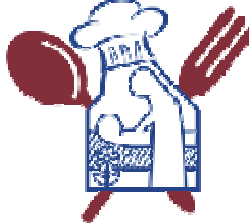


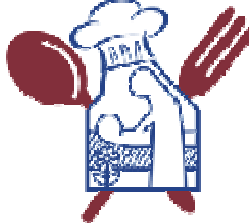
**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 5 / 01.02.2021 - 07.02.2021**

	<b>Menü 1</b> 6,55 € Silber	<b>Menü 2</b> 6,55 € Blau	<b>Menü 3</b> 6,55 € Salate	<b>Menü 4</b> 6,55 € Vegetarisch	<b>Menü 5</b> 6,55 € Lila	<b>Menü 6</b> 6,55 € Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>01.02</b>	<b>Westf.Graupensuppe</b> mit Schweinefleischseinlage  Nachtisch kJ: 1800 kcal: 430KH: 29,8 BE: Fett: 8,0 ZS: 4,13a	<b>Sauerbratengulasch*</b> vom Rind mit Rotkohl und Spätzle Nachtisch kJ: 2242 kcal: 532KH: 41,0 BE: Fett: 32,6 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenbrust Dressing  Nachtisch kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Nudelpfanne*</b> mit Tomaten, Mais und Zwiebeln Tomatensoße Nachtisch kJ: 2889 kcal: 624KH: 41,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16	<b>Apfelpfannkuchen*</b> mit Vanillesoße  Nachtisch kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 7,10,13a,16	<b>Westf.Graupensuppe</b> mit Fleischeinlage  Nachtisch kJ: 1604 kcal: 383KH: 29,8 BE: 3,0 Fett: 5,7 ZS: 4,13a
<b>Di</b> <b>02.02</b>	<b>Hackbraten</b> mit Kohlrabi-Rahmgemüse dazu Röstzwiebelpüree  Nachtisch kJ: 2472 kcal: 581KH: 61,0 BE: Fett: 29,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Hühnerfrikassee*</b> mit Spargel und Champignons Reis Nachtisch kJ: 1892 kcal: 452KH: 75,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,13a	<b>Thunfischtraum*</b> bunter Salat mit Thunfisch Mais und Zwiebeln Dressing Nachtisch kJ: 1980 kcal: 473KH: 18,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16,20	<b>Gemüse-Pilz-Pfanne*</b> mit Käse-Sahne-Soße und Püree  Nachtisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 11,3 ZS: 2,3,5,10,13a,16	<b>Reibekuchen*</b> mit Apfelmus  Nachtisch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 37,0 ZS: 23,10,13a,16	<b>Hühnerfrikassee*</b> mit Spargel und Champignons Reis Nachtisch kJ: 1344 kcal: 321KH: 75,4 BE: 2,5 Fett: 13,0 ZS: 7,13a
<b>Mi</b> <b>03.02</b>	<b>Putenschnitzel*</b> mit Paprika-Rahmgemüse und Bratkartoffeln  Nachtisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 18,9 ZS: 13a,16	<b>Sauerkraut</b> mit Mettwurst und Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 2284 kcal: 533KH: 38,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,6,7,13a,16,20	<b>Salatteller*</b> mit Putenbruststreifen und Dressing  Nachtisch kJ: 1424 kcal: 328KH: 13,3 BE: Fett: 12,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Kohlroulade*</b> mit Kümmelsoße und Püree  Nachtisch kJ: 2155 kcal: 450KH: 46,5 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Tortelini-Auflauf</b> mit Paprika und Käse überbacken  Nachtisch kJ: 2345 kcal: 560KH: 61,0 BE: Fett: 40,2 ZS: 2,5,13a	<b>Putenschnitzel*</b> mit Paprika-Rahmgemüse und Bratkartoffeln  Nachtisch kJ: 2133 kcal: 443KH: 27,7 BE: 3,0 Fett: 15,9 ZS: 13a,16
<b>Do</b> <b>04.02</b>	<b>Frische Bratwurst</b> mit Erbsen und Möhren Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 2298 kcal: 548KH: 24,8 BE: Fett: 38,2 ZS: 1,6,13a,20	<b>Berner Pfanne</b> Schweinegeschn., Nudeln Käse, Creme-Fraiche, Paprika und Zwiebeln Nachtisch kJ: 2275 kcal: 548KH: 51,2 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchennuggets und Dressing  Nachtisch kJ: 1218 kcal: 280KH: 16,5 BE: Fett: 19,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Wirsing Eintopf*</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 1762 kcal: 418KH: 32,8 BE: Fett: 16,0 ZS: 13a	<b>Hähnchengeschnetzeltes*</b> Tomate-Mozzarella mit Reis  Nachtisch kJ: 2325 kcal: 475KH: 51,6 BE: Fett: 7,4 ZS: 7,13a	<b>Frische Bratwurst</b> Erbsen und Möhren Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 1912 kcal: 421KH: 24,8 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 1,6,13a,20
<b>Fr</b> <b>05.02</b>	<b>Seelachs-Bruschetta*</b> mit Basilikum-Nudeln  Nachtisch kJ: 1985 kcal: 448KH: 29,3 BE: Fett: 18,7 ZS: 2,5,12,13a,17,19,20	<b>Hacksteak</b> mit Knoblauchsoße Butternudeln und Salat  Nachtisch kJ: 2691 kcal: 442KH: 32,0 BE: Fett: 27,2 ZS: 2,7,13a,16	<b>Gemischter Salat</b> mit Schafskäse und Dressing  Nachtisch kJ: 1960 kcal: 453KH: 22,5 BE: Fett: 17,0 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20	<b>Blumenkohl-Käse-Brätling*</b> mit Kräutersoße und Püree  Nachtisch kJ: 1968 kcal: 476KH: 17,7 BE: Fett: 17,2 ZS: 2,3,7,13a,16,22,23	<b>Milchreis *</b> mit Früchten  Nachtisch kJ: 1846 kcal: 441KH: 19,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 10,13a,20	<b>Hacksteak</b> mit Knoblauchsoße Butternudeln und Salat Nachtisch kJ: 2121 kcal: 421KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 21,4 ZS: 2,7,10,12,13a,16
<b>Sa</b> <b>06.02</b>	<b>Eintopf von weißen Bohnen</b> mit Bockwurst  Nachtisch kJ: 1469 kcal: 437KH: 29,7 BE: Fett: 17,9 ZS: 1,6,13a,16,19,20	<b>Geflügelfleischbällchen</b> in Champignonsoße Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 2353 kcal: 562KH: 18,0 BE: Fett: 35,8 ZS: 2,3,5,13a,20	<b>Familien- und Krankenpflege Herne e.V.</b>  <b>Menüservice</b> <b>Freisenstr. 4 - 6, 44649 Herne</b> <b>Telefon Nr.: (02325) 97 30 10 - Fax: (02325) 97 30 29</b> <b>E-Mail: Heike.Mattem@fuk-herne.de</b>  <b>Besteller / Name: _____</b>			<b>Geflügelfleischbällchen</b> in Champignonsoße dazu Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 1911 kcal: 456KH: 18,0 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 2,3,5,13a,20
<b>So</b> <b>07.02</b>	<b>Schweinerücken</b> mit Pfeffer-Soße Brechbohnen und Püree Nachtisch kJ: 2294 kcal: 548KH: 17,7 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	<b>Hähnchengeschnetzeltes*</b> Züricher-Art mit Spätzle  Nachtisch kJ: 2868 kcal: 685KH: 50,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16				<b>Schweinerücken</b> mit Pfeffer-Soße Brechbohnen und Püree Nachtisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 17,7 BE: 3,0 Fett: 7,8 ZS: 2,3,4,5,6,13a,16

Frische 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

# Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 6 / 08.02.2021 - 14.02.2021

	<b>Menü 1</b> 6,55 € Silber	<b>Menü 2</b> 6,55 € Blau	<b>Menü 3</b> 6,55 € Salate	<b>Menü 4</b> 6,55 € Vegetarisch	<b>Menü 5</b> 6,55 € Lila	<b>Menü 6</b> 6,55 € Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>08.02</b>	<b>Schnittbohnen-Eintopf</b> mit Fleischwurst  Nachttisch kJ: 1750 kcal: 418KH: 31,0 BE: Fett: 23,8 ZS: 6,13a,16,19,20	<b>Hähnchengemüse-Pfanne*</b> mit Reis  Nachttisch kJ: 1482 kcal: 351KH: 54,0 BE: Fett: 11,7 ZS: 25,,7,13a,16,22	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachttisch kJ: 1980 kcal: 473KH: 31,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,7,13a,16,19,20	<b>2 veg. Frikadellen*</b> mit fruchtiger Tomatensoße und Nudeln  Nachttisch kJ: 2109 kcal: 462KH: 27,7 BE: Fett: 15,7 ZS: 2,7,10,13a,16,22	<b>Blaubeerpfannkuchen*</b> mit Vanillesoße  Nachttisch kJ: 2440 kcal: 680KH: 30,0 BE: Fett: 30,0 ZS: 7,10,13a,16,	<b>Schnittbohnen-Eintopf</b> mit Fleischwurst-Einlage  Nachttisch kJ: 1541 kcal: 368KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 17,2 ZS: 6,13a,16,20
<b>Di</b> <b>09.02</b>	<b>Eieromelett*</b> mit Rahmkarotten und Püree  Nachttisch kJ: 1922 kcal: 451KH: 25,4 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Schweinelachsschnitzel</b> Jäger-Art Schwalmtaler-Salat Spätzle Nachttisch kJ: 2312 kcal: 546KH: 25,6 BE: Fett: 23,0 ZS: 7,10,13a,16	<b>Bunter Reissalat*</b> mit Hähnchennuggets  Nachttisch kJ: 1997 kcal: 458KH: 38,4 BE: Fett: 19,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Gemüseschnitte*</b> an Kräutersoße und Püree  Nachttisch kJ: 2380 kcal: 568KH: 18,4 BE: Fett: 30,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16	<b>Hähnchencurry*</b> mit Rösti-Ecken  Nachttisch kJ: 2021 kcal: 478KH: 61,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 5,7,10,13a,16,17	<b>Eieromelett*</b> mit Rahmkarotten und Püree  Nachttisch kJ: 1855 kcal: 348KH: 22,3 BE: 2,5 Fett: 34,5 ZS: 2,3,5,,13a,16,20
<b>Mi</b> <b>10.02</b>	<b>Hähnchen-Cordon-bleu*</b> mit Rosenkohl und Kartoffeln  Nachttisch kJ: 2174 kcal: 486KH: 31,5 BE: Fett: 21,0 ZS: 10,13a,20	<b>Champignon-Leber-Pfanne</b> mit Kartoffelpüree  Nachttisch kJ: 1892 kcal: 445KH: 43,4 BE: Fett: 12,0 ZS: 2,3,5,13a,16	<b>Salatplatte</b> mit Thunfisch Dressing  Nachttisch kJ: 2175 kcal: 518KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16,20	<b>Champignons al creme*</b> mit Butternudeln  Nachttisch kJ: 2346 kcal: 561KH: 25,6 BE: Fett: 30,8 ZS: 7,10,13a,16,	<b>Sauerkrautauflauf</b> mit Mettwurst und Kartoffeln  Nachttisch kJ: 2220 kcal: 530KH: 30,0 BE: Fett: 30,5 ZS: 6,10,13a,16,19	<b>Hähnchen-Cordon-bleu*</b> mit Rosenkohl und Kartoffeln  Nachttisch kJ: 2110 kcal: 473KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 20,0 ZS: 10,13a,20
<b>Do</b> <b>11.02</b>	<b>Rindergulasch*</b> mit Pfefferrahmsoße Kartoffeln und Blumenkohl Nachttisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 54,4 BE: Fett: 36,4 ZS: 5,13a,16	<b>Kasslerbraten</b> auf Sauerkraut Kartoffelpüree  Nachttisch kJ: 2007 kcal: 328KH: 16,8 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,2,3,13,16	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenspieß und Dressing  Nachttisch kJ: 2010 kcal: 430KH: 11,6 BE: Fett: 9,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	<b>Gemüselasagne*</b> mit Tomatensoße  Nachttisch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 35,4 ZS: 7,10,13a,16,19	<b>1/2 Hähnchen*</b> mit Apfelmus 1 Brötchen  Nachttisch kJ: 2317 kcal: 570KH: 35,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 2,10,13a,16,19	<b>Rindergulasch*</b> mit Pfefferrahmsoße Salzkartoffeln Blumenkohl Nachttisch kJ: 2077 kcal: 496KH: 36,8 BE: 3,5 Fett: 34,2 ZS: 5,13a,16
<b>Fr</b> <b>12.02</b>	<b>Heringstipp*</b> "Hausgemacht" Salzkartoffeln  Nachttisch kJ: 1947 kcal: 461KH: 41,5 BE: Fett: 34,8 ZS: 1,7,12,13a,16,17,19,21,23	<b>Putenkeule*</b> mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln  Nachttisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 31,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22	<b>Gemischter Salat</b> mit Frikadelle dazu Dressing  Nachttisch kJ: 1988 kcal: 475KH: 16,1 BE: Fett: 9,8 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Linsensuppe*</b> mit Kartoffeln und Gemüse  Nachttisch kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 25,4 ZS: 13a,19,20	<b>Nürnberger Würstchen</b> mit Wirsinggemüse und Püree  Nachttisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 51,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,3,5,7,13a,16,22	<b>Putenkeule</b> mit Apfel-Rotkohl Salzkartoffeln  Nachttisch kJ: 2180 kcal: 444KH: 27,3 BE: 3,0 Fett: 7,6 ZS: 2,5,7,13a,16,22
<b>Sa</b> <b>13.02</b>	<b>Pichelsteiner-Eintopf*</b> mit Rindfleischeinlage  Nachttisch kJ: 1243 kcal: 297KH: 39,5 BE: Fett: 9,2 ZS: 13a,16,20	<b>Schnitzel v. Schwein</b> mit gem. Gemüse und Püree  Nachttisch kJ: 1909 kcal: 452KH: 27,7 BE: Fett: 25,7 ZS: 2,3,7,10,13a,16	<b>Familien- und Krankenpflege Herne e.V.</b>  <b>Menüservice</b> <b>Freisenstr. 4 - 6, 44649 Herne</b> <b>Telefon Nr.: (02325) 97 30 10 - Fax: (02325) 97 30 29</b> <b>E-Mail: Heike.Mattem@fuk-herne.de</b>  <b>Besteller / Name: _____</b>			<b>Pichelsteiner-Eintopf*</b> mit Rindfleischeinlage  Nachttisch kJ: 1156 kcal: 276KH: 39,5 BE: 2,5 Fett: 6,0 ZS: 13a,16,20
<b>So</b> <b>14.02</b>	<b>Rinderschmorbraten*</b> mit Broccoli und Salzkartoffeln  Nachttisch kJ: 1955 kcal: 443KH: 17,7 BE: Fett: 9,5 ZS: 13a,16	<b>Schweinegulasch</b> mit Rotkohl und Püree  Nachttisch kJ: 2064 kcal: 493KH: 39,5 BE: Fett: 10,7 ZS: 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=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