

Name: _____ Tour: _____
 Adresse: _____

Ihre Menüauswahl für die 3. Woche
 vom 16. Januar bis zum 22. Januar

Planabgabe bis zum **10. Januar 2023**

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



	Tagesmenü € 8,70 rot mit Dessert Tagesmenü kleine Portion doppelpot € 7,90	D-Menü € 8,80 blau mit Dessert	Leckere Vielfalt € 8,80 grün mit Dessert	Spezialmenü € 9,00 orange mit Dessert	Vegetarische Speise € 8,70 pink mit Dessert	Gut & Günstig € 7,35 braun mit Dessert	Salat & Co (kalt) € 8,40 silber Kein Dessert	Süßspeise € 7,90 weiß Kein Dessert	Abendbrot € 5,75 IN VERBINDUNG MIT MITTAGESSEN Kein Dessert	Klassik Menü € 8,60 gelb Kein Dessert
Montag 16. Jan	<input type="checkbox"/> Makkaroni al Forno Hackfleischsoße vom Rind dazu Käsemakkaroni KJ532 EW6,3 KH14,8 Fett4,6 ZU1,2 SA2,6 (Geflügel,Rind, 5, 9, A1, G, I) Gesamt: 7,0 BE	<input type="checkbox"/> Geflügelsteaks in feiner Soße mit Frühlingsgemüse und Kartoffelpüree KJ409 EW4,8 KH10,7 Fett3,6 ZU1,3 SA0,6 (Geflügel, 5, 9, A1, G, I) Gesamt: 4,9 BE	<input type="checkbox"/> Wirsingroulade "Hausmacher Art" vom Schwein in Specksoße dazu Kartoffeln KJ471 EW3,5 KH11,6 Fett5,5 ZU1,6 SA1,4 (Schwein, 4, A1, I) Gesamt: 5,3 BE	<input type="checkbox"/> Fleischpfanne "Hubertus" vom Schwein mit Rotkohl und Kartoffelklößen KJ350 EW5,9 KH9,9 Fett2,0 ZU1,4 SA1,6 (Schwein, 2, 5, 9, A1, G, I) Gesamt: 4,2 BE	<input type="checkbox"/> Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln KJ391 EW4,2 KH11,5 Fett3,2 ZU1,5 SA1,9 (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G, I) Gesamt: 4,6 BE	<input type="checkbox"/> Rindfleischsuppentopf mit Gemüse KJ296 EW4,2 KH9,4 Fett1,6 ZU1,6 SA2,1 (Rind, 5, A1, I) Gesamt: 4,2 BE	<input type="checkbox"/> Pizzafrikadelle vom Geflügel mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur KJ852 EW6,1 KH12,4 Fett9,6 ZU2,5 SA3,0 (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, I, J) Gesamt: 4,2 BE	<input type="checkbox"/> Milchreis mit Erdbeer-Rhabarberkompott KJ453 EW1,6 KH16,9 Fett0,9 ZU13,2 SA0,1 (Vegetarisch, 5, 9, 10, G) Gesamt: 8,8 BE	<input type="checkbox"/> Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat KJ612 EW6,6 KH12,6 Fett4,9 ZU2,5 SA2,5 (Schwein, 2, 3, 5, J) Gesamt: 3,8 BE	<input type="checkbox"/> Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree (Rind, A1, C, G, I, J) Gesamt: 4,2 BE
Dienstag 17. Jan	<input type="checkbox"/> Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons, Erbsen, Karotten und Reis KJ371 EW5,0 KH17,2 Fett1,0 ZU1,1 SA1,3 (Geflügel, 2, 9, A1, G, I) Gesamt: 5,4 BE	<input type="checkbox"/> Frischer Gemüseeintopf mit Möhren, Kartoffeln und Geflügel Bockwurst KJ425 EW2,7 KH8,4 Fett6,8 ZU1,8 SA1,7 (Geflügel, 2, 4, 5, A1, I) Gesamt: 4,1 BE	<input type="checkbox"/> Schweinebraten in Soße mit feinem Bohnengemüse, dazu Salzkartoffeln KJ280 EW5,7 KH9,0 Fett0,8 ZU1,1 SA1,8 (Schwein, 5, A1, I) Gesamt: 4,0 BE	<input type="checkbox"/> Schweineschnitzel in Paprikasoße, dazu Kräuterkartoffeln & Krautsalat KJ527 EW5,3 KH13,7 Fett5,4 ZU2,4 SA1,4 (Schwein, 2, 3, 5, A1, I, J) Gesamt: 5,2 BE	<input type="checkbox"/> Currywurst vegetarisch, mit Reis und Zucchini Salat KJ496 EW3,7 KH18,4 Fett4,3 ZU3,3 SA1,2 (Vegetarisch, 3, 5, 9, A1, C, F, G, I) Gesamt: 6,6 BE	<input type="checkbox"/> Rigatoni "al Arrabiata" in Tomatensoße mit Oliven und Paprika KJ417 EW4,4 KH26,2 Fett1,4 ZU2,6 SA1,4 (Vegetarisch, 3, 5, 9, A1, G, I) Gesamt: 7,7 BE	<input type="checkbox"/> Frikadelle vom Schwein mit Nudelsalat und Senf KJ931 EW8,3 KH13,8 Fett15,0 ZU0,9 SA1,2 (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, I, J) Gesamt: 4,5 BE	<input type="checkbox"/> Eierpfannkuchen mit Apfelkompott KJ592 EW3,8 KH24,6 Fett2,7 ZU10,4 SA0,3 (Vegetarisch, 9, A1, C, G) Gesamt: 9,4 BE	<input type="checkbox"/> Schnittchenteller Fertig belegte Schnittchen mit Wurst, Käse & Garnitur KJ1031 EW8,1 KH28,2 Fett11,4 ZU1,5 SA1,4 (Geflügel,Schwein,2,4,5,9,A1,A2,G) Gesamt: 6,0 BE	<input type="checkbox"/> Vollmilch-Grießbrei mit Erdbeer-Apfel-Kompott Gesamt: 3,9 BE (Vegetarisch, 3, 9, A, G) Kein Dessert
Mittwoch 18. Jan	<input type="checkbox"/> Westfälische Dicke Bohnen mit Mettwurst vom Schwein und Salzkartoffeln KJ451 EW4,1 KH10,4 Fett5,2 ZU1,4 SA1,9 (Schwein, 2, 5, 9, A1, F, G, I) Gesamt: 4,3 BE	<input type="checkbox"/> Hähnchenfrikadelle in Soße mit Kohlrabi und Salzkartoffeln KJ370 EW4,3 KH12,1 Fett2,4 ZU0,7 SA1,5 (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I, J) Gesamt: 5,9 BE	<input type="checkbox"/> Fischfilet "Napoli" in fruchtiger Tomatensoße, dazu Gemüserais KJ347 EW5,1 KH12,7 Fett0,5 ZU1,9 SA1,1 (Fisch, A1, D, I) Gesamt: 5,0 BE	<input type="checkbox"/> Rinderzwiebelbraten in Soße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln KJ385 EW8,2 KH10,2 Fett1,6 ZU1,7 SA1,6 (Rind, 5, A1) Gesamt: 4,9 BE	<input type="checkbox"/> Gemüse- Kötbullar mit Käselauchsoße und Bulgur KJ454 EW3,8 KH15,7 Fett2,7 ZU1,9 SA0,6 (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G, I) Gesamt: 7,3 BE	<input type="checkbox"/> Möhreneintopf mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen KJ350 EW3,9 KH9,6 Fett3,1 ZU3,0 SA1,2 (Geflügel, 5, A1, C, I, J) Gesamt: 4,7 BE	<input type="checkbox"/> Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust und Cocktaildressing KJ472 EW9,5 KH11,6 Fett4,2 ZU1,9 SA0,9 (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, F, G, J) Gesamt: 3,0 BE	<input type="checkbox"/> Feiner Grießbrei mit roter Grütze KJ547 EW3,2 KH24,2 Fett2,0 ZU18,8 SA0,1 (Vegetarisch, 5, 9, 10, A1, G) Gesamt: 10,1 BE	<input type="checkbox"/> Feine Sülze mit Remouladensoße, Garnitur und Brot KJ901 EW7,8 KH14,1 Fett14,2 ZU1,5 SA1,8 (Schwein, 2, 3, 9, A1, A2, G, I, J) Gesamt: 2,6 BE	<input type="checkbox"/> Alaska-Seelachsschnitte in Dill-Rahmsoße, dazu Erbsen, Möhren und Kartoffeln (Fisch, D, G, I, J) Gesamt: 2,7 BE
Donnerstag 19. Jan	<input type="checkbox"/> Hähnchen-Hackbraten in Soße, dazu Frühlingsgemüse und Reis KJ412 EW4,5 KH15,4 Fett2,5 ZU1,0 SA1,2 (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I, J) Gesamt: 5,7 BE	<input type="checkbox"/> Räuberfleisch vom Schwein, mit Balkangemüse & Kartoffeln KJ339 EW6,0 KH9,9 Fett1,8 ZU2,1 SA1,4 (Schwein, 5, A1, I) Gesamt: 4,4 BE	<input type="checkbox"/> Herzhafte Leberknödel auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree KJ399 EW4,7 KH11,3 Fett4,4 ZU1,8 SA1,2 (Schwein, 5, 9, A1, C, G, I, J) Gesamt: 5,4 BE	<input type="checkbox"/> Hähnchenfiletstreifen in Pilzrahmsoße, dazu Spätzle KJ408 EW8,0 KH13,5 Fett1,2 ZU0,7 SA0,8 (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I) Gesamt: 5,2 BE	<input type="checkbox"/> Chilli sin Carne vegetarisches Chilli mit Reis KJ406 EW1,7 KH15,0 Fett0,5 ZU2,8 SA1,2 (Vegetarisch, 3, A1, I) Gesamt: 6,5 BE	<input type="checkbox"/> Bunte Nudeln mit Brokkoli-Gemüsesoße KJ388 EW3,6 KH15,0 Fett1,7 ZU1,5 SA1,1 (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Gesamt: 5,9 BE	<input type="checkbox"/> Frischer Salatteller mit Thunfisch, Zwiebelringen und Hausdressing KJ339 EW7,1 KH6,2 Fett3,7 ZU1,8 SA0,4 (Fisch, 2, 3, 5, 9, D, G, J) Gesamt: 0,9 BE	<input type="checkbox"/> Quarkkeulchen mit Vanillesoße KJ628 EW3,9 KH26,3 Fett3,2 ZU17,0 SA0,3 (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Gesamt: 8,8 BE	<input type="checkbox"/> Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat KJ942 EW8,6 KH12,0 Fett14,2 ZU2,8 SA0,8 (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, G, J) Gesamt: 5,0 BE	<input type="checkbox"/> Bohneneintopf aus grünen Bohnen mit Rindfleisch (Rind, I) Gesamt: 2,6 BE
Freitag 20. Jan	<input type="checkbox"/> Frischer Reibekuchen mit leckerem Apfelmus KJ634 EW3,0 KH24,0 Fett12,7 ZU7,9 SA0,8 (Vegetarisch, A1, C) Gesamt: 6,8 BE	<input type="checkbox"/> Gebackener Fleischkäse mit Spinat und Kartoffelpüree KJ578 EW3,8 KH11,2 Fett8,7 ZU1,3 SA0,9 (Schwein, 2, 4, 5, 9, A1, G, I, J) Gesamt: 3,8 BE	<input type="checkbox"/> Schweinegulasch mit Erbsen- und Maisgemüse, dazu Vollkorn-Spiralnudeln KJ533 EW8,2 KH14,3 Fett2,1 ZU0,7 SA1,3 (Schwein, 9, A1, G, I) Gesamt: 6,2 BE	<input type="checkbox"/> Rotbarschfilet gedünstet, natur, in milder Senfsoße mit Karotten und Kartoffeln KJ318 EW2,7 KH9,7 Fett1,5 ZU2,3 SA1,3 (Fisch, 5, 9, A1, D, G, I, J) Gesamt: 4,6 BE	<input type="checkbox"/> Champignons "a la Creme" mit grünen Nudeln KJ399 EW2,8 KH15,3 Fett2,3 ZU0,8 SA1,4 (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Gesamt: 5,9 BE	<input type="checkbox"/> Stielmuseintopf mit Fleischwürfel vom Schwein KJ274 EW3,9 KH8,5 Fett1,2 ZU1,5 SA1,2 (Schwein, 5, A1, I) Gesamt: 3,9 BE	<input type="checkbox"/> Schweizer Wurstsalat mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur KJ887 EW5,2 KH8,5 Fett17,4 ZU1,5 SA1,2 (Schwein, 2, 3, 4, 5, 9, A1, A2, G) Gesamt: 3,0 BE	<input type="checkbox"/> Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott KJ443 EW1,5 KH17,8 Fett1,0 ZU13,4 SA0,1 (Vegetarisch, 9, G) Gesamt: 8,6 BE	<input type="checkbox"/> Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur KJ653 EW8,6 KH12,2 Fett8,0 ZU2,1 SA2,2 (Schwein, Fisch, 2, 3, 4, A1, D) Gesamt: 4,0 BE	<input type="checkbox"/> Gemüseauswahl mit Holländischer Soße und Frühlingspüree (Vegetarisch, 9, A, G) Gesamt: 3,7 BE
Samstag 21. Jan	<input type="checkbox"/> Reispfanne "Malube" mit Blumenkohl und Hähnchen KJ487 EW8,1 KH16,9 Fett1,6 ZU2,4 SA1,7 (Geflügel, I) Gesamt: 7,1 BE	<input type="checkbox"/> Pikanter Linseneintopf mit Wiener Würstchen KJ380 EW3,8 KH9,8 Fett5,5 ZU1,4 SA1,6 (Schwein, 2, 5, 9, A1, G, I, J) Gesamt: 4,8 BE	<input type="checkbox"/> Vegetarische Pastinakentaler auf Karottensoße mit Erbsenpüree KJ435 EW2,5 KH13,0 Fett4,5 ZU2,7 SA0,7 (Vegetarisch, 5, 9, A1, A4, C, G, I) Gesamt: 4,3 BE	<input type="checkbox"/> Gefüllte Roulade "Hausfrauen Art", in Soße mit Fingermöhren und Salzkartoffeln KJ686 EW5,1 KH8,9 Fett1,4 ZU2,3 SA1,6 (Schwein, Rind, 3, A1, J) Gesamt: 4,7 BE	Für die Lieferung am Wochenende und an Feiertagen zahlen Sie pro Menü lediglich 0,50 € extra!			<input type="checkbox"/> Bergische Waffel mit heißen Kirschen KJ1138 EW2,6 KH29,6 Fett6,8 ZU16,6 SA0,0 (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, F, G) Gesamt: 6,5 BE	<input type="checkbox"/> Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot KJ1133 EW4,0 KH8,3 Fett24,5 ZU0,9 SA1,2 (Schwein, 2, 3, 4, 5, 9, A1, A2, G, J) Gesamt: 2,9 BE	<input type="checkbox"/> Currywurst vom Schwein mit Kartoffelspalten (Schwein, J) Gesamt: 6,0 BE
Sonntag 22. Jan	<input type="checkbox"/> Schweinerückenbraten in Bratensoße mit zartem Blumenkohl und Salzkartoffeln KJ278 EW5,8 KH8,3 Fett0,9 ZU1,0 SA1,5 (Schwein, 5, A1, I) Gesamt: 3,5 BE	<input type="checkbox"/> Rindergulasch in Paprikasoße, mit Kartoffeln KJ376 EW7,9 KH12,5 Fett1,9 ZU1,2 SA2,0 (Rind, 5, A1, I) Gesamt: 4,9 BE	<input type="checkbox"/> Käsemakkaroni mit Tomaten- Basilikumsoße KJ512 EW4,9 KH18,2 Fett3,0 ZU2,7 SA1,7 (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Gesamt: 7,6 BE	<input type="checkbox"/> Hähnchensteaks mit Barbecuesoße, Reis und Krautsalat KJ560 EW5,1 KH18,2 Fett5,1 ZU4,3 SA1,2 (Geflügel, 2, 3, 5, A1, J) Gesamt: 6,7 BE				<input type="checkbox"/> Eierpfannkuchen mit gebratenem Apfel und Vanillesoße KJ522 EW3,7 KH19,9 Fett3,1 ZU7,6 SA0,2 (Vegetarisch, 2, 5, 9, A1, C, G, H1, H7) Gesamt: 6,0 BE	<input type="checkbox"/> Kasseler Braten mit Nudelsalat, Remouladensoße und Salatgarnitur KJ964 EW7,3 KH14,1 Fett12,9 ZU0,6 SA1,5 (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, G, J) Gesamt: 4,5 BE	<input type="checkbox"/> Hähnchen-Happen paniert, in Holländischer Soße mit Erbsen, Möhren, Kartoffelpüree (Geflügel, 8, 9, A, G, I) Gesamt: 4,4 BE

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 / Eiererzeugnisse (D): Fisch / Fischerzeugnisse (E): Erdnüsse / Erdnusserzeugnisse (F): Soja / Sojaerzeugnisse (G): Milch / Milcherzeugnisse einschl. Lactose (H): Schalenfrüchte [H1=Mandel, H2=Haselnuss, H3=Walnus, 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.