

Name: \_\_\_\_\_ Tour: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_

## Ihre Menüauswahl für die 45. Woche vom 5. November bis zum 11. November

**Planabgabe bis zum**

**30. Oktober 2018**

**Service-Telefon:**  
 Caritasverband, Frau Morell:  
 0611-58079960  
 Fax: 0611-58079965



	Tagesmenü €7,70	D-Menü €7,80	Leckere Vielfalt €7,80	Spezialmenü €8,00	Vegetarische Speise €7,70	Gut & Günstig €6,55	Salat & Co (kalt) €7,40	Süßspeise €6,90	Abendbrot (wird mittags geliefert) €5,20	Klassik Menü (Einwegverpackung) €7,50
Montag 05. Nov	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchenfilet</b> mit Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Nudeln und Brokkoli KJ378EW6,6 KH14,2 Fett0,6 BE1,2 Gesamt: 6,3 BE (Geflügel, A1, F, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Kräuterbratwurst</b> vom Schwein, in Soße mit Möhren-Mais-Gemüse und Salzkartoffeln KJ412 EW3,1 KH7,4 Fett6,4 BE0,6 Gesamt: 3,3 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>"Nasi Goreng"</b> Reis mit chinesischem Gemüse und zartem Hähnchenfleisch KJ496 EW6,0 KH19,0 Fett1,7 BE1,6 Gesamt: 6,9 BE (Geflügel, 3, A1, F, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schweineroulade</b> "Hausfrauen Art" mit Rotkohl und Salzkartoffeln KJ264 EW4,4 KH8,4 Fett1,9 BE0,6 Gesamt: 3,5 BE (Schwein, 3, 4, 5, A1, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit fruchtiger Tomatensoße und feinem Butterreis KJ275 EW1,4 KH14,2 Fett0,3 BE1,2 Gesamt: 6,2 BE (Vegetarisch, A1, C, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Kartoffelsuppe</b> "Schlesische Art" mit Krakauerwurst KJ347 EW4,0 KH7,2 Fett4,4 BE0,6 Gesamt: 3,6 BE (Schwein, 2, 4, 9, A1, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat und Senf KJ670 EW7,3 KH12,0 Fett9,6 BE1,0 Gesamt: 4,0 BE (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Milchreis</b> mit heißen Kirschen KJ417 EW1,7 KH20,4 Fett1,0 BE1,7 Gesamt: 8,6 BE (Vegetarisch, 5, 9, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rindfleischsalat</b> mit Brot und Butter KJ539 EW7,2 KH10,8 Fett6,4 BE0,9 Gesamt: 3,3 BE (Rind, 3, A1) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schweinegulasch</b> "Hausfrauen Art" mit Blumenkohl und Salzkartoffeln Gesamt: 2,8 BE (Schwein, 9, A, G, I, O) Kein Dessert
Dienstag 06. Nov	<input type="checkbox"/> <b>Wiegebraten</b> Hackbraten in delikater Soße mit Rosenkohl & Kartoffelpüree KJ379 EW4,9 KH7,0 Fett4,7 BE0,6 Gesamt: 3,2 BE (Schwein, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchenkeule</b> in Soße, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln KJ409 EW7,0 KH6,2 Fett5,3 BE0,5 Gesamt: 3,4 BE (Geflügel, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gebackener Fleischkäse</b> vom Schwein, in Soße mit feinem Mischgemüse und Salzkartoffeln KJ362 EW3,7 KH6,1 Fett6,4 BE0,5 Gesamt: 2,4 BE (Schwein, 2, 4, 9, A1, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Geflügelfilet</b> "Alfredo" in Käsecremesoße dazu Gemüsespaghetti KJ476 EW9,2 KH13,1 Fett2,5 BE1,1 Gesamt: 5,0 BE (Geflügel, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Chilli sin Carne</b> vegetarisches Chilli mit Reis KJ388 EW2,7 KH19,2 Fett0,5 BE1,6 Gesamt: 7,5 BE (Vegetarisch, 3, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rigatoni "Pesto Rosso"</b> in Basilikumsoße mit Schinkenstreifen, dazu Gurkensalat KJ614 EW5,0 KH21,3 Fett4,8 BE1,8 Gesamt: 10,0 BE (Schwein, 2, 3, 4, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Thunfischsalat</b> mit frischen Salaten, dazu pikantes Haus-Dressing KJ321 EW7,2 KH5,0 Fett3,4 BE0,4 Gesamt: 1,3 BE (Fisch, 2, 3, 5, 9, A1, C, D, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Quarkstrudel</b> mit Vanillesoße KJ662 EW2,4 KH20,5 Fett7,6 BE1,7 Gesamt: 6,9 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gyrosbraten</b> vom Schwein, mit Zaziki und Krautsalat KJ788 EW8,0 KH4,8 Fett15,8 BE0,4 Gesamt: 1,5 BE (Schwein, 2, 3, 4, 5, 9, A1, C, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gemüseintopf</b> nach "Gärtnerin Art" mit Fleischklößchen vom Schwein Gesamt: 2,5 BE (Schwein, A, C, G, I) Kein Dessert
Mittwoch 07. Nov	<input type="checkbox"/> <b>Heiße Fleischwurst</b> aus Schweinefleisch, mit Sauerkraut und Püree KJ439 EW3,3 KH6,8 Fett7,0 BE0,6 Gesamt: 3,1 BE (Schwein, 2, 4, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Geflügelkivadelle</b> in feiner Bratensoße, dazu feines Kaisergemüse und Reis KJ329 EW3,8 KH10,9 Fett2,1 BE0,9 Gesamt: 4,7 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Fischstäbchen</b> mit Rahmspinat und Kartoffelpüree KJ399 EW4,2 KH10,3 Fett4,1 BE0,9 Gesamt: 4,2 BE (Fisch, 5, 9, A1, D, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Spießbraten</b> vom Schwein, auf Zwiebelgemüse, dazu Paprikakartoffeln und Salat KJ349 EW5,9 KH7,0 Fett3,6 BE0,6 Gesamt: 3,1 BE (Schwein, 2, 3, 5, A1, C, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Brokkoliröschen</b> mit gerösteten Mandeln in Holländischer Soße, dazu Petersilienkartoffeln KJ270 EW2,7 KH8,7 Fett2,1 BE0,7 Gesamt: 3,6 BE (Vegetarisch, 9, A1, G, H1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Möhreneintopf</b> mit zartem Rindfleisch KJ242 EW3,2 KH5,9 Fett2,3 BE0,5 Gesamt: 2,7 BE (Rind, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Caesar-Salat</b> Blattsalat mit Mais, Hähnchenfleisch, Croutons und Cocktaildressing KJ295 EW7,2 KH5,9 Fett1,7 BE0,5 Gesamt: 1,6 BE (Geflügel, 2, 3, 5, A1, C, F, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Grießflammeri</b> "Baden Baden" mit Fruchtsoße KJ452 EW3,0 KH19,3 Fett2,0 BE1,6 Gesamt: 8,1 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Eiersalat</b> mit Obstgarnitur und Weißbrot KJ703 EW7,4 KH6,4 Fett13,3 BE0,5 Gesamt: 1,8 BE (Vegetarisch, 2, 3, 5, A1, C, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Vegetarischer Strudel</b> auf Gemüsebett, Kartoffelwürfel und Holländische Soße Gesamt: 4,0 BE (Vegetarisch, 7, A, G, I) Kein Dessert
Donnerstag 08. Nov	<input type="checkbox"/> <b>Schweinebraten</b> in milder Kümmel-Senf-Soße, mit Mischgemüse und Salzkartoffeln KJ271 EW6,1 KH7,3 Fett2,4 BE0,6 Gesamt: 3,2 BE (Schwein, 9, A1, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gebackener Seelachs</b> mit fruchtiger Tomatensoße und Frühlingspüree KJ420 EW4,3 KH11,7 Fett4,0 BE1,0 Gesamt: 4,8 BE (Fisch, 5, 9, A1, D, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchen-Döner-Teller</b> mit Reis, Soße und Krautsalat KJ580 EW5,7 KH15,2 Fett3,6 BE1,3 Gesamt: 6,6 BE (Geflügel, 2, 3, 5, A1, C, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rinder-schmorbraten</b> mit Pariser Karotten und Kräuterkartoffeln KJ306 EW7,6 KH7,6 Fett1,2 BE0,6 Gesamt: 3,4 BE (Rind, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Bunte Kartoffelpfanne</b> mit Blattspinat und Käse überbacken KJ230 EW2,9 KH5,1 Fett2,5 BE0,4 Gesamt: 2,3 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Poree-Schlemmertopf</b> Rinderhack mit Poreewürfeln in Käse-Bechamellosoße dazu Nudeln KJ545 EW8,1 KH15,3 Fett4,1 BE1,3 Gesamt: 6,0 BE (Rind, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Frikadelle</b> vom Schwein mit Nudelsalat und Senf KJ856 EW8,8 KH15,9 Fett12,3 BE1,3 Gesamt: 5,2 BE (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, I, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Eierpfannkuchen</b> mit Rosinen und Apfelfüllung, dazu Vanillesoße KJ866 EW4,4 KH40,1 Fett4,3 BE3,3 Gesamt: 14,1 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Sandwichteller</b> leckere Sandwiches mit verschiedenem Belag und Garnitur KJ925 EW9,1 KH16,5 Fett13,6 BE1,4 Gesamt: 4,0 BE (Schwein, 2, 5, 9, A1, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Quark-Grieß-Auflauf</b> mit Aprikosen-Apfel-Kompott Gesamt: 6,9 BE (Vegetarisch, A, C, G) Kein Dessert
Freitag 09. Nov	<input type="checkbox"/> <b>Vollkorn-Spirelli "Bolognese"</b> vom Rind und Geflügel, dazu Gurkensalat KJ422 EW4,4 KH10,7 Fett4,5 BE0,9 Gesamt: 4,7 BE (Geflügel, Rind, 2, 3, 5, A1, C, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schweine-rückenbraten</b> in brauner Soße mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln KJ264 EW5,8 KH7,7 Fett1,0 BE0,6 Gesamt: 3,4 BE (Schwein, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Buntes Hühnerfrikassee</b> mit Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons, dazu Reis KJ383 EW3,6 KH16,0 Fett1,3 BE1,3 Gesamt: 6,2 BE (Geflügel, 2, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Seelachsfilet (gedünstet)</b> in Kräuterbuttersoße, dazu Blumenkohl, Möhren und Salzkartoffeln KJ244 EW4,5 KH7,4 Fett1,2 BE0,6 Gesamt: 3,1 BE (Fisch, 9, A1, D, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Paprikagemüse</b> mit Risotto KJ431 EW3,4 KH14,5 Fett3,4 BE1,2 Gesamt: 5,5 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Frischer Gemüseintopf</b> mit Wursteinlage KJ250 EW2,0 KH5,9 Fett3,4 BE0,5 Gesamt: 2,7 BE (Geflügel, 2, 4, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Mexiko-Salat</b> Blattsalate, Paprika, Mais, Zwiebeln, Tomate, Kidneybohnen und Essig-Öl-Dressing KJ283 EW1,8 KH6,3 Fett3,9 BE0,5 Gesamt: 2,1 BE (Vegetarisch, 2, 3, 5, A1, C, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Sahnegrießbrei</b> mit Waldfrüchten KJ426 EW3,0 KH17,8 Fett2,0 BE1,5 Gesamt: 7,5 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Fischplatte</b> nach Angebot, mit Brot und Butter KJ1048 EW8,4 KH13,1 Fett19,5 BE1,1 Gesamt: 3,3 BE (Fisch, 3, A1, A2, D) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Nudeln</b> Lauch-Schinken-Rahmsauce (vom Schwein) Gesamt: 4,8 BE (Schwein, 2, A, G, I, O) Kein Dessert
Samstag 10. Nov	<input type="checkbox"/> <b>Pikantes Gulasch</b> vom Schwein mit Mischgemüse und Kartoffeln KJ275 EW6,8 KH7,6 Fett1,9 BE0,6 Gesamt: 3,3 BE (Schwein, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Hühner-suppeneintopf</b> mit buntem Gemüse KJ256 EW4,2 KH6,3 Fett2,1 BE0,5 Gesamt: 2,9 BE (Geflügel, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Orientalischer Bulgur</b> (tomatisiert), dazu gebratenes Gemüse KJ350 EW2,4 KH16,3 Fett0,9 BE1,4 Gesamt: 6,8 BE (Vegetarisch, 3, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schweinerückenbraten</b> in Rahmsauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln KJ246 EW5,7 KH6,5 Fett1,1 BE0,5 Gesamt: 2,9 BE (Schwein, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Tiefkühlmenü Samstag</b> Variierende Auswahl, wird freitags ausgeliefert und lässt sich im Ofen oder der Mikrowelle erhitzen Kein Dessert  <u>Für die Lieferung am Wochenende und an Feiertagen zahlen Sie pro Menü lediglich 0,50 € extra!</u>		<input type="checkbox"/> <b>Milchreis</b> mit Zimtpflaumenkompott KJ428 EW1,7 KH21,3 Fett1,0 BE1,8 Gesamt: 8,9 BE (Vegetarisch, 5, 9, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gebratene Fleischbällchen</b> vom Schwein, in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur KJ935 EW7,6 KH14,9 Fett15,4 BE1,2 Gesamt: 6,2 BE (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, I, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Geflügelbratwurst</b> in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln Gesamt: 2,9 BE (Geflügel, G, I, J, O) Kein Dessert	
Sonntag 11. Nov	<input type="checkbox"/> <b>Wiener Sahneleber</b> vom Schwein, mit Champignons, Erbsen & Butterpüree KJ419 EW8,9 KH8,2 Fett3,5 BE0,7 Gesamt: 3,8 BE (Schwein, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rinderhacksteak</b> mit Pariser Karotten und Kartoffeln KJ343 EW5,4 KH8,0 Fett3,3 BE0,7 Gesamt: 3,8 BE (Rind, 5, A1, C, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Tortellini</b> vegetarisch, in fruchtiger Tomatensoße KJ462 EW3,5 KH17,7 Fett2,7 BE1,5 Gesamt: 7,0 BE (Vegetarisch, 9, A1, C, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Lachsfilet</b> mit Berner Soße, Kartoffeln und Blattspinat KJ289 EW4,4 KH7,4 Fett2,4 BE0,6 Gesamt: 3,3 BE (Fisch, 5, 9, A1, D, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Tiefkühlmenü Sonntag</b> Variierende Auswahl, wird freitags ausgeliefert und lässt sich im Ofen oder der Mikrowelle erhitzen Kein Dessert  <u>Für die Lieferung am Wochenende und an Feiertagen zahlen Sie pro Menü lediglich 0,50 € extra!</u>		<input type="checkbox"/> <b>Germknödel</b> mit Vanillesoße KJ645 EW4,7 KH28,7 Fett2,2 BE2,4 Gesamt: 9,9 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Käseplatte "Winzer Art"</b> mit Weintrauben und Garnitur, dazu Mischbrot und Butter KJ1033EW11,0 KH36,0 Fett6,9 BE3,0 Gesamt: 6,7 BE (Vegetarisch, 4, 5, 9, A1, A2, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rahmgulasch</b> vom Rind, mit Champignons, Klößen und "Leipziger Allerlei" Gesamt: 3,7 BE (Rind, C, G, I) Kein Dessert	

Legende: (1): Geschmacksverstärker (2): Antioxidationsmittel (3): Süßstoff (4): Konservierungsstoff (5): Farbstoff (6): geschwärzt (7): Alkohol (8): Formfleisch (9): mit Milchprodukt zubereitet (A): Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse [A1=Weizen, A2=Roggen, A3=Gerste, A4= Hafer, A5=Dinkel, A6=Kamut oder A7=Hybridstämme davon] (B): Krebstiere / Krebstiererzeugnisse (C): Eier / Eierzeugnisse (D): Fisch / Fischerzeugnisse (E): Erdnüsse / Erdnusserzeugnisse (F): Soja / Sojaerzeugnisse (G): Milch / Milcherzeugnisse einschl. Lactose (H): Schalenfrüchte [H1=Mandel, H2=Haselnuss, H3=Walnuss, H4=Cashew, H5=Pecannuss, H6=Paranuss, H7=Pistazie, H8=Macadamianuss und H9=Queenslandnuss] (I): Sellerie / Sellerieerzeugnisse (J): Senf Senferzeugnisse (K): Sesam / Sesamerzeugnisse (L): Schwefeldioxid und Sulfite (M): Lupinen / Lupinerzeugnisse (N): Weichtiere / Weichtiererzeugnisse (O): Nitritpökelsalz. Alle Menüs sind mit jodiertem Salz zubereitet! Alle Menüs mit glutenhaltigem Getreide werden ausschließlich mit Weizen zubereitet, Ausnahmen werden gesondert gekennzeichnet! BE-Wert ergibt sich aus dem Gesamtgewicht einer Erwachsenen Portion. Die Nährwertangaben beziehen sich auf 100g. KJ=Kilojoule; EW=Protein; KH=Kohlenhydrate; BE=Proteinheiten; Bei Fisch können Gräten enthalten sein. Änderungen und Druckfehler unter Vorbehalt.