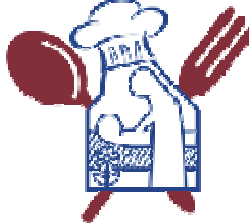


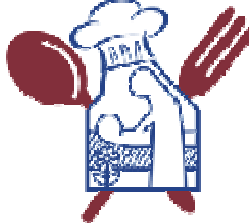
# Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 5 / 27.01.2025 - 02.02.2025

	<b>Menü 1</b> 9,97 € Silber	<b>Menü 2</b> 9,97 € Blau	<b>Menü 3</b> 9,97 € Salate	<b>Menü 4</b> 9,97 € Vegetarisch	<b>Menü 5</b> 9,97 € Lila	<b>Menü 6</b> 9,97 € Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> 27.01	<b>Graupensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1800 kcal: 430KH: 29,8 BE: Fett: 18,6 ZS: 6,13a,19	<b>Rinderhacksteak*</b> in Pfefferrahmsauce dazu Erbsen und Spätzle Nachtsch kJ: 1987 kcal: 475KH: 52,2 BE: Fett: 19,3 ZS: 5,10,13a,16,20	<b>Salatplatte mit*</b> Thunfisch und Dressing  Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	<b>Ravioli</b> mit Tomatensoße  Nachtsch kJ: 1472 kcal: 352KH: 53,6 BE: Fett: 22,9 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Milchreis*</b> mit Zimt und Zucker  Nachtsch kJ: 2138 kcal: 529KH: 87,5 BE: Fett: 15,3 ZS: 1,2,3,5,7,10,13a,16	<b>Graupensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1800 kcal: 430KH: 25,8 BE: 2,5 Fett: 17,3 ZS: 6,13a,16
<b>Di</b> 28.01	<b>Putenbraten*</b> in Estragonsoße mit Bohnen und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1892 kcal: 452KH: 55,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,13a,16,	<b>Schweinerahmgulasch</b> mit Champignons und Nudeln  Nachtsch kJ: 2433 kcal: 505KH: 49,4 BE: Fett: 25,4 ZS: 7,13a,16	<b>Schlemmersalat*</b> mit gebr. Hähnchenstreifen und Caesar-Dressing  Nachtsch kJ: 1537 kcal: 367KH: 10,7 BE: Fett: 18,6 ZS: 1,2,5,7,13a,16,20	<b>Pilzpfanne in Rahm*</b> mit Nudeln  Nachtsch kJ: 2014 kcal: 481KH: 55,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16	<b>Chili con carne</b> mit Reis  Nachtsch kJ: 1824 kcal: 436KH: 62,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 13a,16,19,20	<b>Putenbraten</b> in Estragonsoße mit Bohnen und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1875 kcal: 442KH: 30,7 BE: 3,0 Fett: 16,3 ZS: 7,13a,16
<b>Mi</b> 29.01	<b>Königsberger Klopse</b> in Kapertunke Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2244 kcal: 536KH: 23,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Spießbraten</b> auf Wirsinggemüse Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 2012 kcal: 475KH: 15,1 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,5,13a,16,20	<b>Gemischter Salat</b> mit Schafskäse und Dressing  Nachtsch kJ: 1189 kcal: 284KH: 8,3 BE: Fett: 4,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Senf-Eier*</b> mit Kartoffeln und Salat  Nachtsch kJ: 1340 kcal: 320KH: 27,6 BE: Fett: 15,4 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Thunfischauflauf*</b> mit Käse überbacken  Nachtsch kJ: 2192 kcal: 524KH: 66,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,7,10,12,13a,16,19	<b>Senf-Eier</b> mit Kartoffeln und Salat  Nachtsch kJ: 1299 kcal: 315KH: 22,2 BE: 2,5 Fett: 14,5 ZS: 7,10,13a,16,20
<b>Do</b> 30.01	<b>Nürnberger Würstchen</b> mit Sauerkraut und Püree  Nachtsch kJ: 2298 kcal: 521KH: 25,9 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,3,4,6,7,10,13a,16	<b>Hackbraten</b> mit Broccoli und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2068 kcal: 494KH: 29,8 BE: Fett: 41,2 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Schweizer Wurstsalat</b> 1 Brötchen  Nachtsch kJ: 1373 kcal: 328KH: 8,6 BE: Fett: 26,3 ZS: 2,5,6,7,10,13a,16	<b>Sellerieschnitzel*</b> mit Soße und Püree  Nachtsch kJ: 1975 kcal: 457KH: 22,8 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,10,7,13a,16,19,22,	<b>Hähnchengeschnetzeltes*</b> in Pfefferrahmsauce mit Champignons dazu Spätzle Nachtsch kJ: 2678 kcal: 640KH: 31,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 1,5,7,10,13a,16,19	<b>Hackbraten</b> in Pfefferrahmsauce mit Champignons und Spätzle Nachtsch kJ: 2588 kcal: 580KH: 24,8 BE: 3,0 Fett: 25,1 ZS: 1,5,7,10,13a,16
<b>Fr</b> 31.01	<b>Pan. Fischfilet*</b> mit Senfsoße Karotten und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1897 kcal: 450KH: 48,7 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,10,12,19,13a,16,20	<b>Geflügelschasklikpfanne*</b> mit Paprika und Zwiebeln dazu Nudeln  Nachtsch kJ: 2228 kcal: 532KH: 60,8 BE: Fett: 16,4 ZS: 7,13a,16,20	<b>Bunter Salat*</b> mit Käsestreifen und Dressing  Nachtsch kJ: 1418 kcal: 298KH: 10,8 BE: Fett: 10,6 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	<b>Möhreneintopf*</b> mit frischen Gartenkräutern  Nachtsch kJ: 1772 kcal: 422KH: 36,0 BE: 0,0 Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16,19,22	<b>Kaiserschmarrn</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 2596 kcal: 567KH: 87,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 1,7,10,13a,16,20	<b>Möhreneintopf*</b> mit frischen Gartenkräutern  Nachtsch kJ: 1765 kcal: 415KH: 29,6 BE: 3,0 Fett: 10,6 ZS: 7,13a,16,19
<b>Sa</b> 01.02	<b>Linsensuppe*</b> mit Geflügelbraten  Nachtsch kJ: 2654 kcal: 635KH: 36,0 BE: Fett: 26,0 ZS: 6,13a,16,19	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Mischgemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2220 kcal: 468KH: 27,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 7,13a,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>Linsensuppe</b> mit Geflügelbraten  Nachtsch kJ: 2454 kcal: 587KH: 26,0 BE: 3,0 Fett: 22,0 ZS: 6,13a,19,20
<b>So</b> 02.02	<b>Sauerbraten*</b> mit Rotkohl und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2415 kcal: 593KH: 52,5 BE: Fett: 26,6 ZS: 2,7,13a,16	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> Jäger-Art mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2220 kcal: 569KH: 27,2 BE: Fett: 22,4 ZS: 7,13a,16				

Fische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jedem Salat. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohkräutern 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 / 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

**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 6 / 03.02.2025 - 09.02.2025**

	<b>Menü 1</b> 9,97 € Silber	<b>Menü 2</b> 9,97 € Blau	<b>Menü 3</b> 9,97 € Salate	<b>Menü 4</b> 9,97 € Vegetarisch	<b>Menü 5</b> 9,97 € Lila	<b>Menü 6</b> 9,97 € Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>03.02</b>	<b>Hühnersuppentopf*</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1320 kcal: 315KH: 38,0 BE: Fett: 9,6 ZS: 13a,19	<b>Gebr. Hähnchenbrust*</b> in Paprikasahnesoße mit Erbsen und Nudeln  Nachtsch kJ: 2069 kcal: 495KH: 34,0 BE: Fett: 22,3 ZS: 5,7,13a,16,	<b>Salatplatte *</b> mit Nuggets dazu Dressing  Nachtsch kJ: 1373 kcal: 328KH: 9,6 BE: 0,0 Fett: 9,6 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20,23	<b>Currylinsen*</b> mit Kokosmilch und Reis  Nachtsch kJ: 2675 kcal: 640KH: 75,0 BE: Fett: 20,4 ZS: 7,10,13a,16	<b>Spaghetti *</b> mit Tomatensoße  Nachtsch kJ: 1357 kcal: 324KH: 28,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a	<b>Hühnersuppentopf*</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1310 kcal: 305KH: 26,8 BE: 3,0 Fett: 8,2 ZS: 13a,19
<b>Di</b> <b>04.02</b>	<b>Rostbratwurst</b> mit herzafter Soße Kohlrabi und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2318 kcal: 553KH: 27,4 BE: Fett: 38,2 ZS: 6,,13a,16	<b>Kassler</b> mit Dicken Bohnen und Püree  Nachtsch kJ: 2228 kcal: 503KH: 26,2 BE: Fett: 25,4 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20	<b>Salatplatte*</b> mit Hähnchenbrust dazu Dressing  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 388KH: 11,6 BE: Fett: 9,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,200	<b>Gemüselasagne</b> mit Tomatensoße  Nachtsch kJ: 2770 kcal: 662KH: 73,0 BE: Fett: 23,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,17,22	<b>Apfelstrudel*</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 1930 kcal: 461KH: 18,5 BE: Fett: 19,5 ZS: 7,10,13a,16	<b>Rostbratwurst</b> mit herzafter Soße Kohlrabi und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2122 kcal: 507KH: 23,7 BE: 3,0 Fett: 28,3 ZS: 6,13a,16
<b>Mi</b> <b>05.02</b>	<b>Fr. Hackfleisch-Bolognese</b> mit Nudeln und Salat  Nachtsch kJ: 2160 kcal: 516KH: 58,7 BE: Fett: 22,8 ZS: 7,13a,16	<b>Fleischkäse</b> mit Sauerkraut und Püree  Nachtsch kJ: 2148 kcal: 513KH: 34,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,3,4,5,6,7,10,13a,16,20	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen Schafskäse und Dressing Nachtsch kJ: 1243 kcal: 473KH: 12,0 BE: Fett: 16,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Bratkartoffelpfanne*</b> mit Gemüse  Nachtsch kJ: 1876 kcal: 448KH: 38,0 BE: Fett: 29,5 ZS: 2,5,7,10,13a,19,22	<b>Nudelaufauf*</b> mit Hähnchenfleisch und Paprika  Nachtsch kJ: 2564 kcal: 595KH: 58,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,10,13a,19	<b>Fleischkäse</b> mit Sauerkraut und Püree  Nachtsch kJ: 2127 kcal: 508KH: 27,9 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 2,3,4,5,6,7,10,13a,
<b>Do</b> <b>06.02</b>	<b>Kohlroulade</b> mit Specksoße und Püree  Nachtsch kJ: 2479 kcal: 593KH: 52,0 BE: Fett: 29,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16, 20	<b>Hühnerfricassee*</b> mit Spargel und Champignons dazu Reis Nachtsch kJ: 1892 kcal: 452KH: 34,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 5,7,13a,16,	<b>Bunter Salat</b> mit Schweinebraten dazu Dressing  Nachtsch kJ: 2015 kcal: 482KH: 18,2 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Bunter Gemüseeintopf*</b>   Nachtsch kJ: 1530 kcal: 365KH: 12,2 BE: Fett: 12,8 ZS: 13a	<b>Frikadelle Puzsta-Art</b> mit Bratkartoffeln  Nachtsch kJ: 2246 kcal: 468KH: 45,2 BE: Fett: 21,6 ZS: 5,13a,16,	<b>Hühnerfricassee*</b> mit Spargel und Champignons dazu Reis  Nachtsch kJ: 1875 kcal: 448KH: 292,0 BE: 3,0 Fett: 19,5 ZS: 5,7,10,13a,16,20
<b>Fr</b> <b>07.02</b>	<b>Pan. Fischfilet*</b> mit Dillsoße Salat und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1987 kcal: 465KH: 41,7 BE: Fett: 21,7 ZS: 1,7,12,13a,16,19,20	<b>Zwiebel-Senf-Braten</b> v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2208 kcal: 508KH: 25,5 BE: Fett: 25,3 ZS: 2,3,5,7,10,13,16,20	<b>Gemischter Salat</b> mit Frikadelle und Dressing  Nachtsch kJ: 1915 kcal: 458KH: 19,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Gek. Eier*</b> mit Püree und Spinat  Nachtsch kJ: 1876 kcal: 448KH: 28,0 BE: Fett: 32,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,17,22	<b>Bauernhackfleischtopf</b> mit Paprika, Tomaten Bohnen, Karotten Kartoffeln Nachtsch kJ: 2272 kcal: 542KH: 21,0 BE: Fett: 16,8 ZS: 13a, 16	<b>Zwiebel-Senf-Braten</b> v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 17,8 BE: 3,0 Fett: 7,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
<b>Sa</b> <b>08.02</b>	<b>Blumenkohl-Eintopf*</b> mit Frikadelle  Nachtsch kJ: 1792 kcal: 398KH: 28,5 BE: Fett: 18,3 ZS: 13a,16	<b>Rindergulasch*</b> mit Rosenkohl und Püree  Nachtsch kJ: 2031 kcal: 485KH: 15,6 BE: Fett: 31,5 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	<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>Blumenkohl-Eintopf</b> mit Frikadelle  Nachtsch kJ: 1678 kcal: 377KH: 27,5 BE: 2,5 Fett: 16,4 ZS: 13a,16
<b>So</b> <b>09.02</b>	<b>Hähnchenschnitzel</b> "Jäger-Art" Mischgemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2561 kcal: 564KH: 27,3 BE: Fett: 27,5 ZS: 13a,16,20	<b>Rinderschmorbraten*</b> mit Rotkohl und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1913 kcal: 458KH: 21,3 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,7,10,13a,16				

Fische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit podertem 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