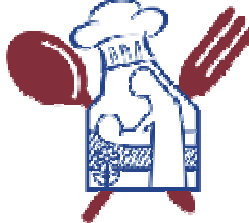


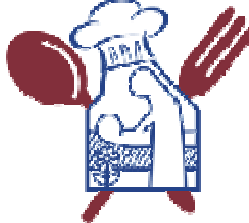
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 5 / 30.01.2023 - 05.02.2023

	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 30.01	Grünkohl-Eintopf mit Mettwurst Nachtisch kJ: 2323 kcal: 555KH: 52,6 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,6,7,13a, 16,20	Ung. Rindergulasch* mit Nudeln Nachtisch kJ: 2119 kcal: 498KH: 32,8 BE: Fett: 29,0 ZS: 7,13a,16,19,20	Gemischter Salat* mit Käsestreifen und Dressing Nachtisch kJ: 1418 kcal: 298KH: 10,5 BE: Fett: 9,6 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	Spaghetti mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 1357 kcal: 324KH: 38,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a,16,	Cevapcici mit Tomatensoße und Reis Nachtisch kJ: 2112 kcal: 441KH: 32,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 5,13a,16,	Ung. Rindergulasch* mit Nudeln Nachtisch kJ: 2022 kcal: 472KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 7,13a,16,20
Di 31.01	Kohlroulade mit Specksoße und Püree Nachtisch kJ: 2479 kcal: 592KH: 26,4 BE: Fett: 28,3 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,19,20,22	Geflügelfrikadelle* mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2224 kcal: 585KH: 28,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,19,20	Salatteller mit Schinken und Ei dazu Dressing Nachtisch kJ: 1635 kcal: 378KH: 17,2 BE: Fett: 14,8 ZS: 2,6,7,10,13a,16,20	Champignontasche* mit Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2296 kcal: 575KH: 58,0 BE: Fett: 52,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	Penne mit Thunfisch- Tomatensoße Nachtisch kJ: 2092 kcal: 520KH: 46,6 BE: Fett: 31,7 ZS: 5,7,10,13a,16,19	Kohlroulade mit Specksoße und Püree Nachtisch kJ: 2231 kcal: 521KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 20,1 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,19,20,22
Mi 01.02	Hackbraten mit Blumenkohl Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2274 kcal: 543KH: 39,0 BE: Fett: 28,6 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,	Schweine-Cordon-bleu mit Champignon- Sahnesoße und Bratkartoffeln Nachtisch kJ: 2568 kcal: 599KH: 58,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 3,5,7,10,13a,16	Gem. Salat* mit Thunfisch und Dressing Nachtisch kJ: 2175 kcal: 518KH: 6,4 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,10,13a,16,20	Veg. Linseneintopf* mit Gartengemüse Nachtisch kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 10,2 ZS: 13a,16,19	Gemüse-Nudelauflauf* mit Käse überbacken Nachtisch kJ: 2060 kcal: 498KH: 18,5 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	Linseneintopf mit Gartengemüse Nachtisch kJ: 1899 kcal: 397KH: 22,8 BE: 3,0 Fett: 9,8 ZS: 13a,16,19
Do 02.02	Warmer Kartoffelsalat mit Speck, Zwiebeln, Gurke dazu 2 Frikadellen Nachtisch kJ: 2238 kcal: 682KH: 39,8 BE: Fett: 25,6 ZS: 7,10,13a,16,19	Frische Bratwurst mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2180 kcal: 490KH: 37,4 BE: Fett: 22,6 ZS: 6,7,13a,16,20	Bunter Salatteller* mit Tomaten-Mozzarella und Dressing Nachtisch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,13a,16,	Vegetarische Nuggets* mit Reis und Tomatensoße Nachtisch kJ: 2503 kcal: 598KH: 86,8 BE: Fett: 10,4 ZS: 7,10,13a,16,17,21,22	Hähnchen-Paprika-Pfanne mit Reis Nachtisch kJ: 2069 kcal: 494KH: 36,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 7,13a,16,19	Frische Bratwurst mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2097 kcal: 466KH: 27,5 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 6,7,13a,16,20
Fr 03.02	Gedämpftes Fischfilet* (nur in Folie!) mit Kräutersoße Broccoli und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2068 kcal: 484KH: 28,2 BE: Fett: 18,1 ZS: 7,10,13a,16,19,20	Schweineroulade mit Rosenkohl dazu Püree Nachtisch kJ: 2298 kcal: 548KH: 25,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,	Salatplatte mit Frikadelle und Dressing Nachtisch kJ: 1915 kcal: 414KH: 16,9 BE: Fett: 15,4 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Veg. Paprikaschote* mit Reis und Tomatensoße Nachtisch kJ: 2047 kcal: 489KH: 38,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 1,2,5,7,10,13a,16	Mediterrane Kartoffel- Hackfleisch-Pfanne mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 1757 kcal: 432KH: 68,0 BE: Fett: 24,5 ZS: 13a,16,19	Gedämpftes Fischfilet* (nur in Folie) mit Kräutersoße Broccoli und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1985 kcal: 432KH: 28,8 BE: 3,5 Fett: 17,0 ZS: 7,10,12,13a,16
Sa 04.02	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleischeinlage* Nachtisch kJ: 1243 kcal: 297KH: 39,3 BE: Fett: 12,5 ZS: 13a,16,19	Bratwurst mit Rotkohl dazu Püree Nachtisch kJ: 2318 kcal: 553KH: 28,7 BE: Fett: 38,5 ZS: 2,3,4,5,13a,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: _____			Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleischeinlage Nachtisch kJ: 1222 kcal: 283KH: 32,0 BE: 3,0 Fett: 11,0 ZS: 13a,16,19
So 05.02	Pikantes Geflügelgulasch mit Blumenkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2168 kcal: 518KH: 38,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 7,13a,16,19,	Schweinebraten mit Bohnen und Püree Nachtisch kJ: 2196 kcal: 513KH: 28,4 BE: Fett: 27,6 ZS: 2,4,5,7,13a,16				Schweinebraten mit Bohnen und Püree Nachtisch kJ: 2168 kcal: 492KH: 25,4 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 2,4,5,7,13a,16

Fische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jedem Satz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohwertangaben vom Hersteller geschweigt.

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 6 / 06.02.2023 - 12.02.2023

	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 06.02	Erbsensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 2165 kcal: 517KH: 22,5 BE: Fett: 28,0 ZS: 5,6,13a,19,20,22	Curry-Rahm-Schnitzel mit Erbsen und Reis Nachtsch kJ: 2446 kcal: 548KH: 48,5 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Schwalmtaler Salat mit Frikadelle und Dressing Nachtsch kJ: 1988 kcal: 475KH: 16,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Veg. Gemüsecurry mit Reis Nachtsch kJ: 2650 kcal: 627KH: 82,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 5,13a,16,19,22	Milchreis * mit Zimt und Zucker Nachtsch kJ: 1890 kcal: 452KH: 33,0 BE: Fett: 185,0 ZS: 7,13a,16	Erbsensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 2125 kcal: 488KH: 20,8 BE: 3,0 Fett: 26,0 ZS: 5,6,13a,19,20	
Di 07.02	Eieromelett* mit Rahmspinat und Püree Nachtsch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 34,6 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	Schweinegulasch mit Brechbohnen und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2376 kcal: 568KH: 27,0 BE: Fett: 29,2 ZS: 10,13a,16	Gemischter Salat* mit Fetakäse dazu Dressing Nachtsch kJ: 1964 kcal: 469KH: 13,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Spätzle mit* Käsesoße und Salat Nachtsch kJ: 2851 kcal: 681KH: 81,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Hähnchenbrust* mit Käse-Lauch-Soße und Püree Nachtsch kJ: 2346 kcal: 589KH: 39,0 BE: Fett: 23,4 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,19,20	Eieromelett* mit Rahmspinat und Püree Nachtsch kJ: 1800 kcal: 427KH: 20,4 BE: 3,0 Fett: 42,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	
Mi 08.02	Cremige Champignon-* Hähnchenpfanne mit Spätzle Nachtsch kJ: 1938 kcal: 467KH: 55,0 BE: Fett: 15,8 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20	Schweinshaxe mit Sauerkraut und Püree Nachtsch kJ: 2584 kcal: 563KH: 48,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	Bunter Salat* mit Hähnchenbrust und Püree Nachtsch kJ: 1368 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 16,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Gefüllte Zucchini mit Reis und Currysoße Nachtsch kJ: 1977 kcal: 382KH: 39,4 BE: Fett: 18,0 ZS: 7,10,13a,16,	Kartoffel-Sauerkraut- Auflauf mit Kasslerwürfeln Nachtsch kJ: 2376 kcal: 578KH: 44,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 5,6,7,10,13a,16	Champignon-Hähnchen- Pfanne mit Spätzle Nachtsch kJ: 1915 kcal: 438KH: 38,9 BE: 3,0 Fett: 14,0 ZS: 5,7,10,13a,16,19	
Do 09.02	Hähnchenschnitzel* mit Kohlrabi und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2042 kcal: 486KH: 29,6 BE: Fett: 41,0 ZS: 7,13a,16	Schweinebraten mit Blumenkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2185 kcal: 498KH: 36,8 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16,	Salatplatte "Hawaii" mit Schinken und Ananas und Dressing Nachtsch kJ: 1530 kcal: 363KH: 13,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20	Kartoffeltasche* mit Kräutersoße und Kohlrabi Nachtsch kJ: 2260 kcal: 518KH: 39,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 5,7,10,13a,16	Curry-Frikadelle mit Bratkartoffeln Nachtsch kJ: 2210 kcal: 514KH: 54,4 BE: Fett: 56,0 ZS: 2,6,7,13a,16	Schweinebraten mit Blumenkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2142 kcal: 485KH: 29,0 BE: 2,5 Fett: 25,0 ZS: 13a,16	
Fr 10.02	Fischstäbchen* mit Spinat und Püree Nachtsch kJ: 1946 kcal: 451KH: 28,7 BE: Fett: 36,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19	Hacksteak v. Schwein Broccoli und Püree Nachtsch kJ: 2525 kcal: 526KH: 39,6 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,3,4,7,13a,16,	Fitnesssteller mit Schafskäse und Dressing Nachtsch kJ: 1976 kcal: 449KH: 20,4 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Bunter Gemüseeintopf mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 2010 kcal: 423KH: 26,4 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a,19	Germknödel mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 2666 kcal: 681KH: 97,3 BE: Fett: 56,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	Bunter Gemüseeintopf mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 1978 kcal: 408KH: 21,3 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 13a,19	
Sa 11.02	Schnittbohnen-Eintopf mit Geflügel-Bockwurst Nachtsch kJ: 1754 kcal: 419KH: 14,1 BE: Fett: 30,0 ZS: 13a,16,19,20	Hähnchengeschnetzeltes* in Senf-Sahnesoße und Nudeln Nachtsch kJ: 2047 kcal: 489KH: 38,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,10,13a,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: _____				Schnittbohnen-Eintopf mit Geflügel-Bockwurst Nachtsch kJ: 1549 kcal: 370KH: 9,4 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 1,13a,16,19,20
So 12.02	Putenbraten* in Sahnesoße dazu Brechbohnen und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2323 kcal: 526KH: 32,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 5,7,13a,16	Schweinegeschnetzeltes mit Mischgemüse und Püree Nachtsch kJ: 1909 kcal: 442KH: 26,5 BE: Fett: 29,3 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,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