 514KH: 28,1 BE: Fett: 25,7 ZS: 6,10,13a,16,20	Frikadelle mit Kartoffelsalat Nachtsch kJ: 2550 kcal: 609KH: 63,6 BE: Fett: 38,1 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Weiße Bohnen* mit Spinat-Tomaten-Sahnesoße dazu Nudeln Nachtsch kJ: 1672 kcal: 400KH: 45,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,7,13a,16,	Pfannkuchen* mit Fruchtkompott Nachtsch kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 38,0 ZS: 7,10,13a,16	Bratwurst mit Jägersoße und Spätzle Nachtsch kJ: 2147 kcal: 513KH: 27,0 BE: 3,0 Fett: 23,2 ZS: 6,10,13a,16,20,
Sa 17.10	Möhreneintopf mit Bockwurst Nachtsch kJ: 892 kcal: 213KH: 12,9 BE: Fett: 22,0 ZS: 6,13a,16,	Geflügel-Kräuterbällchen* in würziger Currysoße dazu Mischgemüse und Reis Nachtsch kJ: 2642 kcal: 680KH: 62,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 6,7,10,13a,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: _____ 			Möhreneintopf mit Bockwurst Nachtsch kJ: 880 kcal: 211KH: 10,2 BE: 3,0 Fett: 18,0 ZS: 6,13a,16,19,20
So 18.10	Hähnchenbrust* mit Soße Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2491 kcal: 595KH: 23,8 BE: Fett: 22,5 ZS: 13a,16,	Schweinegulasch buntes Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 2480 kcal: 536KH: 24,5 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,				Schweinegulasch mit buntem Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 1800 kcal: 430KH: 29,4 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,

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=Proteinheiten unter Berücksichtigung berechnungspflichtiger Kohlenhydrate, ZS=Zusatzstoffe und Allergene, kcal=Kilokalorien, kJ=Kilojoule, KH=Kohlenhydrate. *= ohne Schweinefleisch

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