

MENÜ-SERVICE EMKEN



0 44 62 - 91 59 77 0
www.menue-service-emken.de

Essen auf Rädern für die Region!

Name: _____

Adresse: _____

Speiseplan Januar



Die Lieferzeit liegt täglich zwischen 09:30 Uhr und 13:30 Uhr
Ab- oder Nachbestellungen sind telefonisch an Werktagen von
Mo-Fr zwischen 09:00 - 10:00 Uhr möglich.

Am Liefertag, an Wochenenden sowie Feiertagen können **keine**
Änderungen vorgenommen werden!

Menügröße

(Bitte ankreuzen)

Klein (14,40€)

Normal (14,90€)

Guten Appetit
Wünscht Ihnen ihr

MENÜ-SERVICE
EMKEN

| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|--------------------------|---|--|---|--|
| Donnerstag 01.01.2026 | Wintereintopf mit Mettwurstscheiben, Lauch, Rosenkohl, Karotten, Kartoffel, Zwiebel und Petersilie 7 b/c/2BE | Kassler mit Bratensauce, „Omas Sauerkraut“ mit Speck und Zwiebeln, dazu Kartoffelpüree 1(W),3,7 a/b/c/z/3,5BE | Hähnchen-geschnetzeltes * mit Möhren- und Zucchiniwürfel in heller Sauce, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 3BE | Buntes Gemüseragout * in feiner Kerbelsauce, dazu BIO-Reis 1(W),3,7 6,5BE |
| Neujahr | | | | |
| Freitag 02.01.2026 | Ungarische Gulaschsuppe mit Paprika, Kartoffelwürfel und Zwiebeln 1(W) a/2BE | Paniertes Schollenfilet * dazu BIO-Blattspinat mit Zwiebeln und Knoblauch, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 4BE | Schweinebraten mit Sauce, dazu Möhrenscheiben und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE | Maultaschen-Gemüse-Pfanne * mit Möhren, Broccoli, Paprika und Kirschtomaten, dazu eine würzige Sahnesauce 1(W),3,7 7BE |
| Samstag 03.01.2026 | Deftiger Steckrübeneintopf mit Speck, Petersilie, Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben 7 b/c/2,5BE | Gegrillter Putenbraten * mit Frischkäse-Pilzragout mit Paprika und Schnittlauch, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 3,5BE | Fleischbällchentopf * mit Karotten und Erbsen in Tomatensauce, dazu Reis 1(W),3,7,10 6,5BE | Spätzle-Pilzpfanne * mit Champignons und Stockschwämmchen, herhaft gewürzt, dazu Rahmsauce 1(W),3,7,9 a/5,5BE |
| Sonntag 04.01.2026 | „Snirtje Braa“ in Bratenfond mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3,5BE | Poulardenbrust auf Sahnelinsen * mit Linsen, Senf, Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Sahne, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,9 b/c/4BE | Kalbsragout * in Sauce, dazu Gemüse-Pilz-Pfanne und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3BE | Gebackene Champignons * an Knoblauch-Kräutersauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 6BE |
| Montag 05.01.2026 | Saftiges Paprikagulasch Schweinefleisch, bunte Paprikastücke, Zwiebeln, Knobl., Kämmel, dazu Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE | „Cordon bleu“ mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln 1(W),3,7 b/c/4BE | Geflügelbratwurst * mit brauner Sauce, dazu Broccoli und Kartoffeln 1(W),3,7,9 a/3,5BE | Asiatisches Curry * Karotte, Paprika, Erbsen, Kartoffel, Zucchini, Broccoli, Zwiebel, Knobl., Kokosmilch, Sojasauce, Erdnüsse, dazu Reis 1(W),5,6 b/6,5BE |
| Dienstag 06.01.2026 | Paniertes Putenschnitzel * mit Rahmsauce, dazu Buttergemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 a/5BE | Schweineschulter mit Bratensauce, dazu feines Weißkohlgemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 a/b/c/3,5BE | Hackbraten in brauner Sauce mit Prinzessbohnen und Kartoffeln 1(W),10 a/3,5BE | „Gnocchi ai quattro formaggi“ * Kartoffelklößchen mit 4-Käsesauce 1(W),3,7 8BE |
| Mittwoch 07.01.2026 | Vegetarische Lasagne „al Forno“ * mit Tomaten-Sojabolognese und Béchamelsauce 1(W),6,7 3,5BE | „Berliner Bulette“ Frikadelle mit Zwiebelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3 a/z/4,5BE | Tofugeschnetzeltes * in heller Schnittlauchsauce, dazu junge Erbsen und Kartoffeln 1(W),3,6,7 3BE | Grünkohl-Hanf-Bratling * in Kräuter-Senfsauce, dazu Möhrenscheiben und Kartoffeln 1(W),3,7,10 5BE |

| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|--------------------------|--|---|---|--|
| Donnerstag 08.01.2026 | BIO-Spaghetti „Bolognese“ * mit Rinderhackfleischsauce | Geschnetzeltes „Bombay“ mit Zwiebel, Mandarine, Banane, Erdnüsse und Curry, dazu Basmatireis | Geflügelfleischkäse * in Sauce mit Pastinaken und Kartoffeln | Blumenkohl-Käsemedaillon * mit Béchamelsauce und Salzkartoffeln |
| | 1(W) 8,5BE | 1(W),3,7 7BE | 1(W) a/b/c/j/4BE | 1(W),3,7 5,5BE |
| Freitag 09.01.2026 | „Ostfriesischer Buuskohleintopf“ mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel | Grobe Bratwurst mit Sauce, dazu grüne Bohnen in Mehlschwitze und Kartoffeln | Gedünstetes Seelachsfilet * mit Limettensauce, dazu Salzkartoffeln und ein Eisbergsalat | Gemüsepfanne „Flandern“ * mit gelben u. orangen Möhren, Schwarzwurzeln, Romano-bohnen, Kart.scheiben |
| | 7 2,5BE | 1(W),3,7,9 a/3,5BE | 1(W),3,4,7 3BE | 1(W),3,7 4BE |
| Samstag 10.01.2026 | Westfälische Linsensuppe mit Tellerlinsen, Kartoffelwürfel und Mettendenscheiben | Wirtshausbraten vom Schwein in Pilzsauce, dazu Wirsinggemüse und Salzkartoffeln | Hühnerfrikassee „klassisch“ * mit Spargelstücken, Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis | Gemüsebratling * dazu BIO-Kohlrabi in Rahm und Stampfkartoffeln |
| | 9 b/c/3BE | 1(W),3,7 a/4BE | 1(W),7,12 b/c/e/6BE | 1(W),3,7,9 4,5BE |
| Sonntag 11.01.2026 | „Ammerländer Grünkohl“ mit einer Scheibe Kassler, dazu Salzkartoffeln | Tellerbraten vom Rind * Rinderbratenscheibe mit klassischer Bratensauce, dazu Rosenkohl und Klöße | Gedünstetes Putenbrustfilet * in Jus, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln | Vegetarisch gefüllte Zucchinihälfte * mit fruchtiger Tomatensauce und Vollkornreis |
| | 1(W),9,10 b/c/3,5BE | 1(W),3,7 a/4,5BE | 1(W) a/3BE | 7 a/b/8BE |
| Montag 12.01.2026 | „Chili con Carne“ mit Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu BIO-Reis | Geschmorter Schweinekamm mit Bratensauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln | Rinder geschnetzeltes* dazu BIO-Blumenkohl und Kartoffeln | Spaghetti „Napoli“ * mit Tomaten-Basilikumsauce |
| | 7BE | 1(W),3,7 a/3,5BE | 1(W),3,7 a/3BE | 1(W) 9BE |
| Dienstag 13.01.2026 | „Knusperfisch“ * (Seelachs und Goldlachs) in Cornflakespanade, dazu Rahmerbsen und Kartoffelstampf | Bami Goreng * chinesische Eiernudeln mit Huhn, Knoblauch, Asia-Gemüse, Chili und Sojasauce | Gek. Rindfleisch „Polnische Art“ * mit Dillsauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln | Griechischer Kartoffelauf * mit Paprika, Auberginen, Zucchini, Feta und Käse überbacken |
| | 1(W),3,4,7 4,5BE | 1(W),3,6 4,5BE | 1(W),3,7 3,5BE | 3,7 4,5BE |
| Mittwoch 14.01.2026 | Jägerschnitzel mit Champignon-rahmsauce, dazu Buttergemüse und Kartoffelstampf | Eisbeinfleisch in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln | 3 Geflügel-hackbällchen * mit Gemüsesauce, dazu Erbsen-Mais-gemüse und Kartoffeln | Reis-Pfanne mit Sojahackfleisch * mit Möhren, Paprika, Erbsen, Frühlingszwiebeln, dazu Tomaten-Mozzarellasauce |
| | 1(W),3,7,12 a/b/c/e/4BE | 1(W) a/b/c/z/3,5BE | 1(W),3,7,9,10 4,5BE | 1(W),3,6,7 6BE |

| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|--------------------------|---|--|--|---|
| Donnerstag 15.01.2026 | <p>“Berliner Currywurst” in Gewürzketchup-sauce, dazu Kartoffelpüree und ein Gurkensalat</p> <p>7 b/c/j/z/3,5BE</p> | <p>“Grön Hini” Grüne Bohnen mit Speck und Birnenstücke, dazu Kartoffeln</p> <p>b/c/5,5BE</p> | <p>Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Reis</p> <p>1(W) a/6,5BE</p> | <p>Vegane Erbsensuppe * mit Kartoffel, Zwiebel, Knoblauch, Suppengrün, Petersilie und Senf</p> <p>9,10 5,5BE</p> |
| Freitag 16.01.2026 | <p>Käse-Lauch-Suppe * mit Rinderhackfleisch und Schmelzkäse, dazu ein Kaiserbrötchen</p> <p>1(W),3,7 2BE</p> | <p>Gebratenes Pangasiusfilet * in Petersiliensauce, dazu Schmorgurke und Kartoffeln</p> <p>1(W),3,4,7 3,5BE</p> | <p>Schweinegulasch in Sauce, dazu BIO-Erbsen und Spiralnudeln</p> <p>1(W) a/8BE</p> | <p>Rigatoni an geschnörkelter Gemüse * mit Mozzarella, Paprika, Champignons, Zucchini, Tomatenwürfel und Basilikum</p> <p>1(W),3,7 7,5BE</p> |
| Samstag 17.01.2026 | <p>Kohlrabieintopf mit Cabanossi Kartoffel, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Sahne</p> <p>7 b/c/2,5BE</p> | <p>Schweinefrikadelle in Pfeffersauce mit grünen Bohnen und Gabelspaghetti</p> <p>1(W),3,7 2,5BE</p> | <p>Putenbrust “natur” * mit Geflügelsauce, dazu Kürbis-Möhren-gemüse und Salzkartoffeln</p> <p>1(W) a/3BE</p> | <p>Gemüse-Quiche * Schmand, Muskat, Knoblauch, Thymian, Broccoli, Möhren, Lauch, Kirschtomaten, Paprika und Zucchini</p> <p>1(W),3,7 1,5BE</p> |
| Sonntag 18.01.2026 | <p>Kohlroulade mit Schweinehackfleisch mit Speck-Zwiebel-sauce, dazu Salzkartoffeln</p> <p>1(W),3,7,10 a/b/c/3,5BE</p> | <p>Bayrisches Hirschgulasch * in Wacholderbeer-sauce, dazu Rotkohl und Semmelknödel</p> <p>1(W),3 a/z/6BE</p> | <p>Kräuterbraten mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln</p> <p>1(W) a/3BE</p> | <p>Serviettenknödel * mit Pilzrahmsauce, dazu BIO-Rosenkohl</p> <p>1(W),3,7 5BE</p> |
| Montag 19.01.2026 | <p>Putenschnitzel „Balkan Art“ * in pikanter Sauce mit Paprikastreifen, dazu Langkornreis</p> <p>1(W) z/8BE</p> | <p>“Szegediner Gulasch” Gulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln</p> <p>1(W) a/z/3BE</p> | <p>Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage</p> <p>7 2,5BE</p> | <p>Asiatische Bratnudel-Gemüsepfanne * mit Paprika, Weißkohl, Möhren, Mu-Er Pilze, Mungobohnenkeimlinge und Sojasauce</p> <p>1(W),6 6BE</p> |
| Dienstag 20.01.2026 | <p>Geschnetzeltes „Gyros Art“ mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki</p> <p>3,7,10 4,5BE</p> | <p>Gebratene Hähnchenbrust * dazu Geflügelrahmsauce, Broccoli und Salzkartoffeln</p> <p>1(W),3,7 a/3,5BE</p> | <p>2 gekochte Eier * in Senfsauce mit BIO-Spinat und Kartoffelpüree</p> <p>1(W),3,7,10 3BE</p> | <p>3 Kartoffeltaschen „Frischkäse-Kräuter“ * dazu leichte Käsesauce und Buttergemüse</p> <p>1(W),3,7 4,5BE</p> |
| Mittwoch 21.01.2026 | <p>„Wikinger-topf“ * Rinderhackfleischbällchen mit Möhren, Erbsen, Zwiebel, Sahne, Schmelzkäse, Knoblauch, dazu Kartoffeln</p> <p>1(W),3,7 4BE</p> | <p>Ostfriesische dicke Bohnen mit Mettenden und Salzkartoffeln</p> <p>1(W),3,7 b/c/3,5BE</p> | <p>„Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit eingeschnittener Wurst</p> <p>7,9 b/c/3BE</p> | <p>Frühlingsrolle „Gourmet“ * dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und BIO-Reis</p> <p>1(W),3,6 z/9BE</p> |

| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|--------------------------|---|--|---|---|
| Donnerstag 22.01.2026 | Eierpfannkuchen * mit Apfelmus | Nackensteak mit Zwiebelgemüse und Kartoffelstampf, dazu ein Wachsbohnensalat | Gemüsefrikadelle * mit heller Sauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln | Vegetarisch gefüllte Tortellini * mit Broccoliröschen und Karottenscheiben in Käse-Sahnesauce |
| | 1(W),3,7 c/6,5BE | 1(W) a/h/3BE | 1(W),3,7,9 6BE | 1(W),3,7 7,5BE |
| Freitag 23.01.2026 | Spitzkohleintopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel | Panierte Bauchscheibe mit Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffeln | Gebratenes Seehechtfilet * mit Weißer Sauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln | Mexikanischer Kartoffelaufauflauf * m. Paprika, Chili, Mais, Kidneybohnen, Knobl., Zwiebeln, Pizzatomaten mit Käse überbacken |
| | 7 2,5BE | 1(W),3,7 a/4,5BE | 1(W),3,4,7 5BE | 3,7 4,5BE |
| Samstag 24.01.2026 | Kasslertopf "Hawaii" Kasslerstücke mit Pilzen, Zwiebeln und Ananas in Currysauce, dazu BIO-Reis | "Räuberplatte" kleine Bratwurst und Schweinebraten mit Zigeunersauce, dazu Kartoffeln | "Bremer Hühnersuppe" * mit Suppengrün, Gemüsezwiebel, Petersilie, und Reis, dazu ein Kaiserbrötchen | Sellerieknusperschnitte * mit Käse-Lauchcreme und Kartoffeln |
| | 1(W),7,12 a/b/c/e/6,5BE | 7,9 z/4BE | 1(W),3,7,9 4BE | 1(W),3,7,9 5BE |
| Sonntag 25.01.2026 | Krustenbraten mit Malz-Kümmelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße | Italienisches Lammragout mit Speck, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark und Zimt, dazu Bandnuedeln | Gebratenes Hähnchenbrustfilet * dazu Champignon-sauce, Broccoli und Kartoffeln | Quinoa-Erbsen-Frikadelle * mit pikanter Senfsauce (m. Zwiebeln, Sahne, Petersilie) u. Möhren-Stampfkartoffeln |
| | 1(W) a/z/5BE | 1(W) a/b/c/6BE | 1(W),12 a/c/3BE | 1(W),3,7,9,10 4,5BE |
| Montag 26.01.2026 | Spaghetti "Carbonara" mit Schinken-Sahnesauce | Rindergulasch mit Gemüse * Möhren, Tomatenmark, Zucchini, Kräuter der Provence, Zwiebeln, Sellerie, dazu Kartoffeln | Geflügelbratwurst * mit brauner Sauce, dazu Möhrenscheiben und Kartoffeln | Broccoli-Nussecke * mit Kräutersauce, dazu junge BIO-Erbsen und Kartoffelpüree |
| | 1(W),3,7 b/c/j/6BE | 1(W),9 a/3BE | 1(W),7,9 a/3,5BE | 1(W),3,5,7,8(H) 5BE |
| Dienstag 27.01.2026 | Deftiger Grünkohleintopf mit Hafergrütze, Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben | Rinderhacksteak "Texas" vom Grill * mit BBQ-Sauce, dazu BIO-Langkornreis mit Kidneybohnen | Schweinegulasch in Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Kartoffeln | Nudelgratin "Tomate-Mozzarella" * mit Rigatoni, Knoblauch, Kirschtomaten und Mozzarella überbacken |
| | 1(H),9,10 b/c/2,5BE | 1(W),3 z/7BE | 1(W) a/3BE | 1(W),3,7 8BE |
| Mittwoch 28.01.2026 | "Ostfriesischer Hüdel" * Gegarter Hefekloß in Vanillesauce mit warmem Birnenkompott | Curry-Hähnchen-geschnetzeltes * Knobl., Zwiebel, grüne Paprika, Zucchini, Broccoli, Erbsen, und Creme fraiche, dazu Reis | Frikadelle mit brauner Sauce, dazu Prinzessbohnen und Kartoffeln | Rustikales Zucchini-Kartoffelallerlei * mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Kirschtomaten |
| | 1(W),3,7 a/z/8BE | 1(W),3,7 6BE | 1(W),3 a/4,5BE | 1(W),3,7 3,5BE |

| | Einfach und lecker | „Ut Potten un Pannen“ | Leicht und bekömmlich | Vegetarisch und vital |
|--------------------------|---|---|--|--|
| Donnerstag 29.01.2026 |  „Schlemmerschnitzel“ dazu holländische Sauce, BIO-Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 5BE |  Hähnchen „süß-sauer“ * rote Paprika, Sojasauce Zwiebel, Ananas, Knoblauch, Tomatenmark, dazu Reis 1(W),6 a/b/6BE |  Fleischkäse in Sauce mit Kohlrabi und Kartoffelpüree 1(W),7 a/b/c/j/3BE |  BIO-Dinkel-Pasta * mit Schnittlauchsauce und BIO-Erbsen 1(D,W),3,7 7BE |
| Freitag 30.01.2026 |  „Dörstampft Wuddels“ Ostfriesischer Möhreneintopf mit Hackfleisch 7 3BE |  Kutterfischfrikadelle mit Speck-Bohnen in Rahm, dazu Kartoffeln 1(W),3,4,7 b/c/6,5BE |  „Falscher Hase“ klassischer Hackbraten in brauner Sauce mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln 1(W),3,7,10 a/4,5BE |  Kartoffel-Gemüseauflauf mit Feta * Zucchini, Tomate, Basilikum, Kräuter und Käse überbacken 3,7 3,5BE |
| Samstag 31.01.2026 |  1 große Nürnberger Rostbratwurst in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W),9,10 a/j/z/3,5BE |  „Berner Pfanne“ * Hähnchen-geschnetzeltes in Käse-Paprikasauce, dazu Kartoffelrösti 1(W),3,7 4BE |  Kartoffelsuppe mit einer Bockwurst 7,9 b/c/j/3BE |  „Vita-fit Reispfanne“ * mit Fenchel, Möhren und Porree, dazu Petersiliensauce 1(W),3,7 6,5BE |

- Jedes Gericht enthält ein Dessert (Auflistung und Deklaration siehe Beiblatt) -

Zeichenerklärung/Zusatzstoffe und Hauptallergene:

 = fleischlos

* = ohne Schweinefleisch

a = mit Farbstoff

b = mit Konservierungsstoff

c = mit Antioxidationsmittel

d = mit Geschmacksverstärker

e = geschwefelt

f = geschwärzt

g = gewachst

h = mit Süßungsmittel(n)

i = bei Aspartam zusätzl. Hinweis:
„enthält eine Phenylalaninquelle“

j = mit Phosphat

k = coffeinhaltig

l = chininhaltig

z = mit einer Zuckerart und/oder Süßungsmittel(n)

1 = glutenhaltige Getreide und Erzeugnisse daraus *

2 = Krebstiere und Erzeugnisse daraus

3 = Eier und Erzeugnisse daraus

4 = Fische und Erzeugnisse daraus

5 = Erdnüsse und Erzeugnisse daraus

6 = Sojabohnen und Erzeugnisse daraus

7 = Milch und Erzeugnisse daraus

8 = Schalenfrüchte und Erzeugnisse daraus **

9 = Sellerie und Erzeugnisse daraus

10 = Senf und Erzeugnisse daraus

11 = Sesamsamen und Erzeugnisse daraus

12 = Schwefeldioxid und Sulfite

13 = Lupinen und Erzeugnisse daraus

14 = Weichtiere und Erzeugnisse daraus

Geringfügige Spuren eines Allergens können nicht ausgeschlossen werden, da es während des komplexen Warenflusses der Lebensmittelherstellung (Transport, Lagerung, Produktion, Verpackung,...) zu Kreuzkontaminationen und Produktübertragungen kommen kann.

Des Weiteren kann es bei dem Produkt zu Rezepturänderungen kommen, die Einfluss auf vorhandene Allergene haben. Es ist uns daher nicht möglich, eine Garantie über die vollständige Abwesenheit von möglichen Allergenen zu geben. Die vorhandenen Kennzeichnungen dienen als Information, für die keine Haftung übernommen wird. Maßgebend für unsere Daten ist die Produktspezifikation des Herstellers.


**MENÜ-SERVICE
EMKEN**

 0 44 62 - 91 59 77 0
 www.menu-service-emken.de

Essen auf Rädern für die Region!

* = (W)eizen, (R)ogetten, (H)afer, (K)amut, (D)inkel, (G)erste, (H)ybridstämme
**= (M)andeln, (H)aselnüsse, (W)alnüsse, (K)aschunüsse, (P)ekannüsse, (Pa)ranüsse, (Pi)pistazien, (Ma)cademia- oder Queenslandnüsse

