

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 51 / 15.12.2025 - 21.12.2025

	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 15.12	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	Gemischter Salat* mit Käsestreifen und Dressing Nachtisch kJ: 1418 kcal: 298KH: 10,5 BE: Fett: 9,6 ZS: 1,2,7,13a,10,16,20	Nudeln* 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 16.12	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	Bunter Salatteller* mit Thunfisch dazu Dressing Nachtisch kJ: 2175 kcal: 518KH: 7,9 BE: Fett: 14,2 ZS: 7,10,13a,16,20	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	Fleischwurstgulasch mit Salat und Nudeln Nachtisch kJ: 2343 kcal: 560KH: 52,9 BE: Fett: 25,6 ZS: 2,3,5,7,13a,16,19	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 17.12	Schweine-Cordon-bleu mit Kartottengemüse und Püree Nachtisch kJ: 2249 kcal: 538KH: 25,9 BE: Fett: 28,6 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20	Hähnchenbrust* 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 Schinken und Ei und Dressing Nachtisch kJ: 1635 kcal: 378KH: 17,2 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,6,7,10,13a,16,20	Gemüse-Lasagne* mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 2889 kcal: 691KH: 60,0 BE: Fett: 15,9 ZS: 2,4,5,7,10,13a,16a	Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf mit Mettwurst Nachtisch kJ: 2376 kcal: 578KH: 44,5 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,6,7,10,13a,16,19	Schweine-Cordon-bleu mit Kartottengemüse und Püree Nachtisch kJ: 2245 kcal: 537KH: 22,8 BE: 3,0 Fett: 22,6 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20
Do 18.12	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 Kohlrabi und Püree Nachtisch kJ: 2097 kcal: 466KH: 27,5 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 2,4,6,7,13a,16,20
Fr 19.12	Pan. Fischfilet* mit Kräutersoße und Fingermöhren dazu Kartoffeln Nachtisch kJ: 2068 kcal: 484KH: 28,2 BE: Fett: 18,1 ZS: 7,10,12,13a,16,17,14,19,20	Schweinegeschnetzeltes in Käse-Kräuter-Soße mit buntem Gemüse dazu Püree Nachtisch kJ: 1974 kcal: 472KH: 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	Nudeln* mit Spinat-Käsesoße Nachtisch kJ: 1678 kcal: 401KH: 62,3 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,19,22	Mediterane 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 20.12	Gemüse-Eintopf* mit Geflügelbockwurst Nachtisch kJ: 1243 kcal: 297KH: 39,0 BE: Fett: 28,5 ZS: 6,13a,16,19	Bockwurst mit Sauerkraut und Püree Nachtisch kJ: 2278 kcal: 544KH: 31,8 BE: Fett: 21,5 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,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.Mattern@fuk-herne.de Besteller / Name: _____			
So 21.12	Geflügelroulade* mit Blumenkohl dazu Kartoffeln Nachtisch kJ: 2168 kcal: 518KH: 38,4 BE: Fett: 24,3 ZS: 13a,16,20	Bratwurst mit Gemüse dazu Spätzle Nachtisch kJ: 1987 kcal: 475KH: 53,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 3,5,6,10,13a,16				

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit gekürztem Satz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Runkartoffeln vom Hersteller geschweift.

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 52 / 22.12.2025 - 28.12.2025

	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 22.12	Erbsensuppe mit Bockwurst Nachtisch kJ: 1900 kcal: 454KH: 40,9 BE: Fett: 28,0 ZS: 5,6,13a,16,20	Curry-Rahm-Schnitzel mit Erbsen und Reis Nachtisch kJ: 2446 kcal: 548KH: 48,5 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,5,10,13a,16	Schwalmtaler Salat mit Frikadelle und Dressing Nachtisch kJ: 1988 kcal: 475KH: 16,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Veg. Gemüsecurry* mit Reis Nachtisch kJ: 2650 kcal: 627KH: 82,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 5,13a,16,19,22	Hähnchenbrust * mit Käse-Lauch-Soße dazu Püree Nachtisch kJ: 2346 kcal: 589KH: 39,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	Erbsensuppe mit Bockwurst Nachtisch kJ: 1900 kcal: 454KH: 28,8 BE: 3,0 Fett: 23,0 ZS: 2,5,10,13a,16
Di 23.12	Eieromelett* mit Rahmspinat und Püree Nachtisch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 34,6 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	Schweinegulasch mit Brechbohnen und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2376 kcal: 568KH: 27,0 BE: Fett: 29,2 ZS: 10,13a,16	Gemischter Salat* mit Fetakäse dazu Dressing Nachtisch kJ: 1964 kcal: 469KH: 13,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Spätzle mit* Käsesoße und Salat Nachtisch kJ: 2851 kcal: 681KH: 81,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Milchreis* mit Zimt und Zucker Nachtisch kJ: 1890 kcal: 452KH: 33,0 BE: Fett: 23,4 ZS: 7,13a,16,	Eieromelett* mit Rahmspinat und Püree Nachtisch kJ: 1800 kcal: 427KH: 20,4 BE: 3,0 Fett: 42,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16
Mi 24.12	Cremige Champignon-* Hähnchenpfanne mit Spätzle Nachtisch kJ: 1938 kcal: 467KH: 55,0 BE: Fett: 15,8 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20	Mettwurst mit Sauerkraut und Püree Nachtisch kJ: 2584 kcal: 563KH: 48,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,4,6,7,13a,16		Apfelstrudel mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 1820 kcal: 435KH: 69,4 BE: Fett: 19,0 ZS: 3,7,13a,16,		Champignon-Hähnchen-Pfanne mit Spätzle Nachtisch kJ: 1915 kcal: 438KH: 38,9 BE: 3,0 Fett: 14,0 ZS: 5,7,10,13a,16,19
Do 25.12	Gänsebrust* mit Rosenkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2208 kcal: 528KH: 28,6 BE: Fett: 41,0 ZS: 13a,16,20	Rinderroulade* mit buntem Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2185 kcal: 498KH: 32,8 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16,20		Gemüseröstling* mit Kartoffeln und Soße Nachtisch kJ: 2096 kcal: 482KH: 26,0 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,5,10,13a,16		Rinderroulade* mit buntem Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2142 kcal: 485KH: 29,0 BE: 2,5 Fett: 25,0 ZS: 13a,16,20
Fr 26.12	Pan. Fischfilet* mit Senfsoße Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1946 kcal: 465KH: 28,7 BE: Fett: 36,0 ZS: 7,10,12,13a,16,14,17	Sauerbraten* mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2425 kcal: 580KH: 34,6 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,7,13a,16,20		Bunter Gemüseeintopf* mit Kartoffeln Nachtisch kJ: 2010 kcal: 423KH: 26,4 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a,19		Bunter Gemüseeintopf mit Kartoffeln Nachtisch kJ: 1923 kcal: 460KH: 21,3 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 13a,16
Sa 27.12	Käse-Lauch-Eintopf mit Hackbällchen Nachtisch kJ: 1811 kcal: 433KH: 35,3 BE: Fett: 28,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	Hähnchengeschnetzeltes* in Senf-Sahne-Soße mit Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2047 kcal: 489KH: 38,0 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,3,5,7,13a,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.Mattern@fuk-herne.de Besteller / Name: _____			 Käse-Lauch-Eintopf mit Hackbällchen Nachtisch kJ: 1782 kcal: 426KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 22,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19
So 28.12	Rinderzwiebelbraten* mit Rotkohl und Püree Nachtisch kJ: 2322 kcal: 526KH: 32,0 BE: Fett: 24,3 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20	Schweinegeschnetzeltes mit Mischgemüse dazu Kartoffeln Nachtisch kJ: 1987 kcal: 475KH: 53,0 BE: Fett: 25,0 ZS: 13a,16,20	Besteller / Name: _____			Schweinegeschnetzeltes mit Mischgemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 29,4 BE: 4,5 Fett: 26,8 ZS: 13a,16,20

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit gekürztem Satz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Runkartoffeln vom Hersteller geschweift.