Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 45 / 02.11.2026 - 08.11.2026

	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	**Linsensuppe**	**Sauerbratengulasch***	**Bunter Salat***	**Gemüse-Pilz-Pfanne***	**Nudeln mit***	**Linsensuppe**
02.11	mit Bockwurst Nachtisch kJ: 1784 kcal: 426KH: 25,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 1,6,13a,16	mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2324 kcal: 556KH: 50,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 1,2,4.5,7,13a,16,20	mit Hähnchenbrust Dressing Nachtisch kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,10,13a,16,20	mit Käse-Sahne-Soße und Röstzwiebelpüree Nachtisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,5,7,10,13a.16	mit Tomatensoße dazu Nuggets Nachtisch kJ: 1942 kcal: 464KH: 45,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 7,10,13a,16,17	mit Bockwurst Nachtisch kJ: 1761 kcal: 408KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 19,4 ZS: 1,6,13a,16,
Di	**Hähnchenschnitzel***	**Kassler**	**Gemischter Salat***	**Spaghetti***	**Frikadelle mit**	**Hähnchenschnitzel***
03.11	mit Currysoße und Erbsen dazu Reis Nachtisch kJ: 2022 kcal: 483KH: 32,4 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,5,7,13a,16,	mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2098 kcal: 543KH: 65,4 BE: Fett: 32,9 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	mit Schafskäse und Dressing Nachtisch kJ: 1960 kcal: 445KH: 22,5 BE: Fett: 17,0 ZS: 1,2,5,7,10,13a,16,	in Curryrahmsoße dazu buntes Gemüse Nachtisch kJ: 3456 kcal: 827KH: 122,0 BE: Fett: 25,3 ZS: 2,5,7,13a,16	Speck-Zwiebel-Soße Salat und Püree Nachtisch kJ: 2840 kcal: 679KH: 68,0 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,10,13a,16	mit Currysoße und Erbsen dazu Reis Nachtisch kJ: 1988 kcal: 475KH: 27,4 BE: 2,5 Fett: 15,5 ZS: 2,5,13a,16a,
Mi	**Frische Bratwurst**	**Hähnchenbrust***	**Gem. Salat***	**Spätzle***	**Blumenkohl-Auflauf**	**Frische Bratwurst**
04.11	mit Rotkohl und Püree Nachtisch kJ: 2347 kcal: 561KH: 48,2 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,7,16 ,20 ,	mit Basilikum-Sahnesoße dazu Salat und Spätzle Nachtisch kJ: 2252 kcal: 539KH: 65,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 7,13a.16	mit Käse und Dressing Nachtisch kJ: 1418 kcal: 339KH: 18,0 BE: Fett: 15,7 ZS: 1,2,7,10,13a,16,19,20	mit Käsesoße und Salat Nachtisch kJ: 2851 kcal: 681KH: 81,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16,	mit Käse überbacken Nachtisch kJ: 2565 kcal: 613KH: 51,0 BE: Fett: 39,0 ZS: 2,510,13a,16	mit Rotkohl und Püree Nachtisch kJ: 2283 kcal: 546KH: 37,4 BE: 3,0 Fett: 315,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,20
Do	**Mettwurst**	**Hähnchenkeule***	**Salatteller***	**Nudeln***	**Hähnchenpfanne***	**Hähnchenpfanne**
05.11	mit Jägerkohl dazu Röstzwiebelpüree Nachtisch kJ: 2472 kcal: 591KH: 61,0 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,4,5,6,7,13a,16,20	auf Paprika-Rahmgemüse dazu Gabelspaghetti Nachtisch kJ: 2425 kcal: 580KH: 54,8 BE: Fett: 27,0 ZS: 2,5,7,13a,16,20	mit Hähnchennuggets und Dressing Nachtisch kJ: 1418 kcal: 339KH: 18,0 BE: Fett: 26,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,17	mit veg. Bolognese Nachtisch kJ: 2128 kcal: 504KH: 101,6 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16, 22	"Madagaskar" mit Nudeln und Salat Nachtisch kJ: 2325 kcal: 556KH: 51,6 BE: Fett: 17,4 ZS: 7,13a,16	"Madagaskar" mit Nudeln und Salat Nachtisch kJ: 2305 kcal: 551KH: 46,5 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 7,13a,16,
Fr	**Pan. Fischfilet***	**Schweinegeschnetzeltes**	**Schnitzel**	**Bunte Reispfanne***	**Pfannkuchen***	**Fischfilet "natur"**
06.11	mit Kräutersoße Salzkartoffeln und Salat Nachtisch kJ: 2243 kcal: 481KH: 51,5 BE: Fett: 14,8 ZS: 7,12,13a,16	"Berner-Art" mit Nudeln Nachtisch kJ: 2275 kcal: 544KH: 51,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 5,7,13a,16,	mit Nudelsalat Nachtisch kJ: 2561 kcal: 615KH: 61,0 BE: Fett: 17,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	mit Currysoße Nachtisch kJ: 1742 kcal: 416KH: 48,8 BE: Fett: 16,2 ZS: 7,13a,,16,19,	"natur" mit Fruchtkompott Nachtisch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 2.,7,10,13a,16,	mit Kräutersoße Kartoffeln und Salat Nachtisch kJ: 2095 kcal: 444KH: 27,3 BE: 3,0 Fett: 21,4 ZS: 7,12,13a,16
Sa	**Möhren-Eintopf**	**Frikadelle**				**Frikadelle**
07.11	mit Bockwurst Nachtisch kJ: 2228 kcal: 533KH: 22,8 BE: Fett: 26,7 ZS: 6,,13a,	auf Rosenkohl mit Speck-Rahmsoße und Püree Nachtisch kJ: 2278 kcal: 542KH: 43,0 BE: Fett: 27,5 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,20				auf Rosenkohl mit Speck-Rahmsoße und Püree Nachtisch kJ: 2268 kcal: 542KH: 35,0 BE: 3,0 Fett: 25,4 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,19,20
So	**Hähnchenbrust**	**Schweinegulasch**				**Hähnchenbrust***
08.11	mit Mischgemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2194 kcal: 624KH: 27,5 BE: Fett: 21,5 ZS: 7,13a,16,	mit Pilzen und Zwiebeln dazu Spätzle Nachtisch kJ: 2220 kcal: 531KH: 36,2 BE: Fett: 27,5 ZS: 2,7,10,13a,16,20				mit Mischgemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2194 kcal: 524KH: 26,3 BE: 3,0 Fett: 20,8 ZS: 7,13a,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.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 46 / 09.11.2026 - 15.11.2026

	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	**Eintopf von Weißen Bohnen**	**Schnitzel**	**Bunter Salat***	**Blumenkohl-Champignon-***	**Hähnchengeschnetzeltes***	**Eintopf von Weißen Bohnen**
09.11	mit Mettwurst Nachtisch kJ: 1940 kcal: 463KH: 45,0 BE: Fett: 28,5 ZS: 6,,13a,16,19	"Jäger-Art" dazu Spätzle und Buntes Gemüse Nachtisch kJ: 2312 kcal: 553KH: 33,6 BE: Fett: 29,0 ZS: 7,10,13a,16 ,20	mit Hähnchenschnitzel und Dressing Nachtisch kJ: 1980 kcal: 473KH: 31,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,7,13a,16,19,20	Pfanne mit Knoblauch dazu Püree Nachtisch kJ: 1012 kcal: 242KH: 25,2 BE: Fett: 17,5 ZS: 2,7,10,13a,16	"Gyros-Art" mit Tomatensoße und Reis Nachtisch kJ: 2325 kcal: 556KH: 51,6 BE: Fett: 30,0 ZS: 7,13a,16,	mit Mettwurst Nachtisch kJ: 1940 kcal: 463KH: 35,8 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 6,13a,16,19
Di	**Rührei***	**Hähnchenbrust***	**Salatplatte***	**Champignons à la creme***	**Geflügelbällchen***	**Rührei***
10.11	mit Spinat und Püree Nachtisch kJ: 1922 kcal: 459KH: 25,4 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	mit Rotkohl und Püree Nachtisch kJ: 2248 kcal: 537KH: 29,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,19	mit Thunfisch und Dressing Nachtisch kJ: 2175 kcal: 418KH: 6,4 BE: Fett: 14,0 ZS: 2.7,10,13a,16,20	mit Butternudeln Nachtisch kJ: 2346 kcal: 561KH: 25,8 BE: Fett: 22,8 ZS: 7,10,13a,16	mit Tomatensoße und Nudeln Nachtisch kJ: 2317 kcal: 670KH: 38,0 BE: Fett: 12,0 ZS: 2,10,13a,16,17	mit Spinat und Püree Nachtisch kJ: 1922 kcal: 459KH: 24,0 BE: 2,5 Fett: 16,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13,16
Mi	**Schweinegulasch**	**Hähnchenragout***	**Hirtensalat**	**Wirsing-Kartoffelauflauf***	**Frikadelle**	**Schweinegulasch**
11.11	mit Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Spätzle Nachtisch kJ: 2174 kcal: 486KH: 31,5 BE: Fett: 27,0 ZS: 10,13a,20	in Kürbisrahmsoße dazu Reis Nachtisch kJ: 2498 kcal: 597KH: 59,4 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16	mit Hackbällchen und Schafskäse dazu Dressing Nachtisch kJ: 2175 kcal: 458KH: 38,4 BE: Fett: 19,0 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	Nachtisch kJ: 3600 kcal: 860KH: 72,0 BE: Fett: 30,8 ZS: 2,7,10,13a,16,	mit Champignonsoße und Nudeln Nachtisch kJ: 2228 kcal: 532KH: 64,0 BE: Fett: 25,0 ZS: 5,7,10,13a,16,19	mit Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Spätzle Nachtisch kJ: 2122 kcal: 467KH: 30,0 BE: 3,0 Fett: 24,0 ZS: 7,13a16,20
Do	**Hähnchen-Cordon-bleu***	**Leberpfanne**	**Salatplatte***	**Bunte Reispfanne***	**Hähnchencurry***	**Leberpfanne**
12.11	mit Fingermöhren und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2073 kcal: 495KH: 24,5 BE: Fett: 21,9 ZS: 10,13a,16	mit Pilzen Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 1892 kcal: 445KH: 48,8 BE: Fett: 12,0 ZS: 1,2,3,5,13a,16	mit Hähnchenstreifen "Gyros-Art" dazu Dressing Nachtisch kJ: 1960 kcal: 468KH: 17,6 BE: Fett: 15,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	mit Currysoße Nachtisch kJ: 2828 kcal: 632KH: 52,5 BE: Fett: 31,4 ZS: 1,2,3,5,10,13a,16,19,22	mit Reis Nachtisch kJ: 2146 kcal: 513KH: 27,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 2,5,7,13a,16,19	mit Pilzen und Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 1878 kcal: 438KH: 37,0 BE: 3,5 Fett: 12,0 ZS: 2,3,5,13a,16,
Fr	**Fischfilet "natur"***	**Bratwurst**	**Schnitzel**	**Linsensuppe***	**Kaiserschmarrn***	**Linsensuppe***
13.11	mit Zitronen-Buttersoße Broccoli und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1985 kcal: 461KH: 31,5 BE: Fett: 38,7 ZS: 7,12,13a,16,17,	mit Sauerkraut und Püree Nachtisch kJ: 2322 kcal: 555KH: 62,0 BE: Fett: 18,6 ZS: 2,3,4,5,6,13a,16,20	mit Kartoffelsalat Nachtisch kJ: 2692 kcal: 612KH: 49,5 BE: Fett: 35,4 ZS: 2,7,10,13a,16	mit Kartoffeln und Gemüse Nachtisch kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 25,4 ZS: 13a,19,20	mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 2007 kcal: 497KH: 39,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22	mit Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1908 kcal: 397KH: 24,3 BE: 3,0 Fett: 22,5 ZS: 13a,16,19
Sa	**Gemüse-Eintopf**	**Putenschnitzel***				**Putenschnitzel***
14.11	mit Bockwurst Nachtisch kJ: 1145 kcal: 273KH: 17,5 BE: Fett: 17,3 ZS: 6,13a,	mit Blumenkohl und Püree Nachtisch kJ: 1972 kcal: 471KH: 33,0 BE: Fett: 27,5 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16				mit Blumenkohl und Püree Nachtisch kJ: 1929 kcal: 461KH: 28,5 BE: 2,5 Fett: 21,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,,20,
So	**Putengulasch***	**Rinderbraten***				**Rinderbraten**
15.11	mit Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2194 kcal: 524KH: 27,5 BE: Fett: 21,5 ZS: 7,13a,16	mit Rotkohl dazu Püree Nachtisch kJ: 2064 kcal: 493KH: 28,5 BE: Fett: 27,5 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,20				mit Rotkohl und Püree Nachtisch kJ: 1923 kcal: 460KH: 24,7 BE: 3,0 Fett: 26,4 ZS: 2,3,4,7,10,13a,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.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