

MENÜ-SERVICE EMKEN

365
Tage im Jahr



☎ 0 44 62 - 91 59 77 0

🌐 www.menue-service-emken.de

Essen auf Rädern für die Region!

Name: _____

Adresse: _____

Speiseplan Oktober



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 01.10.2026	 Kartoffelpuffer * mit Apfelmus 	 Klassischer Hackbraten mit Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 	 Deftiger Gemüseeintopf * Petersilie, Pastinaken, Tomatenmark, Karotten, Kohlrabi, weiße Bohnen, Muschelnudeln 	 Spinatlasagne * Tomaten, Zwiebeln, Béchamelsauce und Käse überbacken 
	1(W),3 c/8BE	1(W),10 a/z/4,5BE	1(W),3,9 3BE	1(W),7,3 3,5BE
Freitag 02.10.2026	 Südtiroler Kartoffel- suppe mit Speck mit Sahne, Muskat und geräucherten Mettendenscheiben 	 Jungschweinnacken "Mediterrane Art" mit Kräutern der Provence in Jus, dazu grüne Bohnen und Rosmarinkartoffeln 	 Gedünstetes Schellfischfilet * in Dillsauce, dazu BIO-Broccoli und Kartoffeln 	 Maultaschen- Gemüse-Pfanne * mit Möhren, Broccoli, Paprika und Kirschtomaten, dazu eine würzige Sahnesauce 
	7 b/c/3BE	1(W) a/3,5BE	1(W),3,4,7 3,5BE	1(W),3,7 6,5BE
Samstag 03.10.2026 Tag der Deutschen Einheit	 "Ostfriesischer Buuskohleintopf" mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel 	 Gegrillter Putenbraten * mit Frischkäse-Pilzragout mit Paprika und Schnittlauch, dazu Kartoffeln 	 Lebergeschnetzeltes in Apfelsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Möhrensalat 	 Vegetarisch gefüllte Zucchinihälfte * mit fruchtiger Tomatensauce und Vollkornreis 
	7 2,5BE	1(W),3,7 3,5BE	1(W) a/c/3,5BE	7 a/b/8,5BE
Sonntag 04.10.2026	 Bratrippchen mit Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 	 Wildragout mit Pilzen in Rahmsauce mit Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Sahne, dazu Spätzle 	 Putenbrust "natur" * mit Geflügelsauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 	 Bulgur-Bratling „Salsa“ * mit Salsasauce und Gemüsereis 
	1(W) a/z/3,5BE	1(W),3,7 a/5,5BE	1(W) a/3BE	1(W) 10,5BE
Montag 05.10.2026	 "Paprikaschnitzel" * Paniertes Putenschnitzel mit Paprikasauce und Kartoffelstampf 	 1 große Nürnberger Rostbratwurst in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 	 Schweinegulasch in Sauce, dazu Erbsen und Spiralnudeln 	 6 Kartoffelröstlingen * mit frischen Champignons in Kräuter-Knoblauchsauce 
	1(W) a/4BE	1(W),9,10 a/j/z/4BE	1(W) a/6,5BE	1(W),3,7 5BE
Dienstag 06.10.2026	 Geschnetzeltes "Gyros Art" mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki 	 Bami Goreng * chinesische Eiernudeln mit Huhn, Knoblauch, Asia-Gemüse, Chili und Sojasauce 	 Eieromelette * mit Spinat und Salzkartoffeln 	 Mexikanischer Kartoffelauflauf * m. Paprika, Chili, Mais, Kidneybohnen, Knob., Zwiebeln, Pizzatomen mit Käse überbacken 
	3,7,10 4,5BE	1(W),3,6 3,5BE	1(W),3,7 3BE	3,7 4,5BE
Mittwoch 07.10.2026	 "Knusperfisch" * (Seelachs und Goldlachs) in Cornflakespanade, dazu Rahmerbsen und Kartoffelstampf 	 Geschmorter Schweinekamm mit Bratensauce, dazu BIO-Rosenkohl und Kartoffeln 	 3 Klopse "Jäger Art" in Champignonsauce, dazu junge Erbsen und Salzkartoffeln 	 Reis-Pfanne mit Sojahackfleisch * mit Möhren, Paprika, Erbsen, Frühlingszwiebeln, dazu Tomaten-Mozzarellasauce 
	1(W),3,4,7 4,5BE	1(W) a/3,5BE	1(W),12 a/b/c/e/3,5BE	1(W),3,6,7 6BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Donnerstag 08.10.2026	 “Chili con Carne” * mit Rinderhackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu BIO-Reis 7BE	 “Upstövt Kohlrobi mit Ballkes” Kohlrobi in Mehl- schwitze mit Mini- Hackbällchen, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 4BE	 Geflügelbratwurst * mit brauner Sauce, dazu Erbsen & Möhren und Kartoffeln 1(W),7,9 a/3,5BE	  Gemüsebratling * dazu BIO-Kohlrobi in Rahm und Stampfkartoffeln 1(W),3,7,9 4,5BE
Freitag 09.10.2026	 Kohlrabieintopf mit Cabanossi Kartoffel, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Sahne 7 b/c/2,5BE	 Paniertes Schollenfilet * dazu BIO-Blattspinat mit Zwiebeln und Knoblauch, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 4BE	 Frikadelle mit brauner Sauce, dazu BIO-Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),3 a/4BE	  Kürbispfanne * mit Kartoffeln, Broccoli, Lauch, Petersilie und Chili, dazu ein Knoblauch- Joghurt-Dip 1(W),3,10 3,5BE
Samstag 10.10.2026	 Westfälische Linsensuppe mit Tellerlinsen, Kartoffelwürfel und Mettendenscheiben 9 b/c/3BE	 “Osterfehntjer Putengulasch” * in Senf-Sahnesauce mit Zwiebeln, Erbsen, Champ. und Petersilie, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,10,12 a/c/3,5BE	 Gekochtes Rindfleisch * mit Meerrettichsauce, dazu Kartoffeln und eine kalte Beilage 1(W),3,7,12 c/h/3BE	  1 Valess “Gouda” Filet (pan.) * mit Käsefüllung, dazu Rahmsauce, gebutterte Möhrenscheiben und Salzkartoffeln 1(W,H),3,7 a/4,5BE
Sonntag 11.10.2026	 Kohlroulade mit Schweinehackfleisch mit Speck-Zwiebel- sauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7,10 a/b/c/4BE	 Tellerbraten vom Rind * Rinderbratenscheibe mit klassischer Braten- sauce, dazu Rosenkohl und Klöße 1(W) a/4,5BE	 Kräuterbraten mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W) a/3BE	  Serviettenknödel * mit Pilzrahmsauce, dazu BIO-Rosenkohl 1(W),3,7 5BE
Montag 12.10.2026	 Geflügel- hackbällchen * in Schnittlauchsauce, dazu Möhren- Maisgemüse und Kartoffeln 1(W),3,7,10 4BE	 Grobe Bratwurst mit Sauce, dazu BIO-Broccoli und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 Gebratenes Hähnchenbrustfilet * dazu Champignon- sauce, Euromix und Kartoffeln 1(W),12 a/c/3BE	  Asiatisches Curry * Karotte, Paprika, Erbsen, Kartoffel, Zucchini, Broccoli, Zwiebel, Knob, Kokosmilch, Sojasauce, Erdnüsse, dazu Reis 1(W),5,6 b/6,5BE
Dienstag 13.10.2026	 “Grootheider Stipp” Mehlschwitze mit Speck und Zwiebeln, dazu grüne Bohnen und Kartoffeln 1(W),3,7 b/c/5BE	 “Grünes Hähnchen- geschnetzeltes” * Knobl., Zwiebel, grüne Paprika, Zucchini, Curry, Broccoli, Erbsen, und Creme fraiche, dazu Reis 1(W),3,7 6BE	 Hackbraten in Sauce mit Prinzessbohnen und Kartoffeln 1(W),10 a/3,5BE	  Blumenkohl-Käse- medaillon * mit Béchamelsauce und Salzkartoffeln 1(W),3,7 6BE
Mittwoch 14.10.2026	 Saftiges Paprikagulasch Schweinefleisch, bunte Paprikastücke, Zwie- beln, Knobl., Kümmel, dazu Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Hähnchen „Cordon bleu“ * mit Rahmkohlrobi und Kartoffeln 1(W),3,7 b/4,5BE	 “Bremer Hühnersuppe” * mit Suppengrün, Gemüsezwiebel, Pe- tersilie, und Reis, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W),3,7,9 4BE	  Lasagne „Colorato” * mit bunter Paprika, Zucchini, Broccoli, Tomaten, Karotten, Zwiebel, Béchamel und Käse überbacken 1(W),3,7 3,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Donnerstag 15.10.2026	„DDR Jägerschnitzel mit Feuerwehrsauce“ panierte Jagdwurst, dazu Ketchupsauce mit Zwiebeln und Spiralnudeln 1(W),3,10 b/c/z/8,5BE	Gebratenes Putenbrustfilet * dazu braune Sauce, Rahmwirsing und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	Geflügelfleischkäse * in Sauce mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln 1(W),3,7 a/b/c/j/4,5BE	Veg. Spitzkohl- Pastinaken-Eintopf * mit Champignons, Schmand und Thymian 3,7 3BE
Freitag 16.10.2026	Herbstlicher Kürbiseintopf mit Mettenden, Speck, Kartoffel, Lauch und Zwiebeln b/c/3BE	Panierte Bauchscheibe mit Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffeln 1(W),3,7 a/4,5BE	Gedünstetes Kabeljaufilet * an Kräutersauce, dazu Möhrenscheiben und Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 3,5BE	Pastapfanne * Pennenudeln mit Paprika, Tomaten, Broccoli und Tofu- würfel in einer tomatisierten Sauce 1(W),3,6,7 6,5BE
Samstag 17.10.2026	Schwäbische Maultaschen mit Hackfleisch gefüllt, an Tomaten- Paprikaragout 1(W),3,7,9 6,5BE	Rinderhacksteak „Texas“ vom Grill * mit BBQ-Sauce, dazu BIO-Langkornreis mit Kidneybohnen 1(W),3 z/7,5BE	Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel und Fleischeinlage 7 3BE	Sellerieknusper- schnitte * mit Käse-Lauchcreme und Kartoffeln 1(W),3,7,9 5BE
Sonntag 18.10.2026	Backschinken mit dunkler Zwiebelsauce, Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W),10 a/b/c/z/4BE	Geschmorte Lammkeule * in Rosmarinjus, dazu Prinzessbohnen und Macairekartoffeln 1(W) a/4,5BE	Putenbraten * in Geflügelsauce, dazu BIO-Broccoli und Salzkartoffeln 1(W) a/3BE	Gebackene Champignons * an Knoblauch- Kräutersauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 6,5BE
Montag 19.10.2026	Schweineschnitzel „Elsässer Art“ dazu Zwiebelsauce mit Speck, Knob. u. Crème fraiche, Kartoffeln und Chinakohlsalat 1(W),3,7 b/c/4,5BE	Hähnchen „süß-sauer“ * rote Paprika, Soja- sauce Zwiebel, Ananas, Knoblauch, Tomaten- mark, dazu Reis 1(W),6 a/b/6BE	3 Hackbällchen mit Gemüsesauce, dazu Erbsen-Mais- gemüse und Kartoffeln 1(W),3,7,9 4BE	Sojageschnitzeltes * in heller Schnittlauch- sauce, dazu junge Erbsen und Kartoffeln 1(W),3,6,7 3BE
Dienstag 20.10.2026	Schweinefrikadelle in Pfeffersauce mit grünen Bohnen und Gabelspaghetti 1(W),3,7 2,5BE	Heringstipp * in Sahneseauce mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurke, dazu Dampfkartoffeln 3,4,7 c/z/2,5BE	Gek. Rindfleisch „Polnische Art“ * mit Dillsauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln 1(W),3,7 3,5BE	Quinoa-Erbsen- Frikadelle * mit pikanter Senfsauce (m. Zwiebeln, Sahne, Petersilie) u. Möhren- Stampfkartoffeln 1(W),3,7,9,10 4,5BE
Mittwoch 21.10.2026	Klassischer Milchreis * mit warmem Kirschragout 1(W),7 c/7,5BE	„Räuberplatte“ kleine Bratwurst und Schweinebraten mit Zigeunersauce, dazu Kartoffeln 7,9 z/4BE	Putengulasch * in Sauce, dazu junge Erbsen und Spiralnudeln 1(W) a/6,5BE	7 Falafel- Kichererbsen- Bällchen * mit Tomatenragout und buntem Reis 1(W),9 7BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Donnerstag 22.10.2026	 Vegetarisch gefüllte rote Paprikaschote * mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Vollkornreis 1(W),3,6,9,10 7BE	 Scheibe vom Nackenbraten mit Bratensauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 Veg. Kartoffelsuppe mit einem Soja-Wienerle 7,9 a/4BE	 Hirtenpfanne * mit Reismudeln, Feta, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Zucchini und Peperoni 1(W),7 6BE
Freitag 23.10.2026	 Ostfriesische bunte Bohnensuppe mit Speck und Mettwurstscheiben 9 b/c/3BE	 Gebratenes Alaska-Seelachsfilet * an Kräutersauce, dazu gebutterte Möhrenscheiben und Kartoffeln 1(W),3,4,7 5BE	 Hühnerfrikassee „klassisch“ * mit Spargelstücken, Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis 1(W),7,12 b/c/e/6BE	 Rustikales Zucchini-Kartoffelallerlei * mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Kirschtomaten 1(W),3,7 3,5BE
Samstag 24.10.2026	 Deftiger Steckrübeneintopf mit Speck, Petersilie, Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben 7 b/c/2,5BE	 Gebratene Hähnchenbrust * dazu Geflügelsauce, Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 Schweinegulasch mit Spirelli und einem Wachsbohnenalat 1(W) a/h/6BE	 Tomaten-Couscous * Zwiebeln, Knoblauch, Kirschtomaten, Petersilie, Minze und Fetakäse 1(W),7 7BE
Sonntag 25.10.2026	 „Snirtje Braa“ in Bratenfond mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/z/4BE	 Krustenbraten mit Malz-Kümmelsauce, dazu Sauerkraut und Kartoffelklöße 1(W) a/z/4,5BE	 Gebratenes Hähnchenbrustfilet * dazu Geflügelsauce, Broccoli und Kartoffeln 1(W),3,7,12 a/b/c/e/5BE	 Gemüse-Quiche * Schmand, Muskat, Knoblauch, Thymian, Broccoli, Möhren, Lauch, Kirschtomaten, Paprika und Zucchini 1(W),3,7 1,5BE
Montag 26.10.2026	 BIO-Spaghetti „Bolognese“ * mit Geflügelhackfleischsauce 1(W) 8,5BE	 Schweinefrikadelle mit Zwiebelsauce, dazu Brechbohnen und Kartoffeln 1(W),3 a/4BE	 Frischer Möhreintopf mit Fleischseinlage 7 2BE	 Curry von bunten Hülsenfrüchten * mit Gemüse, Zwiebeln, Tomaten, Kokosmilch, Chili, Kurkuma, dazu Reis 1(W),3,7 9BE
Dienstag 27.10.2026	 „Berliner Currywurst“ in Gewürzketchup-sauce, dazu Kartoffelpüree und ein Gurkensalat 7 b/c/j/z/3,5BE	 1 große Frühlingsrolle * mit Hähnchenfleisch, dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und BIO-Reis 1(W),3,6 z/9BE	 Putengeschnetzeltes * mit Möhren- und Zuchiniwürfel in heller Sauce, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 3BE	 3 Kartoffeltaschen „Frischkäse-Kräuter“ * mit buntem Gemüse in Käsesauce 1(W),7 4,5BE
Mittwoch 28.10.2026	 Deftige Erbsensuppe mit eingeschnittener Wurst b/c/3,5BE	 Kasslerbraten mit brauner Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/c/b/z/4,5BE	 Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffelpüree 1(W),7 a/3BE	 Asiatische Bratnudel-Gemüsepfanne * mit Paprika, Weißkohl, Möhren, Mu-Err Pilze, Mungobohnenkeimlinge und Sojasauce 1(W),6 5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Donnerstag 29.10.2026	 „Schlemmerschnitzel“ dazu holländische Sauce, Leipziger Allerlei und Kartoffeln 1(W),3,7 4,5BE	 2 große Leberklöße mit Sauce, dazu Sauerkraut und Salz- kartoffeln 1(W),3 a/z/5,5BE	 Rindergeschnetzeltes* dazu Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3BE	 Spaghetti „Napoli“ * mit Tomaten- Basilikumsauce 1(W) 9BE
Freitag 30.10.2026	 „Wikingertopf“ * Rinderhackfleisch- bällchen mit Möhren, Erbsen, Zwiebel, Sahne, Schmelzkäse, Knob- lauch, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 4BE	 Schweinerückensteak in heller Waldpilz- rahmsauce mit Zwie- beln und Schnittlauch, dazu Stampfkartoffeln 1(W),3,7,12 c/3BE	 Frisches Fischfrikassee * mit Seelachstücken, Möhren, Sellerie und Erbsen, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,4,7,9 3BE	 Griechischer Kartoffelauflauf * mit Paprika, Auber- ginen, Zucchini, Feta und Käse überbacken 3,7 4,5BE
Samstag 31.10.2026 Reformationstag	 Ungarische Gulaschsuppe mit Paprika, Kartoffel- würfel und Zwiebeln 1(W) a/2BE	 Eisbeinfleisch in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/z/3,5BE	 Hähnchenbrust „natur“ * mit Sauce, dazu Prinzessbohnen und Kartoffeln 1(W),3 a/3BE	 Gemüsefrikadelle „Kürbis-Steckrübe“ * mit Rahmerbsen und Kartoffeln 1(W),3,7 3,5BE

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

Zeichenerklärung/Zusatzstoffe und Hauptallergene:

= fleischlos	i = bei Aspartam zusätz. Hinweis: „enthält eine Phenylalaninquelle“	5 = Erdnüsse und Erzeugnisse daraus
* = ohne Schweinefleisch	j = mit Phosphat	6 = Sojabohnen und Erzeugnisse daraus
a = mit Farbstoff	k = coffeinhaltig	7 = Milch und Erzeugnisse daraus
b = mit Konservierungsstoff	l = chininhaltig	8 = Schalenfrüchte und Erzeugnisse daraus **
c = mit Antioxidationsmittel	z = mit einer Zuckerart und/oder Süßungsmittel(n)	9 = Sellerie und Erzeugnisse daraus
d = mit Geschmacksverstärker	1 = glutenhaltige Getreide und Erzeugnisse daraus *	10 = Senf und Erzeugnisse daraus
e = geschwefelt	2 = Krebstiere und Erzeugnisse daraus	11 = Sesamsamen und Erzeugnisse daraus
f = geschwärzt	3 = Eier und Erzeugnisse daraus	12 = Schwefeldioxid und Sulfite
g = gewachst	4 = Fische und Erzeugnisse daraus	13 = Lupinen und Erzeugnisse daraus
h = mit Süßungsmittel(n)		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.menue-service-emken.de

Essen auf Rädern für die Region!

* = (W)eizen, (R)oggen, (H)afer, (K)amut, (D)inkel,
(G)erste, (Hy)bridstämme
 ** = (M)andeln, (H)aselnüsse, (W)alnüsse, (K)aschu-
nüsse, (P)ekannüsse, (Pa)ranüsse, (Pi)stazien,
(Ma)cademia- oder Queenslandnüsse

