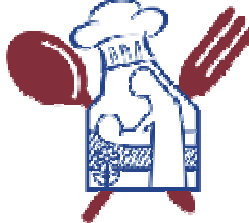


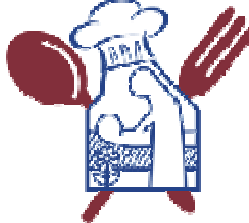
Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 3 / 13.01.2025 - 19.01.2025

	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 13.01	Kartoffel-Möhren-Lauch- Eintopf mit Hackfleischeinlage Nachtsch kJ: 1613 kcal: 386KH: 39,3 BE: Fett: 22,4 ZS: 13a	Schaschlik-Gulasch mit Nudeln und Salat Nachtsch kJ: 1571 kcal: 376KH: 27,8 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,5,7,13a,16,20	Salatplatte* mit Thunfisch Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	Spaghetti "Funghi"* mit Champignonsoße Nachtsch kJ: 2445 kcal: 495KH: 92,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 1,2,7,10,13a,16	Putengeschnetzeltes* mit Mais und Zwiebeln dazu Reis Nachtsch kJ: 1440 kcal: 350KH: 38,2 BE: Fett: 20,7 ZS: 5,7,13a,16	Putengeschnetzeltes* mit Mais und Zwiebeln dazu Reis Nachtsch kJ: 1430 kcal: 340KH: 29,6 BE: 3,5 Fett: 17,4 ZS: 5,7,13a,16
Di 14.01	Hähnchenschnitzel* mit Sauce Bernaise dazu Kartoffeln und Erbsen Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 28,6 BE: Fett: 23,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Rinderbraten* in Zwiebel-Sahne-Soße Blumenkohl Kartoffeln Nachtsch kJ: 1465 kcal: 350KH: 32,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,13a,16	Hirtensalat mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachtsch kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,1 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,13a,16,20	Veget. Bolognese* mit Spaghetti Nachtsch kJ: 1914 kcal: 445KH: 65,4 BE: Fett: 26,4 ZS: 7,13a,16,19	Milchreis* mit Apfel-Kompott Nachtsch kJ: 1948 kcal: 458KH: 38,3 BE: Fett: 20,3 ZS: 2,7,10,13,16,19,22	Hähnchenschnitzel mit Sauce Bernaise Kartoffeln und Erbsen Nachtsch kJ: 2215 kcal: 529KH: 26,5 BE: 3,0 Fett: 16,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
Mi 15.01	Hackfleischpfanne mit Paprika und Pilzen Nudeln Nachtsch kJ: 2709 kcal: 647KH: 71,0 BE: Fett: 14,4 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Putenbraten* mit Rahm-Kohlrabi und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2096 kcal: 485KH: 31,0 BE: Fett: 20,7 ZS: 13a,16	Salatplatte Hawaii mit Schinken und Ananas dazu Dressing Nachtsch kJ: 1535 kcal: 368KH: 10,0 BE: Fett: 13,0 ZS: 2,7,13a,16,20	Veg. Möhreintopf Nachtsch kJ: 887 kcal: 288KH: 18,6 BE: Fett: 12,7 ZS: 13a,19	Makkaroni-Auflauf mit Käse überbacken Nachtsch kJ: 2278 kcal: 498KH: 59,7 BE: Fett: 16,0 ZS: 13a,16	Putenbraten* mit Kohlrabi und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2056 kcal: 476KH: 22,5 BE: 2,5 Fett: 11,2 ZS: 13a,16
Do 16.01	Hähnchenbrust* mit Asiagemüse Kokos-Currysoße und Reis Nachtsch kJ: 2028 kcal: 459KH: 22,5 BE: Fett: 21,0 ZS: 2,3,5,7,10,13 a,16, 19,20	Krustenbraten mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2351 kcal: 561KH: 25,9 BE: Fett: 44,6 ZS: 2,3,5,6,7,13a,16,20	Salatplatte mit gef. Schinkenröllchen und Dressing Nachtsch kJ: 1419 kcal: 473KH: 20,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 6,7,13a,16,20	Veg. Tortellini* mit fruchtiger Tomatensoße Nachtsch kJ: 2753 kcal: 565KH: 100,3 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,2,7,10,13a,19	Frikadelle mit Lauchzwiebelsoße und Püree Nachtsch kJ: 2278 kcal: 478KH: 25,3 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,3,7,10,13a,16,19,20	Hähnchenbrust mit Asiagemüse Kokos-Currysoße und Reis Nachtsch kJ: 2017 kcal: 436KH: 18,2 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,20
Fr 17.01	Pan. Fischfilet* mit Senfsoße Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1946 kcal: 465KH: 26,7 BE: Fett: 35,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19	Kohlroulade mit Specksoße dazu Püree Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 26,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,3,7,10,13a,16,20	Hähnchenschnitzel* mit Nudelsalat Nachtsch kJ: 2561 kcal: 615KH: 61,0 BE: Fett: 26,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Ged. Gemüse* mit Sauce Hollandaise Nachtsch kJ: 1686 kcal: 403KH: 39,2 BE: Fett: 22,6 ZS: 2,5,10,13a,16	Chili con carne dazu Reis Nachtsch kJ: 1554 kcal: 371KH: 31,5 BE: Fett: 17,5 ZS: 2,5,13a,16,19,20	Fischfilet natur* mit Senfsoße mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1968 kcal: 448KH: 22,9 BE: 3,0 Fett: 14,5 ZS: 7,12,13a,16,20
Sa 18.01	Bunter Gemüsetopf* mit Rindfleischeinlage Nachtsch kJ: 1985 kcal: 421KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 13a,16,20	Mettwurst auf Wirsinggemüse und Püree Nachtsch kJ: 2679 kcal: 641KH: 35,9 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,5,6,7,10,13a,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: _____			Bunter Gemüsetopf mit Rindfleischeinlage Nachtsch kJ: 1526 kcal: 348KH: 25,0 BE: 2,0 Fett: 18,0 ZS: 13a,16,20
So 19.01	Bratwurst mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2174 kcal: 542KH: 27,8 BE: Fett: 21,5 ZS: 6,10,13a,16,20	Hähnchengeschnetzeltes* in Käse-Sahnesoße und Spätzle Nachtsch kJ: 2480 kcal: 535KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,4,10,13a,16				Bratwurst mit bunten Gemüse Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2150 kcal: 440KH: 28,5 BE: 2,5 Fett: 15,6 ZS: 6,10,13a,16

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 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 4 / 20.01.2025 - 26.01.2025

	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 20.01	Serbische Bohnensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 2422 kcal: 511KH: 28,2 BE: Fett: 26,6 ZS: 3,5,6,13a,16	Hähnchenschnitzel* mit Rahmsoße Kaisergemüse und Püree Nachtsch kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,7 BE: Fett: 31,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	Fitnesssteller* mit Schafskäse und Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Nudeln* mit Linsenbolognese Nachtsch kJ: 1499 kcal: 765KH: 86,6 BE: Fett: 9,6 ZS: 13a, 16,19	Gyros mit Reis und Tomatensoße Nachtsch kJ: 2073 kcal: 496KH: 27,7 BE: Fett: 25,0 ZS: 7,13a,16	Serbische Bohnensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1942 kcal: 345KH: 22,4 BE: 3,0 Fett: 23,6 ZS: 3,5,6,13a,16
Di 21.01	Hacksteak mit Champignon-Speck-Rahm und Kräuterpüree Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 72,7 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	Putenbraten* in Zwiebelsoße dazu Rösti Nachtsch kJ: 2150 kcal: 498KH: 35,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 10,13a,16,	Schlemmersalat mit Schinken und Ei dazu Dressing Nachtsch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,10,13a,16, 20	Kohlrabi-Eintopf* mit Gartengemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,7,13,16,	Milchreis* mit heißen Kirschen Nachtsch kJ: 1880 kcal: 442KH: 33,5 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,7,13a,16	Kohlrabi-Eintopf mit Gartengemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2022 kcal: 448KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 7,0 ZS: 2,7,13a,16
Mi 22.01	Frikadelle mit Blumenkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2289 kcal: 515KH: 55,8 BE: Fett: 27,2 ZS: 7,10,13a,16	Kassler auf Rahmwirsing dazu Püree Nachtsch kJ: 3516 kcal: 840KH: 45,1 BE: Fett: 45,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,	Bunter Salat* mit Hähnchenbrust und Dressing Nachtsch kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 11,4 ZS: 7,13a,16,20	Eier* Königsberger-Art mit Püree Nachtsch kJ: 2161 kcal: 570KH: 34,4 BE: Fett: 25,6 ZS: 2,7,13a,16,19,20	Reibekuchen mit Apfelmus Nachtsch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 33,8 ZS: 1,3,4,7,10,13a,19,20	Frikadelle mit Blumenkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2108 kcal: 465KH: 28,6 BE: 3,0 Fett: 25,8 ZS: 7,10,13a,16
Do 23.01	Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße und Butterreis Nachtsch kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2 ZS: 7,13a,16	Rheinischer Sauerbraten* mit Nudeln und Apfelmus Nachtsch kJ: 2561 kcal: 612KH: 85,5 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,5,7,13a,16,20	Bunter Reissalat* mit Hähnchennuggets Nachtsch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Ratatouille-Gemüse* mit Reis Nachtsch kJ: 1012 kcal: 354KH: 36,8 BE: Fett: 19,2 ZS: 5,7,10,13a,16,19,21,22	Pfannkuchen * mit Fruchtkompott Nachtsch kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,20	Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße und Butterreis Nachtsch kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a
Fr 24.01	Heringsstipp* "Hausgemacht" Kartoffeln Nachtsch kJ: 1987 kcal: 465KH: 41,7 BE: Fett: 25,0 ZS: 1,7,12,13a,16,	Schweinebraten mit Rahmsoße Mischgemüse Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2196 kcal: 514KH: 28,1 BE: Fett: 25,7 ZS: 13a,16,20	Sunny-Surprise* Salat mit Pflirsich und Pute dazu Dressing Nachtsch kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 12,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Gemüseröstling* mit Tomaten-Kräutersoße und Reis Nachtsch kJ: 2290 kcal: 547KH: 69,5 BE: Fett: 42,7 ZS: 10,13a,16,23	Tortellini mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße Salat Nachtsch kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	Schweinebraten mit Mischgemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2095 kcal: 498KH: 25,0 BE: 3,0 Fett: 23,2 ZS: 13a,16,20,
Sa 25.01	Möhreneintopf mit Frikadelle Nachtsch kJ: 2406 kcal: 575KH: 46,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 10,13a,16,19,20	Rinderragout mit Lauch und Champignons in Rotweinssoße dazu Spätzle Nachtsch kJ: 2307 kcal: 550KH: 51,0 BE: Fett: 29,4 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20	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: _____			Möhreneintopf mit Frikadelle Nachtsch kJ: 2320 kcal: 555KH: 34,2 BE: 3,0 Fett: 26,5 ZS: 10,13a,16,19,20
So 26.01	Rinderbraten* mit Bratensoße Gemüse Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2691 kcal: 404KH: 17,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,13a,19,20	Schweinegulasch Buntes Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1809 kcal: 432KH: 36,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 13a,16, 19,20				

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=Pekal, 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