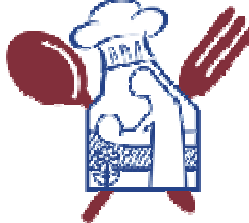


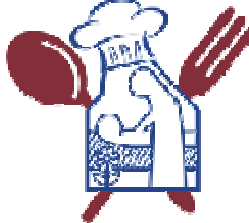
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 3 / 18.01.2021 - 24.01.2021

	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 18.01	Grünkohl-Eintopf mit Mettwurst Nachtsch kJ: 2322 kcal: 555KH: 52,6 BE: Fett: 18,6 ZS: 2,6,,7,13a,20	Ung. Rindergulasch* mit Paprika dazu Nudeln Nachtsch kJ: 2048 kcal: 491KH: 28,0 BE: Fett: 22,3 ZS: 5,13a,16,20	Salatplatte mit* Thunfisch und Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	Ravioli* mit Tomatensoße Nachtsch kJ: 1472 kcal: 352KH: 53,6 BE: Fett: 22,9 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Milchreis* mit Zimt und Zucker Nachtsch kJ: 2138 kcal: 529KH: 87,5 BE: Fett: 15,3 ZS: 1,2,3,5,7,10,13a,16	Ung. Rindergulasch* mit Paprika und Nudeln Nachtsch kJ: 2028 kcal: 445KH: 22,0 BE: 2,5 Fett: 21,6 ZS: 13a, 16
Di 19.01	Zigeuner-Hackbraten mit Nudeln Chinakohl-Mais- Salat Nachtsch kJ: 2310 kcal: 565KH: 51,0 BE: Fett: 35,2 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Schweinebraten in Rahmsoße mit Schwarzwurzeln und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2208 kcal: 503KH: 26,2 BE: Fett: 22,4 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16	Schlemmersalat mit Schinken und Ei und Dressing Nachtsch kJ: 1537 kcal: 367KH: 7,7 BE: Fett: 11,6 ZS: 1,2,5,7,13a,16,20	Pilzpfanne in Rahm* mit Nudeln Nachtsch kJ: 2014 kcal: 481KH: 55,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16	Pfannkuchen* fruchtig gefüllt mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 1815 kcal: 435KH: 43,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,17	Schweinebraten in Rahmsoße Schwarzwurzeln Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2198 kcal: 428KH: 20,7 BE: 3,0 Fett: 21,3 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16
Mi 20.01	Szegediner Gulasch mit Püree Nachtsch kJ: 1883 kcal: 483KH: 33,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,13a,16,20	Spießbraten auf Wirsinggemüse Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2012 kcal: 475KH: 15,1 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,5,13a,16,20	Schweizer Wurstsalat 1 Brötchen Nachtsch kJ: 1373 kcal: 328KH: 6,6 BE: Fett: 26,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Reibekuchen* mit Apfelmus Nachtsch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 3,10,13a,16,17	Hähnchenbrust* Bombay mit Früchten und Reis Currysoße Nachtsch kJ: 2025 kcal: 484KH: 29,0 BE: Fett: 15,5 ZS: 2,5,7,13a	Spießbraten auf Wirsinggemüse und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 1863 kcal: 445KH: 12,2 BE: 2,5 Fett: 22,5 ZS: 2,3,5,13a,16,20
Do 21.01	Königsberger Klopse in Kaperntunke Rote-Beete-Salat und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2244 kcal: 536KH: 19,3 BE: Fett: 16,3 ZS: 7,10,13a,16	Pfefferrahmschnitzel mit Blumenkohl und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2068 kcal: 494KH: 29,8 BE: Fett: 41,2 ZS: 7,10,13a,16,20	Gemischter Salat* mit Putenstreifen und Dressing Nachtsch kJ: 1189 kcal: 284KH: 8,3 BE: Fett: 4,3 ZS: 1,2,5,7,10,13a,16	Möhreneintopf* mit frischen Gartenkräutern Nachtsch kJ: 1772 kcal: 422KH: 36,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16,19,22,	Nudelauflauf mit Schinken und Käse überbacken Nachtsch kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 1,3,5,7,13a,16,19	Königsberger Klopse in Kaperntunke Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2089 kcal: 499KH: 15,8 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a,16
Fr 22.01	Wildlachsfilet natur* mit Salat Kräutersoße und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1995 kcal: 439KH: 28,7 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,7,10,12,19,13a,16,20	Bockwurst auf Sauerkraut und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2223 kcal: 531KH: 15,9 BE: Fett: 41,2 ZS: 2,3,5,6,10,13a,16,20	2 Frikadellen mit Nudelsalat Nachtsch kJ: 2420 kcal: 426KH: 26,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Sellerieschnitzel* mit Kartoffelpüree und Soße Nachtsch kJ: 1975 kcal: 457KH: 22,8 BE: 0,0 Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,7,13a,16,19,22	Rindercevapcici* mit Tomaten-Knoblauchsoße und Reis Nachtsch kJ: 2010 kcal: 475KH: 29,4 BE: Fett: 17,0 ZS: 7,13a,16,20	Wildlachsfilet natur* mit Salat Kräutersoße und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1875 kcal: 415KH: 23,6 BE: 3,0 Fett: 10,6 ZS: 2,3,5,7,12,13a,16,20
Sa 23.01	Erbsensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1950 kcal: 588KH: 37,2 BE: Fett: 44,0 ZS: 1,10,6,13a,16	Putengulasch* mit Rotkohl und Püree Nachtsch kJ: 2085 kcal: 498KH: 24,0 BE: Fett: 21,4 ZS: 1,2,3,5,7,13a,16,13a	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: _____			Erbsensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1541 kcal: 368KH: 32,0 BE: 3,0 Fett: 25,0 ZS: 1,6,13a,19,20
So 24.01	Hähnchenbrustfilet* Buntes Gemüse Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1687 kcal: 403KH: 15,5 BE: Fett: 12,6 ZS: 5,13a,16	Sahne-Geschnetzeltes vom Schwein Buntes Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 2625 kcal: 627KH: 20,2 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,7,13a,10,16				Sahne-Geschnetzeltes Buntes Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 2261 kcal: 540KH: 16,7 BE: 3,0 Fett: 12,6 ZS: 2,3,5,7,13a,10,16

Fische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jedem Satz. 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 / Sulfit, 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 4 / 25.01.2021 - 31.01.2021

	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 25.01	Kräftiger Rindfleisch-* Suppentopf mit frischem Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1746 kcal: 417KH: 62,0 BE: Fett: 28,7 ZS: 13a,19	Hähnchenkeule* Mischgemüse Püree Nachtsch kJ: 2228 kcal: 480KH: 25,2 BE: Fett: 12,6 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16,20	Salatplatte * mit Hähnchenspieß Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 11,6 BE: 0,0 Fett: 9,6 ZS: 7,13a,16,20	3 gek. Eier * mit Spinat und Püree Nachtsch kJ: 1846 kcal: 441KH: 19,3 BE: Fett: 16,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Spaghetti * mit Tomatensoße Nachtsch kJ: 1357 kcal: 324KH: 28,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a	Hähnchenkeule mit Mischgemüse Püree Nachtsch kJ: 2196 kcal: 429KH: 21,8 BE: 3,0 Fett: 8,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
Di 26.01	Kohlroulade mit Specksoße und Püree Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 18,9 BE: Fett: 29,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Schweinerahmgulasch mit Champignons und Nudeln Bohnensalat Nachtsch kJ: 2433 kcal: 505KH: 49,4 BE: Fett: 25,4 ZS: 7,13a,16,20	Salatplatte mit Mozzarella und Nudeln dazu Dressing Nachtsch kJ: 1373 kcal: 328KH: 6,6 BE: Fett: 26,3 ZS: 1,2,7,10,13a,16,200	Veg. Geschnetzeltes* mit Bohnensalat und Nudeln Nachtsch kJ: 3243 kcal: 870KH: 48,5 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,5,7,13a,16,22	Rinderhacksteak* mit Balkangemüse Röstzwiebelpüree Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 68,1 BE: Fett: 14,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Kohlroulade mit Specksoße und Püree Nachtsch kJ: 2231 kcal: 519KH: 18,7 BE: 3,0 Fett: 24,6 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
Mi 27.01	Rostbratwurst mit herzhafter Soße Rotkohl Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2318 kcal: 553KH: 17,4 BE: Fett: 38,2 ZS: 6,7,10,13a,16,20	Gekochtes Rindfleisch* in Meerrettichsoße Salzkartoffeln Rote-Beete-Salat Nachtsch kJ: 2211 kcal: 528KH: 26,9 BE: Fett: 15,6 ZS: 7,13a,16,20	Bunter Salat* mit Hähnchenbrust und Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 18,0 BE: Fett: 9,8 ZS: 7,10,13a,16,20	Bunter Gemüseeintopf* Nachtsch kJ: 365 kcal: 1530KH: 12,2 BE: Fett: 12,8 ZS: 13a,16,	Gemüse-Kartoffel-Auflauf mit Kasslerwürfeln Nachtsch kJ: 2064 kcal: 495KH: 38,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,10,13a,19	Rostbratwurst mit herzhafter Soße Rotkohl Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1911 kcal: 456KH: 12,2 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 6,10,13a,16,20
Do 28.01	Fru. Hackfleisch Bolognese mit Nudeln und Schwalmtaler Salat Nachtsch kJ: 2160 kcal: 516KH: 58,7 BE: Fett: 16,2 ZS: 7,13a,16	Hähnchenbrust * mit Grillgemüse und Püree Nachtsch kJ: 2208 kcal: 508KH: 25,5 BE: Fett: 14,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Hirtensalat mit Hackbällchen und Schafskäse dazu Dressing Nachtsch kJ: 1243 kcal: 473KH: 11,2 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Veg. Bolognese* mit Nudeln und Salat Nachtsch kJ: 1876 kcal: 448KH: 51,0 BE: Fett: 32,5 ZS: 7,10,13a,16,17,22	Nürnberger Würstchen mit Möhren und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2378 kcal: 568KH: 19,0 BE: Fett: 28,5 ZS: 2,3,5,13a,16,20	Hähnchenbrust mit Grillgemüse und Püree Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 18,9 BE: 3,0 Fett: 19,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20
Fr 29.01	Pan. Schollenfilet* mit Senfsoße Salzkartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 1987 kcal: 465KH: 56,7 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19,20	Zwiebel-Senf-Braten v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2208 kcal: 508KH: 25,5 BE: Fett: 25,3 ZS: 2,3,5,7,10,13,16,20	Schwalmtaler Salat 1 Frikadelle und Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 426KH: 21,0 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Gemüsefrikadelle* mit Röstzwiebelpüree und Käsesoße Nachtsch kJ: 2007 kcal: 475KH: 52,0 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19,20,22	Bauernhackfleischtopf mit Paprika, Tomaten Bohnen, Karotten Kartoffeln Nachtsch kJ: 2272 kcal: 542KH: 21,0 BE: Fett: 16,8 ZS: 13a, 16	Zwiebel-Senf-Braten v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 17,8 BE: 3,0 Fett: 7,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
Sa 30.01	Blumenkohl-* Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 1792 kcal: 398KH: 28,0 BE: Fett: 18,3 ZS: 13a,16	Frikadelle mit Rotkohl und Püree Nachtsch kJ: 2031 kcal: 485KH: 15,6 BE: Fett: 31,5 ZS: 2,3,5,7,10,13a,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.Mattem@fuk-herne.de Besteller / Name: _____			Blumenkohl-* Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 1578 kcal: 377KH: 30,5 BE: 2,5 Fett: 16,4 ZS: 13a,16
So 31.01	Jägerschnitzel mit Buntem Gemüse Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2361 kcal: 564KH: 21,3 BE: Fett: 27,5 ZS: 10,13a,16,20	Rinderschmorbraten* mit Buntem Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 1913 kcal: 458KH: 18,3 BE: Fett: 16,2 ZS: 1,2,3,5,13a,16				

Fische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jedem Satz. 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