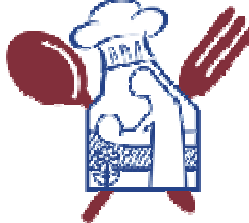


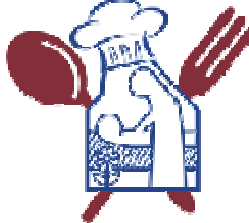
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 1 / 04.01.2021 - 10.01.2021

	Menü 1 6,55 € Silber	Menü 2 6,55 € Blau	Menü 3 6,55 € Salate	Menü 4 6,55 € Vegetarisch	Menü 5 6,55 € Lila	Menü 6 6,55 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 04.01	Deftiger Laucheintopf mit Hackfleischeinlage Nachtsch kJ: 1792 kcal: 428KH: 26,1 BE: Fett: 44,0 ZS: 2,13a,16,19,20	Schweineschnitzel mit Sauce Bernaise dazu Rösti Nachtsch kJ: 2298 kcal: 535KH: 29,9 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Salatplatte* mit Thunfisch Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	Veg. Paprikaschote* mit Tomatensoße und Reis Nachtsch kJ: 1851 kcal: 442KH: 29,0 BE: Fett: 11,0 ZS: 5,10,13,16,19,20,21,22,13a,16	Putengeschnetzeltes* mit Mais dazu Reis Nachtsch kJ: 1340 kcal: 320KH: 38,2 BE: Fett: 20,7 ZS: 5,7,13a,16	Schweineschnitzel mit Sauce Bernaise dazu Rösti Nachtsch kJ: 2278 kcal: 498KH: 25,6 BE: 3,5 Fett: 17,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
Di 05.01	Rindergeschnetzeltes* mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2358 kcal: 647KH: 29,2 BE: Fett: 15,8 ZS: 13a,16,20	Hähnchenschnitzel* mit Rahmsoße Kaisergemüse und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 28,5 BE: Fett: 13,5 ZS: 13a,16,20	Salatplatte Hawaii mit Schinken und Ananas Dressing Nachtsch kJ: 1535 kcal: 368KH: 10,0 BE: Fett: 11,5 ZS: 7,13a,16,20	Kartoffeltasche* mit Käsesoße und Salat Nachtsch kJ: 1724 kcal: 413KH: 33,0 BE: Fett: 26,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19	Milchreis* mit Roter Grütze Nachtsch kJ: 1948 kcal: 458KH: 38,3 BE: Fett: 20,3 ZS: 2,7,10,13a,16,19,22	Hähnchenschnitzel* Buntes Gemüse und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1989 kcal: 475KH: 19,4 BE: 3,0 Fett: 10,0 ZS: 10,13a,16
Mi 06.01	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	Schweinebraten mit Rahmsoße Broccoli und Püree Nachtsch kJ: 2196 kcal: 514KH: 48,0 BE: Fett: 25,7 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Hirtensalat mit Hackbällchen und Schafskäse dazu Dressing Nachtsch kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,1 BE: Fett: 13,0 ZS: 2,7,13a,16,20	Gemüsefrikadelle* mit Zwiebel-Kräutersoße und Püree Nachtsch kJ: 1743 kcal: 385KH: 65,0 BE: Fett: 30,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19	Makkaroni-Auflauf* mit Käse überbacken Nachtsch kJ: 2278 kcal: 498KH: 59,7 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,7,10,13a,16	Schweinebraten mit Kartoffelpüree und Rahmsoße Broccoli Nachtsch kJ: 2184 kcal: 498KH: 28,5 BE: 2,5 Fett: 11,2 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20
Do 07.01	Putenbraten* mit Kohlrabigemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2028 kcal: 459KH: 22,5 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Sauerkraut mit Fleischwurst und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 1653 kcal: 473KH: 25,9 BE: Fett: 33,6 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	Hirse-Käse-Taler* mit Käsesoße und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1464 kcal: 350KH: 46,6 BE: Fett: 15,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19,22	Hähnchenbrust* mit Lauchzwiebelsoße und Püree Nachtsch kJ: 2278 kcal: 478KH: 25,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,3,7,10,13a,16	Putenbraten* mit Kohlrabigemüse dazu Kartoffeln Nachtsch kJ: 1928 kcal: 422KH: 20,9 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 2,3,5,13a,16,20
Fr 08.01	Fischpfanne* in Curryrahm mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1987 kcal: 465KH: 26,7 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,5,7,10,12,13a,16,19	Rinderhacksteak mit Pfeffersoße dazu Fingermöhren und Püree Nachtsch kJ: 2248 kcal: 491KH: 25,9 BE: Fett: 33,6 ZS: 2,3,5,6,13a,16,20	Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat Nachtsch kJ: 2525 kcal: 603KH: 22,8 BE: Fett: 30,4 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Canneloni* mit Gemüsefüllung und Käsesoße Nachtsch kJ: 2110 kcal: 503KH: 65,0 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,5,10,13a,16	Geflügel-Cevapcici* auf Djuvecreis mit Tomatensoße Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 29,3 BE: Fett: 26,2 ZS: 5,10,13a,16,19,20	Rinderhacksteak* mit Pfeffersoße dazu Fingermöhren und Püree Nachtsch kJ: 2128 kcal: 478KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 19,7 ZS: 2,5,7,10,12,13a,16,19
Sa 09.01	Bunter Gemüsetopf mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1985 kcal: 421KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 6,13a,16,20	Geflügelfrikadelle* auf Wirsinggemüse und Püree Nachtsch kJ: 2605 kcal: 641KH: 70,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,4,6,7,10,13a,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.Mattem@fuk-herne.de Besteller / Name: _____			Bunter Gemüsetopf mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1426 kcal: 348KH: 25,0 BE: 2,0 Fett: 18,0 ZS: 6,13a,16,20
So 10.01	Schweine-Cordon-bleu Leipziger Allerlei Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2174 kcal: 486KH: 27,8 BE: Fett: 21,5 ZS: 10,13a,16	Rinderragout* mit buntem Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 2480 kcal: 535KH: 24,0 BE: Fett: 17,0 ZS: 2,3,210,13a,16				Schweine-Cordon-bleu* Leipziger Allerlei Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2050 kcal: 430KH: 28,5 BE: 2,5 Fett: 15,6 ZS: 10,13a,16

Fische Menüs zum sofortigen Verzehr geeignet. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jedem Salat. 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 / 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 2 / 11.01.2021 - 17.01.2021

	Menü 1 6,55 € Silber	Menü 2 6,55 € Blau	Menü 3 6,55 € Salate	Menü 4 6,55 € Vegetarisch	Menü 5 6,55 € Lila	Menü 6 6,55 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 11.01	Serbische Bohnensuppe mit Mettwurst Nachttisch kJ: 2462 kcal: 588KH: 37,2 BE: Fett: 38,2 ZS: 12,3,5,13a,16,19,20	Wirsingroulade mit Specksoße und Püree Nachttisch kJ: 2479 kcal: 592KH: 72,7 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,3,10,13a,16	Fitnesssteller* mit Schafskäse und Dressing Nachttisch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Ratatouille-Gemüse* mit Reis Nachttisch kJ: 1012 kcal: 354KH: 36,8 BE: Fett: 7,2 ZS: 5,7,13a,16	Hähnchengeschnetzeltes* "Gyros-Art" mit Reis und Tomatensoße Nachttisch kJ: 2325 kcal: 475KH: 51,6 BE: Fett: 9,6 ZS: 7,13a,16	Wirsingroulade mit Specksoße und Püree Nachttisch kJ: 2243 kcal: 468KH: 31,5 BE: 3,0 Fett: 26,2 ZS: 2,7,10,13a,16
Di 12.01	Hähnchenschnitzel* mit Gartengemüse und Püree Nachttisch kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,2 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	Rührei mit gek. Schinken und Spinat Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 1800 kcal: 430KH: 25,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 1,2,10,13a,16,20	Schlemmersalat mit Schinken und Ei dazu Dressing Nachttisch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,0 BE: Fett: 11,2 ZS: 2,5,7,10,13a,16, 20	Gemüse-Knusper-Ringe* auf Käse-Kräutersoße und Püree Nachttisch kJ: 2190 kcal: 537KH: 53,6 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,3,5,7,10,13,19,21,22,16	Quarkkeulchen* mit Vanillesoße Nachttisch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 27,4 ZS: 2,7,13a,16	Rührei mit gek. Schinken und Spinat Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 1633 kcal: 390KH: 9,0 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 1,10,13a,16
Mi 13.01	Frikadelle* mit Röstzwiebelsoße Bratkartoffeln und Salat Nachttisch kJ: 2289 kcal: 515KH: 55,8 BE: Fett: 27,2 ZS: 5,7,13a,16	Schnitzel "Puszta-Art" mit Kartoffeln Nachttisch kJ: 2314 kcal: 505KH: 30,0 BE: Fett: 20,9 ZS: 7,13a,16	Sunny-Surprise* Salat mit Pfirsich und Pute Dressing Nachttisch kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 11,4 ZS: 7,13a,16,20	Möhren-Kürbiskern-Rösti* mit Nudeln Nachttisch kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 12,6 ZS: 2,7,13a,16,19,20	Ravioli-Auflauf mit Käse überbacken Nachttisch kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,7,10,13a,19,20	Frikadelle* mit Röstzwiebelsoße Kartoffeln und Salat Nachttisch kJ: 2108 kcal: 465KH: 28,6 BE: 3,0 Fett: 25,8 ZS: 5,7,13a,16
Do 14.01	Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße und Butterreis Nachttisch kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2 ZS: 7,13a,16	Schashlik- Schweinegeschnetzeltes mit Nudeln Krautsalat Nachttisch kJ: 2608 kcal: 641KH: 70,0 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,3,,5,7,13a,16,20	Bunter Reissalat* mit Hähnchennuggets Nachttisch kJ: 1997 kcal: 458KH: 38,4 BE: Fett: 12,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Kohlrabi-Eintopf* mit Gartengemüse und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 18,2 ZS: 2,7,10,13a,16,19,21,22	Pfannkuchen mit Fruchtkompott Nachttisch kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,20	Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße und Butterreis Nachttisch kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a
Fr 15.01	Alaska-Seelachsfilet pan. mit Senfsoße* Salzkartoffeln und Salat Nachttisch kJ: 1887 kcal: 451KH: 57,5 BE: Fett: 9,6 ZS: 10,12,13a,14,16,19,20,23	Schweinebraten mit Rahmsoße Mischgemüse Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 2196 kcal: 514KH: 28,1 BE: Fett: 25,7 ZS: 2,10,13a,19,20	Bunter Salat* mit Hähnchenspieß und Dressing Nachttisch kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 10,4 ZS: 7,13a,16,20	Gemüseröstling* mit Tomaten-Kräutersoße und Nudeln Nachttisch kJ: 2290 kcal: 547KH: 69,5 BE: Fett: 42,7 ZS: 10,13a,14,16,23	Tortellini mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße Salat Nachttisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	Seelachsfilet * mit Senfsoße Salzkartoffeln und Salat Nachttisch kJ: 2095 kcal: 550KH: 65,0 BE: 3,0 Fett: 11,2 ZS: 13a,10,12,14,16,19,20,23
Sa 16.01	Weißkohl-Eintopf mit 3 Hackbällchen Nachttisch kJ: 1538 kcal: 373KH: 26,8 BE: Fett: 19,7 ZS: 10,13a,16,19,20	Nürnberger Bratwurst* auf Sauerkraut und Püree Nachttisch kJ: 2898 kcal: 520KH: 48,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	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: _____			Weißkohl-Eintopf mit 3 Hackbällchen Nachttisch kJ: 1358 kcal: 329KH: 24,2 BE: 3,0 Fett: 16,5 ZS: 10,13a,16,19,20
So 17.01	Rinderroulade* mit Bratensoße und Rotkohl Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 2691 kcal: 404KH: 17,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,13a,19,20	Schweinegulasch Buntes Gemüse und Püree Nachttisch kJ: 1809 kcal: 432KH: 36,0 BE: Fett: 11,8 ZS: 2,3,5,13a,16, 19,20				

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit höherem 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=Pekán, 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