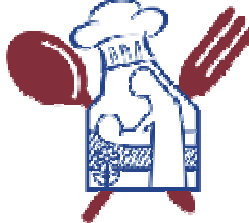


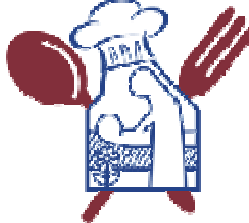
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 1 / 02.01.2023 - 08.01.2023

	Menü 1 7,80 € Silber	Menü 2 7,80 € Blau	Menü 3 7,80 € Salate	Menü 4 7,80 € Vegetarisch	Menü 5 7,80 € Lila	Menü 6 7,80 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 02.01	Rosenkohl-Eintopf mit Kartoffeln und Kasslerwürfeln Nachttisch kJ: 1648 kcal: 370KH: 22,8 BE: Fett: 18,5 ZS: 6,13a,16	Sauerbratengulasch* vom Rind mit Rotkohl und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2242 kcal: 532KH: 41,0 BE: Fett: 32,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Bunter Salat* mit Hähnchenbrust Dressing Nachttisch kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,10,13a,16,20	Veg. Lasagne* mit Tomatensoße Nachttisch kJ: 2889 kcal: 624KH: 41,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 2,3,5,10,13a,16	Apfelpannkuchen* mit Vanillesoße Nachttisch kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 7,10,13a,16	Sauerbratengulasch* vom Rind mit Rotkohl und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2152 kcal: 488KH: 27,8 BE: 3,0 Fett: 25,7 ZS: 2,7,13a,16,20
Di 03.01	Mettwurst mit Jägerkohl dazu Röstzwiebelpüree Nachttisch kJ: 2472 kcal: 581KH: 61,0 BE: Fett: 29,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Hähnchenbrust* Basilikum-Sahnesoße mit Fingermöhren und Spätzle Nachttisch kJ: 2252 kcal: 543KH: 65,4 BE: Fett: 32,9 ZS: 7,13a,16	Gem. Salat* mit Käse und Dressing Nachttisch kJ: 1418 kcal: 298KH: 18,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	Gemüse-Pilz-Pfanne* mit Käse-Sahne-Soße und Röstzwiebelpüree Nachttisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 11,3 ZS: 2,7,5,10,13a,16	Frikadelle mit Zwiebel-Specksoße Gemüse und Bratkartoffeln Nachttisch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,10,13a,16	Mettwurst mit Jägerkohl Röstzwiebelpüree Nachttisch kJ: 2283 kcal: 552KH: 37,4 BE: 2,5 Fett: 25,0 ZS: 2,3,5,7,10,13,16a
Mi 04.01	Hähnchenschnitzel* mit Currysoße und Erbsen dazu Reis Nachttisch kJ: 2022 kcal: 482KH: 32,4 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,5,7,13a,16	Nürnberger Würstchen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Nachttisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 25,9 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,5,6,7,13a,16,20	Salatteller* mit Hähnchennuggets und Dressing Nachttisch kJ: 1318 kcal: 290KH: 16,5 BE: Fett: 19,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Veg. Kohlroulade* mit Kümmelsoße und Püree Nachttisch kJ: 2155 kcal: 450KH: 46,5 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Rosenkohl-Auflauf mit Kassler und Käse überbacken Nachttisch kJ: 2565 kcal: 560KH: 61,0 BE: Fett: 40,2 ZS: 2,5,13a,16	Hähnchenschnitzel* mit Currysoße Erbsen und Reis Nachttisch kJ: 1988 kcal: 465KH: 27,4 BE: 3,0 Fett: 15,5 ZS: 2,5,7,13a,16
Do 05.01	Roulade vom Rind* mit Rotkohl und Klößen Nachttisch kJ: 2298 kcal: 548KH: 24,8 BE: Fett: 38,2 ZS: 1,6,13a,20	Schweineschnitzel mit Bernerssoße und Nudeln Nachttisch kJ: 2275 kcal: 548KH: 51,2 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Thunfisch-Reissalat 1 Brötchen Nachttisch kJ: 1988 kcal: 425KH: 49,5 BE: Fett: 18,6 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	Wirsing Eintopf* mit Gemüse und Kartoffeln Nachttisch kJ: 1762 kcal: 418KH: 32,8 BE: Fett: 16,0 ZS: 13a	Hähnchenpfanne Madagaskar mit Nudeln und Salat Nachttisch kJ: 2325 kcal: 475KH: 51,6 BE: Fett: 7,4 ZS: 7,13a,16	Wirsing Eintopf mit Gemüse und Kartoffeln Nachttisch kJ: 1743 kcal: 398KH: 24,8 BE: 3,0 Fett: 14,0 ZS: 13a
Fr 06.01	Pan. Fischfilet* mit Weißweinsauce Salzkartoffeln und Salat Nachttisch kJ: 2243 kcal: 481KH: 51,5 BE: Fett: 14,8 ZS: 7,12,13a,16	Schweine-Hacksteak mit Wirsinggemüse und Püree Nachttisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 51,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,7,13a,16	Gemischter Salat mit Schafskäse und Dressing Nachttisch kJ: 1960 kcal: 445KH: 22,5 BE: Fett: 17,0 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20	Veg. Currykartoffeln mit Möhren Nachttisch kJ: 1228 kcal: 322KH: 40,2 BE: Fett: 17,2 ZS: 2,3,7,13a,16,22,23	Quarkkeulchen * mit Vanillesoße Nachttisch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 2,7,10,13a,16	Fischfilet "natur" mit Weißweinsauce Kartoffeln und Salat Nachttisch kJ: 2095 kcal: 444KH: 27,3 BE: 3,0 Fett: 21,4 ZS: 7,12,13a,16
Sa 07.01	Möhreneintopf* mit Geflügelbrust Nachttisch kJ: 1669 kcal: 368KH: 27,7 BE: Fett: 17,9 ZS: 6,13a,16,19,20	Frikadelle in Champignonsoße Kartoffelpüree Nachttisch kJ: 2353 kcal: 562KH: 18,0 BE: Fett: 35,8 ZS: 2,3,5,13a,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: _____			Frikadelle in Champignonsoße dazu Kartoffelpüree Nachttisch kJ: 1911 kcal: 456KH: 18,0 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 2,3,5,13a,20
So 08.01	Hähnchenbrust* mit Mischgemüse und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2194 kcal: 548KH: 27,7 BE: Fett: 19,0 ZS: 13a,16	Schweinegulasch mit Pilzen und Zwiebeln dazu Spätzle Nachttisch kJ: 2868 kcal: 685KH: 50,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 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 / 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 / 09.01.2023 - 15.01.2023

	Menü 1 7,80 € Silber	Menü 2 7,80 € Blau	Menü 3 7,80 € Salate	Menü 4 7,80 € Vegetarisch	Menü 5 7,80 € Lila	Menü 6 7,80 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 09.01	Eintopf von Weißen Bohnen mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1480 kcal: 314KH: 34,0 BE: Fett: 25,0 ZS: 1,6,13a,16,19,20	Thailändisches* Schweinegeschnetzeltes in Kokossoße mit Gemüse dazu Reis Nachtsch kJ: 2615 kcal: 625KH: 53,6 BE: Fett: 25,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22	Bunter Salat* mit Hähnchenschnitzel und Dressing Nachtsch kJ: 1980 kcal: 473KH: 31,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,7,10,13a,16,19,20	2 veg. Frikadellen* mit fruchtiger Tomatensoße und Reis Nachtsch kJ: 2109 kcal: 462KH: 32,7 BE: Fett: 15,7 ZS: 2,7,10,13a,16,22	Gefüllte Pfannkuchen* mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 2440 kcal: 680KH: 30,0 BE: Fett: 30,0 ZS: 7,10,13a,16,	Eintopf von Weißen Bohnen mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1468 kcal: 304KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 1,6,13a,16,19,20
Di 10.01	Rührei* mit Spinat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1922 kcal: 451KH: 25,4 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Schweinelachsschnitzel Jäger-Art mit Spätzle und Salat Nachtsch kJ: 2312 kcal: 546KH: 25,6 BE: Fett: 23,0 ZS: 7,10,13a,16	Salatplatte* mit Thunfisch und Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 418KH: 6,4 BE: Fett: 14,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Gemüseschnitte* an Tomatensoße und Püree Nachtsch kJ: 2380 kcal: 568KH: 18,4 BE: Fett: 30,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16	Geflügelbällchen* mit Tomatensoße und Nudeln Nachtsch kJ: 2317 kcal: 670KH: 38,0 BE: Fett: 12,0 ZS: 7,10,13a,16,17	Geflügelbällchen mit Tomatensoße und Nudeln Nachtsch kJ: 2298 kcal: 520KH: 29,0 BE: 2,5 Fett: 10,0 ZS: 2,10,13,16,20
Mi 11.01	Schweinegulasch mit Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2174 kcal: 486KH: 31,5 BE: Fett: 27,0 ZS: 10,13a,20	Bratwurstschnecke mit Brechbohnen Püree Nachtsch kJ: 2698 kcal: 515KH: 29,4 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,6,13a,16	Hirtensalat mit Hackbällchen und Schafskäse dazu Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 458KH: 38,4 BE: Fett: 19,0 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	Champignons al creme* mit Butternudeln Nachtsch kJ: 2346 kcal: 561KH: 25,6 BE: Fett: 30,8 ZS: 7,13a,16,	Thunfischauflauf* mit Käse überbacken Nachtsch kJ: 2192 kcal: 524KH: 66,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 5,7,10,12,13a,16,19	Schweinegulasch mit Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2122 kcal: 467KH: 27,0 BE: 3,0 Fett: 24,0 ZS: 7,13a,16,20
Do 12.01	Hähnchen-Cordon-bleu* mit Rahmkarotten Kartoffeln Nachtsch kJ: 1985 kcal: 461KH: 31,5 BE: Fett: 12,4 ZS: 10,13a,16	Leberpfanne mit Pilzen Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 1892 kcal: 445KH: 48,8 BE: Fett: 12,0 ZS: 1,2,3,5,13a,16	Eiersalat 1 Brötchen Nachtsch kJ: 2592 kcal: 622KH: 9,6 BE: Fett: 50,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	Bunte Reispfanne* mit Currysoße Nachtsch kJ: 2828 kcal: 632KH: 52,5 BE: Fett: 31,4 ZS: 1,2,3,5,10,13a,16,19,22	Hähnchencurry* mit Reis Nachtsch kJ: 2146 kcal: 513KH: 27,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 2,5,7,13a,16,19	Leberpfanne mit Pilzen und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 1878 kcal: 438KH: 37,0 BE: 3,5 Fett: 12,0 ZS: 2,3,5,13a,16,
Fr 13.01	Fischfilet "natur" mit Zitronen-Buttersoße Broccoli und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1985 kcal: 461KH: 31,5 BE: Fett: 38,7 ZS: 7,12,13a,16,17,	Mettwurst mit Dicken Bohnen und Püree Nachtsch kJ: 2233 kcal: 534KH: 26,0 BE: Fett: 27,2 ZS: 2,3,5,6,13a,16,	Gemischter Salat mit Frikadelle dazu Dressing Nachtsch kJ: 1988 kcal: 475KH: 16,1 BE: Fett: 9,8 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Linsensuppe* mit Kartoffeln und Gemüse Nachtsch kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 25,4 ZS: 13a,19,20	Kaiserschmarrn* mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 2007 kcal: 497KH: 39,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22	Linsensuppe mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1908 kcal: 397KH: 24,3 BE: 3,0 Fett: 22,5 ZS: 13a,16,19
Sa 14.01	Sauerkraut-Eintopf mit Fleischeinlage Nachtsch kJ: 985 kcal: 447KH: 19,5 BE: Fett: 29,2 ZS: 13a,16,	Hähnchenschnitzel* mit gem. Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 1909 kcal: 452KH: 27,7 BE: Fett: 25,7 ZS: 2,3,7,10,13a,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.Mattem@fuk-herne.de Besteller / Name: _____			Sauerkraut-Eintopf mit Fleischeinlage Nachtsch kJ: 964 kcal: 422KH: 17,5 BE: 2,5 Fett: 26,0 ZS: 13a,16,
So 15.01	Rindergulasch* mit Rotkohl und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1995 kcal: 453KH: 27,7 BE: Fett: 19,5 ZS: 13a,16	Hähnchenbrust* mit Erbsen und Möhren und Püree Nachtsch kJ: 2064 kcal: 493KH: 28,5 BE: Fett: 10,7 ZS: 2,3,5,7,13a,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