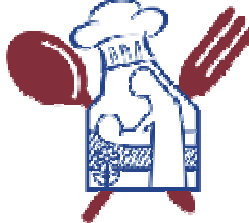


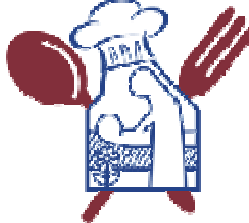
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 1 / 30.12.2024 - 05.01.2025

	Menü 1 9,97 € Silber	Menü 2 9,97 € Blau	Menü 3 9,97 € Salate	Menü 4 9,97 € Vegetarisch	Menü 5 9,97 € Lila	Menü 6 9,97 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 30.12	Schnittbohnen-Eintopf mit Bockwurst Nachtisch kJ: 1755 kcal: 419KH: 15,2 BE: Fett: 29,4 ZS: 6,13a,16,20	Ung. Rindergulasch* mit Nudeln Nachtisch kJ: 2119 kcal: 498KH: 32,8 BE: Fett: 29,0 ZS: 7,13a,16,19,20		Nudeln mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 1357 kcal: 324KH: 38,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 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 31.12	Wirsingroulade 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	Hähnchenkeule* 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		Kohlrabi in* Bechamelsoße dazu Schwenkkartoffeln Nachtisch kJ: 945 kcal: 226KH: 24,1 BE: Fett: 12,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20		Wirsingroulade 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 01.01	Gulaschsuppe mit Kartoffeleinlage Nachtisch kJ: 1058 kcal: 253KH: 27,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 13a,16,20	Hähnchenschnitzel* mit Nudelsalat Nachtisch kJ: 2568 kcal: 599KH: 58,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 3,5,7,10,13a,16		Kaiserschmarrn* mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 2007 kcal: 480KH: 39,0 BE: Fett: 15,9 ZS: 2,4,5,7,10,13,16a		Gulaschsuppe mit Kartoffeleinlage Nachtisch kJ: 1058 kcal: 253KH: 22,8 BE: 3,0 Fett: 18,6 ZS: 13a,16,20
Do 02.01	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 Püree Nachtisch kJ: 2180 kcal: 490KH: 37,4 BE: Fett: 22,6 ZS: 2,4,6,7,10,13a,16,20	Bunter Salatteller* mit Tomaten-Mozarella und Dressing Nachtisch kJ: 2010 kcal: 391KH: 17,9 BE: Fett: 4,2 ZS: 2,5,7,10,13a,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 Püree Nachtisch kJ: 2097 kcal: 466KH: 27,5 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 2,4,6,7,13a,16,20
Fr 03.01	Gedämpftes Fischfilet* mit Kräutersoße und Fingermöhren dazu Kartoffeln Nachtisch kJ: 2068 kcal: 484KH: 28,2 BE: Fett: 18,1 ZS: 7,10,13a,16,19,20	Schweinegeschnetzeltes in Käse-Kräuter-Soße mit Rosenkohl dazu Kartoffeln Nachtisch kJ: 1674 kcal: 399KH: 54,4 BE: Fett: 24,0 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	Blumenkohl-Käse-* Medaillon mit Kartoffeln Nachtisch kJ: 1229 kcal: 677KH: 50,0 BE: Fett: 14,4 ZS: 5,10,13a,16	Mediterrane Kartoffel- Hackfleisch-Pfanne mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 1757 kcal: 432KH: 68,0 BE: Fett: 24,5 ZS: 13a,16,19	Gedämpftes Fischfilet* mit Kräutersoße und Fingermöhren dazu Kartoffeln Nachtisch kJ: 1985 kcal: 432KH: 28,8 BE: 3,5 Fett: 17,0 ZS: 7,10,12,13a,16
Sa 04.01	Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kartoffeln und Hackfleisch Nachtisch kJ: 836 kcal: 200KH: 34,4 BE: Fett: 8,0 ZS: 13a,16,19,22	Rinderhacksteak mit Brechbohnen dazu Kartoffeln Nachtisch kJ: 1691 kcal: 404KH: 17,8 BE: Fett: 27,5 ZS: 5,7,10,13a,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: _____			Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kartoffeln und Hackfleisch Nachtisch kJ: 826 kcal: 198KH: 32,0 BE: 3,0 Fett: 11,0 ZS: 13a,16,19
So 05.01	Rinderbraten* mit Fingermöhren und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2685 kcal: 625KH: 26,8 BE: Fett: 26,3 ZS: 5,13a,16,20	Hähnchenfiletroulade* mit Gemüse dazu Püree Nachtisch kJ: 1664 kcal: 303KH: 48,4 BE: Fett: 33,0 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16				Rinderbraten* mit Fingermöhren und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2585 kcal: 618KH: 22,4 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 5,13a,16,20

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

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 / 06.01.2025 - 12.01.2025

	Menü 1 9,97 € Silber	Menü 2 9,97 € Blau	Menü 3 9,97 € Salate	Menü 4 9,97 € Vegetarisch	Menü 5 9,97 € Lila	Menü 6 9,97 € Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 06.01	Erbsensuppe mit Bockwurst Nachttisch kJ: 1900 kcal: 454KH: 40,9 BE: Fett: 28,0 ZS: 5,6,13a,16,20	Curry-Rahm-Schnitzel mit Erbsen und Reis Nachttisch kJ: 2446 kcal: 548KH: 48,5 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,5,10,13a,16	Schwalmtaler Salat mit Frikadelle und Dressing Nachttisch kJ: 1988 kcal: 475KH: 16,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Veg. Gemüsecurry mit Reis Nachttisch kJ: 2650 kcal: 627KH: 82,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 5,13a,16,19,22	Milchreis * mit Zimt und Zucker Nachttisch kJ: 1890 kcal: 452KH: 33,0 BE: Fett: 185,0 ZS: 7,13a,16	Erbsensuppe mit Bockwurst Nachttisch kJ: 1900 kcal: 454KH: 28,8 BE: 3,0 Fett: 23,0 ZS: 2,5,10,13a,16
Di 07.01	Eieromelett* mit Rahmspinat und Püree Nachttisch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 34,6 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	Schweinegulasch mit Brechbohnen und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2376 kcal: 568KH: 27,0 BE: Fett: 29,2 ZS: 10,13a,16	Gemischter Salat* mit Fetakäse dazu Dressing Nachttisch kJ: 1964 kcal: 469KH: 13,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Spätzle mit* Käsesoße und Salat Nachttisch 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 Nachttisch 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 Nachttisch kJ: 1800 kcal: 427KH: 20,4 BE: 3,0 Fett: 42,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16
Mi 08.01	Creemige Champignon-* Hähnchenpfanne mit Spätzle Nachttisch kJ: 1938 kcal: 467KH: 55,0 BE: Fett: 15,8 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20	Mettwurst mit Sauerkraut und Püree Nachttisch kJ: 2584 kcal: 563KH: 48,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,4,6,7,13a,16	Hähnchenschnitzel* mit Reissalat Nachttisch kJ: 1722 kcal: 412KH: 53,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,3,4,6,7,13a,16	Veg. Bohneneintopf Nachttisch kJ: 1446 kcal: 346KH: 58,4 BE: Fett: 17,0 ZS: 7,10,13a,16	Gemüse-Nudelauflauf* mit Käse überbacken Nachttisch kJ: 2060 kcal: 498KH: 44,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,5,6,7,10,13a,16	Champignon-Hähnchen- Pfanne mit Spätzle Nachttisch kJ: 1915 kcal: 438KH: 38,9 BE: 3,0 Fett: 14,0 ZS: 5,7,10,13a,16,19
Do 09.01	Hähnchenschnitzel* mit Kohlrabi und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2042 kcal: 486KH: 29,6 BE: Fett: 41,0 ZS: 7,13a,16	Schweinebraten mit Blumenkohl und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2185 kcal: 498KH: 36,8 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16	Salatplatte "Hawaii" mit Schinken und Ananas und Dressing Nachttisch kJ: 1530 kcal: 363KH: 13,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20	Paprika-Zucchini-Pfanne* mit Reis Nachttisch kJ: 1437 kcal: 344KH: 46,0 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	Curry-Frikadelle mit Bratkartoffeln Nachttisch kJ: 2210 kcal: 514KH: 54,4 BE: Fett: 56,0 ZS: 2,6,7,13a,16	Schweinebraten mit Blumenkohl und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2142 kcal: 485KH: 29,0 BE: 2,5 Fett: 25,0 ZS: 13a,16
Fr 10.01	Pan. Fischfilet* mit Spinat und Kartoffeln Nachttisch kJ: 1946 kcal: 465KH: 28,7 BE: Fett: 36,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19	Rinderbraten* Broccoli und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2425 kcal: 580KH: 34,6 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,3,4,7,13a,16	1 Frikadelle mit Nudelsalat Nachttisch kJ: 2550 kcal: 609KH: 63,6 BE: Fett: 38,1 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Bunter Gemüseeintopf* mit Kartoffeln Nachttisch kJ: 2010 kcal: 423KH: 26,4 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a,19	Gef. Pfannkuchen! mit Vanillesoße Nachttisch kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 7,10,11,13a,16	Fischfilet natur* mit Spinat und Kartoffeln Nachttisch kJ: 1923 kcal: 460KH: 21,3 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 7,10,12,13a,16
Sa 11.01	Pichelsteiner Eintopf* mit Rindfleischeinlage Nachttisch kJ: 1243 kcal: 297KH: 38,4 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16,19	Mini-Haxe mit Sauerkraut und Püree Nachttisch kJ: 2758 kcal: 660KH: 31,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,4,5,10,13a,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: _____			Pichelsteiner - Eintopf mit Rindfleischeinlage Nachttisch kJ: 1222 kcal: 283KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 11,0 ZS: 13a,16,19
So 12.01	Geflügelroulade* mit Blumenkohl und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2323 kcal: 526KH: 32,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 5,7,13a,16	Schweinebraten mit Gemüse und Spätzle Nachttisch kJ: 1909 kcal: 442KH: 26,5 BE: Fett: 29,3 ZS: 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