

# Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 5 / 26.01.2026 - 01.02.2026

	<b>Menü 1</b> 10,99 € Silber	<b>Menü 2</b> 10,99 € Blau	<b>Menü 3</b> 10,99 € Salate	<b>Menü 4</b> 10,99 € Vegetarisch	<b>Menü 5</b> 10,99 € Lila	<b>Menü 6</b> 10,99 € Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>26.01</b>	<b>Erbsensuppe</b> mit Bockwurst  <b>Nachtisch</b> kJ: 2165 kcal: 517KH: 22,9 BE: Fett: 28,5 ZS: 6,13a,16,	<b>Putengeschnetzeltes*</b> in Champignonsoße dazu Buntes Gemüse und Püree <b>Nachtisch</b> kJ: 2077 kcal: 497KH: 54,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,20	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenbrust Dressing <b>Nachtisch</b> kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Rosenkohl-Eintopf*</b> <b>Nachtisch</b> kJ: 1548 kcal: 370KH: 22,4 BE: Fett: 13,6 ZS: 13a,16	<b>Apfelpfannkuchen*</b> mit Vanillesoße <b>Nachtisch</b> kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 7,10,13a,16	<b>Erbsensuppe</b> mit Bockwurst  <b>Nachtisch</b> kJ: 2152 kcal: 514KH: 20,8 BE: 3,0 Fett: 21,7 ZS: 6,13a,16,
<b>Di</b> <b>27.01</b>	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Currysoße und Erbsen dazu Reis <b>Nachtisch</b> kJ: 2022 kcal: 483KH: 32,4 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,5,7,13a,16,	<b>Mini-Haxe</b> mit Sauerkraut und Kartoffelpüree <b>Nachtisch</b> kJ: 2098 kcal: 543KH: 65,4 BE: Fett: 32,9 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	<b>Salatteller*</b> mit Hähnchennuggets und Dressing <b>Nachtisch</b> kJ: 1318 kcal: 315KH: 16,5 BE: Fett: 19,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Spaghetti*</b> in Curryrahmsoße dazu buntes Gemüse <b>Nachtisch</b> kJ: 3456 kcal: 827KH: 122,0 BE: Fett: 25,3 ZS: 2,5,7,13a,16	<b>Frikadelle mit</b> Speck-Zwiebel-Soße Salat und Püree <b>Nachtisch</b> kJ: 2840 kcal: 679KH: 68,0 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,10,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Currysoße und Erbsen dazu Reis <b>Nachtisch</b> kJ: 1988 kcal: 475KH: 27,4 BE: 2,5 Fett: 15,5 ZS: 2,5,13a,16a,
<b>Mi</b> <b>28.01</b>	<b>Putenkeule*</b> mit Rotkohl und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2347 kcal: 561KH: 48,2 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,13a,7,16,20 ,	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Basilikum-Sahnesoße dazu Salat und Spätzle <b>Nachtisch</b> kJ: 2252 kcal: 539KH: 65,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 7,13a,16	<b>Gem. Salat*</b> mit Käse und Dressing <b>Nachtisch</b> kJ: 1418 kcal: 339KH: 18,0 BE: Fett: 15,7 ZS: 1,2,7,10,13a,16,19,20	<b>Gemüse-Pilz-Pfanne*</b> mit Käse-Sahne-Soße und Röstzwiebelpüree <b>Nachtisch</b> kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,	<b>Blumenkohl-Auflauf</b> mit Käse überbacken <b>Nachtisch</b> kJ: 2665 kcal: 613KH: 51,0 BE: Fett: 39,0 ZS: 2,5,10,13a,16	<b>Putenkeule</b> mit Rotkohl und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2283 kcal: 546KH: 37,4 BE: 3,0 Fett: 315,0 ZS: 2,7,13a,16,20
<b>Do</b> <b>29.01</b>	<b>Mettwurst</b> mit Jägerkohl dazu Röstzwiebelpüree  <b>Nachtisch</b> kJ: 2472 kcal: 591KH: 61,0 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,4,5,6,7,13a,16,20	<b>Schnitzel</b> "Puszta-Art" dazu Rösti  <b>Nachtisch</b> kJ: 2725 kcal: 652KH: 74,8 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Thunfisch-Reissalat*</b> 1 Brötchen  <b>Nachtisch</b> kJ: 1988 kcal: 425KH: 49,5 BE: Fett: 18,6 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	<b>Veg. Steckrüben-Eintopf*</b>  <b>Nachtisch</b> kJ: 1004 kcal: 240KH: 16,5 BE: Fett: 10,5 ZS: 13a,16,19,	<b>Hähnchenpf.Madagaskar*</b> mit Nudeln * und Salat  <b>Nachtisch</b> kJ: 2325 kcal: 475KH: 51,6 BE: Fett: 17,4 ZS: 7,13a,16	<b>Veg. Steckrüben-Eintopf</b>  <b>Nachtisch</b> kJ: 1004 kcal: 240KH: 16,5 BE: 3,0 Fett: 9,0 ZS: 13a,16,19
<b>Fr</b> <b>30.01</b>	<b>Pan. Fischfilet*</b> mit Senfsoße Salzkartoffeln und Salat <b>Nachtisch</b> kJ: 2243 kcal: 481KH: 51,5 BE: Fett: 14,8 ZS: 7,12,13a,16	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> "Berner-Art" mit Nudeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2275 kcal: 544KH: 51,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 5,7,13a,16,	<b>Gemischter Salat*</b> mit Schafskäse und Dressing  <b>Nachtisch</b> kJ: 1960 kcal: 445KH: 22,5 BE: Fett: 17,0 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20	<b>Wirsingeintopf*</b> mit Gemüse und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 1762 kcal: 421KH: 32,8 BE: Fett: 16,2 ZS: 13a,19,	<b>Quarkkeulchen *</b> mit Vanillesoße  <b>Nachtisch</b> kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 2,7,10,13a,16,	<b>Fischfilet "natur"</b> mit Senfsoße Kartoffeln und Salat <b>Nachtisch</b> kJ: 2095 kcal: 444KH: 27,3 BE: 3,0 Fett: 21,4 ZS: 7,12,13a,16
<b>Sa</b> <b>31.01</b>	<b>Möhren-Eintopf</b> mit Bockwurst  <b>Nachtisch</b> kJ: 2228 kcal: 533KH: 22,8 BE: Fett: 26,3 ZS: 6,13a,16,19	<b>Rinderhacksteak*</b> mit Pariser Karotten und Püree  <b>Nachtisch</b> kJ: 1872 kcal: 447KH: 43,0 BE: Fett: 27,5 ZS: 2,3,4,7,10,13a,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.Mattern@fuk-herne.de</b> <b>Besteller / Name:</b> _____			
<b>So</b> <b>01.02</b>	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Mischgemüse und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2194 kcal: 624KH: 27,5 BE: Fett: 21,5 ZS: 7,13a,16,	<b>Schweinegulasch</b> mit Pilzen und Zwiebeln dazu Spätzle  <b>Nachtisch</b> kJ: 2868 kcal: 686KH: 50,2 BE: Fett: 22,4 ZS: 10,13a,16,20				

Folgende 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 6 / 02.02.2026 - 08.02.2026

	<b>Menü 1</b> 10,99 € Silber	<b>Menü 2</b> 10,99 € Blau	<b>Menü 3</b> 10,99 € Salate	<b>Menü 4</b> 10,99 € Vegetarisch	<b>Menü 5</b> 10,99 € Lila	<b>Menü 6</b> 10,99 € Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>02.02</b>	<b>Eintopf von Weißen Bohnen</b> mit Mettwurst  <b>Nachtisch</b> kJ: 1940 kcal: 463KH: 45,0 BE: Fett: 28,5 ZS: 6,,13a,16,19	<b>Schnitzel</b> "Jäger-Art" dazu Spätzle und Buntes Gemüse <b>Nachtisch</b> kJ: 2312 kcal: 553KH: 33,6 BE: Fett: 29,0 ZS: 7,,10,13a,16,20	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenschnitzel und Dressing <b>Nachtisch</b> kJ: 1980 kcal: 473KH: 31,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,,7,13a,16,19,20	<b>Blumenkohl-Champignon-*</b> Pfanne mit Knoblauch dazu Püree <b>Nachtisch</b> kJ: 1012 kcal: 242KH: 25,2 BE: Fett: 17,5 ZS: 2,,7,10,13a,16	<b>Hähnchengeschnetzeltes*</b> "Gyros-Art" mit Tomatensoße und Reis <b>Nachtisch</b> kJ: 2325 kcal: 556KH: 51,6 BE: Fett: 30,0 ZS: 7,,13a,16	<b>Eintopf von Weißen Bohnen</b> mit Mettwurst  <b>Nachtisch</b> kJ: 1940 kcal: 463KH: 35,8 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 6,13a,16,19
<b>Di</b> <b>03.02</b>	<b>Rührei*</b> mit Spinat und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 1922 kcal: 459KH: 25,4 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Thailändisches</b> Schweinegeschnetzeltes in Kokossoße mit Gemüse dazu Reis <b>Nachtisch</b> kJ: 2615 kcal: 625KH: 53,6 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,13a,16,19	<b>Salatplatte*</b> mit Thunfisch und Dressing <b>Nachtisch</b> kJ: 2175 kcal: 418KH: 6,4 BE: Fett: 14,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Champignons à la creme*</b> mit Butternudeln <b>Nachtisch</b> kJ: 2346 kcal: 561KH: 25,8 BE: Fett: 22,8 ZS: 7,,10,13a,16	<b>Geflügelbällchen*</b> mit Tomatensoße und Nudeln <b>Nachtisch</b> kJ: 2317 kcal: 670KH: 38,0 BE: Fett: 12,0 ZS: 2,,10,13a,16,17	<b>Rührei*</b> mit Spinat und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 1922 kcal: 459KH: 24,0 BE: 2,5 Fett: 16,0 ZS: 2,3,5,7,10,13,16
<b>Mi</b> <b>04.02</b>	<b>Schweinegulasch</b> mit Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Kartoffeln <b>Nachtisch</b> kJ: 2174 kcal: 486KH: 31,5 BE: Fett: 27,0 ZS: 10,13a,20	<b>Rinderbraten*</b> mit Rotkohl Püree  <b>Nachtisch</b> kJ: 2498 kcal: 597KH: 29,4 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,4,5,6,13a,16	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen und Schafskäse dazu Dressing <b>Nachtisch</b> kJ: 2175 kcal: 458KH: 38,4 BE: Fett: 19,0 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	<b>Wirsing-Kartoffelauflauf*</b>  <b>Nachtisch</b> kJ: 3600 kcal: 860KH: 72,0 BE: Fett: 30,8 ZS: 2,7,10,13a,16,	<b>Frikadelle</b> mit Champignonsoße und Nudeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2228 kcal: 532KH: 64,0 BE: Fett: 25,0 ZS: 5,7,10,13a,16,19	<b>Schweinegulasch</b> mit Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Kartoffeln <b>Nachtisch</b> kJ: 2122 kcal: 467KH: 27,0 BE: 3,0 Fett: 24,0 ZS: 7,,13a,16,20
<b>Do</b> <b>05.02</b>	<b>Hähnchen-Cordon-bleu*</b> mit Fingermöhren und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2073 kcal: 495KH: 24,5 BE: Fett: 21,9 ZS: 10,13a,16	<b>Leberpfanne</b> mit Pilzen Kartoffelpüree  <b>Nachtisch</b> kJ: 1892 kcal: 445KH: 48,8 BE: Fett: 12,0 ZS: 1,2,3,5,13a,16	<b>Eiersalat</b> 1 Brötchen  <b>Nachtisch</b> kJ: 2592 kcal: 622KH: 9,6 BE: Fett: 50,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	<b>Bunte Reispfanne*</b> mit Currysoße  <b>Nachtisch</b> kJ: 2828 kcal: 632KH: 52,5 BE: Fett: 31,4 ZS: 1,2,3,5,10,13a,16,19,22	<b>Hähnchencurry*</b> mit Reis  <b>Nachtisch</b> kJ: 2146 kcal: 513KH: 27,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 2,5,7,13a,16,19	<b>Leberpfanne</b> mit Pilzen und Kartoffelpüree  <b>Nachtisch</b> kJ: 1878 kcal: 438KH: 37,0 BE: 3,5 Fett: 12,0 ZS: 2,3,5,13a,16,
<b>Fr</b> <b>06.02</b>	<b>Fischfilet "natur"**</b> mit Zitronen-Buttersoße Broccoli und Kartoffeln <b>Nachtisch</b> kJ: 1985 kcal: 461KH: 31,5 BE: Fett: 38,7 ZS: 7,12,13a,16,17,	<b>Grünkohl</b> mit Mettwurst und Püree  <b>Nachtisch</b> kJ: 2322 kcal: 555KH: 62,0 BE: Fett: 18,6 ZS: 2,3,4,5,6,13a,16,20	<b>Gemischter Salat</b> mit Hähnchenstreifen dazu Dressing  <b>Nachtisch</b> kJ: 1950 kcal: 466KH: 16,1 BE: Fett: 12,8 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Linsensuppe*</b> mit Kartoffeln und Gemüse  <b>Nachtisch</b> kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 25,4 ZS: 13a,19,20	<b>Kaiserschmarrn*</b> mit Vanillesoße  <b>Nachtisch</b> kJ: 2007 kcal: 497KH: 39,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22	<b>Linsensuppe*</b> mit Gemüse und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 1908 kcal: 397KH: 24,3 BE: 3,0 Fett: 22,5 ZS: 13a,16,19
<b>Sa</b> <b>07.02</b>	<b>Sauerkraut-Eintopf</b> mit Mettwurst  <b>Nachtisch</b> kJ: 2372 kcal: 587KH: 43,0 BE: Fett: 38,3 ZS: 6,13a,16,19,	<b>Putenschnitzel*</b> mit Blumenkohl und Püree  <b>Nachtisch</b> kJ: 1972 kcal: 471KH: 43,0 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,4,7,10,13a,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.Mattern@fuk-herne.de</b>  <b>Besteller / Name:</b> _____			
<b>So</b> <b>08.02</b>	<b>Putengulasch*</b> mit Gemüse und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2194 kcal: 524KH: 27,7 BE: Fett: 21,5 ZS: 7,,13a,16	<b>Frikadelle</b> mit Rotkohl dazu Püree  <b>Nachtisch</b> kJ: 2064 kcal: 493KH: 28,5 BE: Fett: 28,4 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,20				

Folgende Menüs zum späteren Verzehr bestimmt. Unsere kcal/KJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit gekennzeichnetem Satz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Röntgenkartoffeln vom Hersteller geschwefelt.