

Name:	Tour:
Adresse:	

## Ihre Menüauswahl für die 12. Woche vom 18. März bis zum 24. März

Planabgabe bis zum

12. März 2019

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



	Tagesmenü € 8,05 rot	Tagesmenü kleine Portion € 7,20 doppeltrot	D-Menü € 8,15 blau	Leckere Vielfalt € 8,15 grün	Spezialmenü € 8,35 orange	Vegetarische Speise € 8,05 pink	Gut & Günstig € 6,85 braun	Salat & Co (kalt) € 7,75 silber	Süßspeise € 7,25 weiß	Abendbrot (wird mittags geliefert) € 5,45	Klassik Menü (Einwegverpackung) € 7,85 gelb
Montag 18. Mrz	<input type="checkbox"/> <b>Makkaroni al Forno</b> Hackfleischsoße vom Rind dazu Käsemakkaroni KJ504 EW6,6 KH13,8 Fett4,3 BE1,2 Gesamt: 5,9 BE (Geflügel,Rind, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Geflügelsteaks</b> in feiner Soße mit Frühlingsgemüse und Kartoffelpüree KJ328 EW4,4 KH7,2 Fett4,4 BE0,6 Gesamt: 3,3 BE (Geflügel, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Wirsingroulade</b> "Hausmacher Art" vom Schwein in Specksoße dazu Kartoffeln KJ509 EW3,8 KH7,2 Fett8,6 BE0,6 Gesamt: 3,3 BE (Schwein, 2, 4, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Fleischpfanne "Hubertus"</b> vom Schwein mit Rotkohl und Kartoffelklößen KJ295 EW6,2 KH9,6 Fett1,6 BE0,7 Gesamt: 3,5 BE (Schwein, 2, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Eieromelette</b> mit Rahmspinat und Salzkartoffeln KJ324 EW4,0 KH13,9 Fett3,2 BE0,7 Gesamt: 3,2 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rindfleischsuppentopf</b> mit Gemüse KJ243 EW3,8 KH7,2 Fett1,9 BE0,5 Gesamt: 2,9 BE (Rind, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Pizzafrikadelle</b> vom Geflügel mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur KJ682 EW7,1 KH10,6 Fett9,9 BE0,9 Gesamt: 3,6 BE (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, I, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Milchreis</b> mit Erdbeer-Rhabarberkompott KJ425 EW1,9 KH21,0 Fett1,0 BE1,7 Gesamt: 8,8 BE (Vegetarisch, 5, 9, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Kalter Schweinebraten</b> mit Kartoffelsalat KJ466 EW7,2 KH10,1 Fett4,9 BE0,8 Gesamt: 3,1 BE (Schwein, 2, 3, 5, A1, C, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Frikadelle</b> vom Rind und Schwein, in Champignonsoße mit Gartengemüse & Kartoffeln Gesamt: 3,5 BE (Rind, Schwein, 9, A, C, G, I) Kein Dessert
Dienstag 19. Mrz	<input type="checkbox"/> <b>Hühnerfrikassee</b> mit Spargel, Champignons, Erbsen, Karotten und Reis KJ462 EW5,8 KH17,9 Fett1,4 BE1,5 Gesamt: 6,7 BE (Geflügel, 2, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Frischer Gemüseeintopf</b> mit Möhren, Kartoffeln und Geflügel Bockwurst KJ337 EW3,4 KH5,9 Fett2,2 BE0,5 Gesamt: 2,9 BE (Geflügel, 2, 4, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schweinebraten</b> in Soße mit feinem Bohnengemüse, dazu Salzkartoffeln KJ232 EW5,4 KH6,7 Fett0,8 BE0,6 Gesamt: 3,0 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Zigeunerschnitzel</b> vom Schwein mit Paprikakartoffeln & Krautsalat KJ521 EW5,6 KH10,8 Fett6,1 BE0,9 Gesamt: 4,8 BE (Schwein, 2, 3, 5, A1, C, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Currywurst</b> vegetarisch, mit Reis und Zucchini-salat KJ490 EW4,5 KH18,0 Fett3,0 BE1,5 Gesamt: 7,9 BE (Vegetarisch, 3, 5, 9, A1, C, F, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rigatoni "al Arrabiata"</b> in Tomatensoße mit Oliven und Paprika KJ556 EW4,3 KH25,4 Fett1,5 BE2,1 Gesamt: 10,7 BE (Vegetarisch, 3, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Bunter Salatmix</b> mit Bratenstreifen (Schwein) und Senf-Dill-Dressing KJ315 EW6,2 KH3,4 Fett4,3 BE0,3 Gesamt: 0,9 BE (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Eierpfannkuchen</b> mit Apfelkompott KJ576 EW3,1 KH25,9 Fett2,3 BE2,2 Gesamt: 9,3 BE (Vegetarisch, 9, A1, C, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schnittchenteller</b> Fertig belegte Schnittchen mit Wurst, Käse & Garnitur KJ992 EW8,7 KH28,1 Fett10,4 BE2,3 Gesamt: 6,1 BE (Rind, Schwein, 2, 5, 9, A1, A2, C, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Vollmilch-Grießbrei</b> mit Erdbeer-Apfel-Kompott Gesamt: 3,9 BE (Vegetarisch, 3, 9, A, G) Kein Dessert
Mittwoch 20. Mrz	<input type="checkbox"/> <b>Westfälische Dicke Bohnen</b> mit Mettwurst vom Schwein und Salzkartoffeln KJ448 EW3,9 KH7,7 Fett6,8 BE0,6 Gesamt: 3,2 BE (Schwein, 2, 5, 9, A1, F, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchenfrikadelle</b> in Soße mit Kohlrabi und Salzkartoffeln KJ288 EW3,9 KH8,1 Fett2,3 BE0,7 Gesamt: 3,6 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Fischfilet "Napoli"</b> in fruchtiger Tomatensoße, dazu Gemüserais KJ354 EW6,4 KH13,3 Fett0,6 BE1,1 Gesamt: 5,3 BE (Fisch, A1, D, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rinderzwiebelbraten</b> in Soße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln KJ321 EW8,1 KH8,5 Fett1,6 BE0,6 Gesamt: 3,5 BE (Rind, 5, A1) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gebratenes Gemüse</b> Süß-Sauer mit Reis KJ437 EW2,5 KH21,4 Fett0,6 BE1,8 Gesamt: 8,5 BE (Vegetarisch, 3, A1, F, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Bunte Nudeln</b> mit Brokkoli-Gemüsesoße KJ363 EW3,1 KH14,7 Fett1,7 BE1,2 Gesamt: 5,9 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>FrISChe Salate der Saison</b> mit Hähnchenbrust und Cocktaildressing KJ551 EW11,1 KH11,6 Fett4,2 BE1,0 Gesamt: 3,1 BE (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, C, F, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Feiner Grießbrei</b> mit roter Grütze KJ500 EW3,0 KH22,2 Fett2,0 BE1,8 Gesamt: 9,3 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Feine Sülze</b> mit Remouladensoße, Garnitur und Brot KJ914 EW10,1 KH11,8 Fett14,9 BE1,0 Gesamt: 2,2 BE (Schwein, 2, 3, A1, A2, C, G, I, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Alaska Seelachs</b> in Senf-Buttersoße mit Möhren und Risi-Bisi Gesamt: 4,5 BE (Fisch, 9, A, D, G, J, M) Kein Dessert
Donnerstag 21. Mrz	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchen-Hackbraten</b> in Soße, dazu Frühlingsgemüse und Reis KJ402 EW4,6 KH13,8 Fett3,4 BE1,2 Gesamt: 5,9 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Räuberfleisch</b> vom Schwein, mit Balkangemüse & Kartoffeln KJ288 EW6,6 KH8,4 Fett1,0 BE0,7 Gesamt: 3,8 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Herzhafte Leberknödel</b> auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree KJ392 EW4,6 KH9,0 Fett4,3 BE0,7 Gesamt: 4,3 BE (Schwein, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchenfiletstreifen</b> in Pilzrahmsauce, dazu Spätzle KJ426 EW8,8 KH12,7 Fett1,6 BE1,1 Gesamt: 4,9 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Chilli sin Carne</b> vegetarisches Chilli mit Reis KJ398 EW2,4 KH20,2 Fett0,5 BE1,7 Gesamt: 8,2 BE (Vegetarisch, 3, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Möhreneintopf</b> mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen KJ293 EW3,7 KH6,7 Fett3,1 BE0,6 Gesamt: 3,3 BE (Geflügel, 5, A1, C, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Frischer Salatteller</b> mit Thunfisch, Zwiebelringen und Hausdressing KJ351 EW9,7 KH6,0 Fett3,5 BE0,5 Gesamt: 1,6 BE (Fisch, 2, 3, 5, 9, A1, C, D, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Quarkkeulchen</b> mit Vanillesoße KJ562 EW3,9 KH23,0 Fett2,9 BE1,9 Gesamt: 8,7 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Nudelsalat KJ874 EW8,5 KH14,8 Fett13,2 BE1,2 Gesamt: 5,0 BE (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Bohneneintopf</b> aus weißen Bohnen Gesamt: 3,2 BE (Vegetarisch, I) Kein Dessert
Freitag 22. Mrz	<input type="checkbox"/> <b>Frischer Reibekuchen</b> mit leckerem Apfelmus KJ913 EW3,0 KH20,8 Fett13,6 BE1,7 Gesamt: 7,1 BE (Vegetarisch, A1, C) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Gebackener Fleischkäse</b> auf Spinat mit Kartoffelpüree KJ482 EW4,1 KH8,0 Fett7,4 BE0,7 Gesamt: 3,2 BE (Schwein, 2, 4, 5, 9, A1, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schweinegulasch</b> mit Erbsen- und Maisgemüse, dazu Vollkorn-Spiralnudeln KJ311 EW7,8 KH6,6 Fett1,8 BE0,5 Gesamt: 2,9 BE (Schwein, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rotbarschfilet</b> gedünstet, natur, in milder Senfsoße mit Karotten und Kartoffeln KJ240 EW4,9 KH7,6 Fett1,7 BE0,6 Gesamt: 3,6 BE (Fisch, 5, 9, A1, D, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Champignons "a la Creme"</b> mit grünen Nudeln KJ435 EW3,3 KH13,6 Fett2,5 BE1,1 Gesamt: 5,3 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Stielmuseintopf</b> mit Fleischwürfel vom Schwein KJ195 EW3,8 KH5,3 Fett1,1 BE0,4 Gesamt: 2,4 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schweizer Wurstsalat</b> mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur KJ913 EW6,3 KH8,6 Fett17,6 BE0,7 Gesamt: 3,0 BE (Schwein, 2, 3, 4, 5, 9, A1, A2, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Feiner Milchreis</b> mit Zimtucker und Apfelkompott KJ438 EW1,8 KH21,7 Fett1,0 BE1,8 Gesamt: 9,2 BE (Vegetarisch, 9, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Brathering</b> mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur KJ662 EW8,6 KH8,1 Fett10,1 BE0,7 Gesamt: 2,6 BE (Schwein, Fisch, 2, 3, 4, A1, D) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gemüseauswahl</b> mit Holländischer Soße und Frühlingspüree Gesamt: 3,7 BE (Vegetarisch, 9, A, G) Kein Dessert
Samstag 23. Mrz	<input type="checkbox"/> <b>Gebratene Hähnchenbrust</b> in brauner Soße mit Gemüserais (Risi Bisi) KJ413 EW6,0 KH16,0 Fett1,1 BE1,3 Gesamt: 5,8 BE (Geflügel, 5, 9, A1, F, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Pikanter Linseneintopf</b> mit Wiener Würstchen KJ376 EW4,4 KH7,6 Fett4,5 BE0,6 Gesamt: 3,7 BE (Schwein, 2, 5, 9, A1, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Vegetarische Pastinakentaler</b> auf Karottensoße mit Erbsenpüree KJ405 EW2,5 KH11,2 Fett4,6 BE0,9 Gesamt: 3,8 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, A4, C, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gefüllte Roulade</b> "Hausfrauen Art", in Soße mit Fingermöhren und Salzkartoffeln KJ321 EW6,1 KH7,6 Fett2,5 BE0,6 Gesamt: 4,0 BE (Schwein, Rind, 3, A1, J) 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>Bergische Waffel</b> mit heißen Kirschen KJ807 EW2,6 KH29,7 Fett6,8 BE2,5 Gesamt: 6,5 BE (Vegetarisch, 1, 2, 5, 9, A1, C, F, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Feiner Fleischsalat</b> "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot KJ1155 EW6,8 KH8,5 Fett24,5 BE0,7 Gesamt: 3,0 BE (Schwein, 2, 3, 4, A1, A2, C, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Currywurst</b> vom Schwein mit Kartoffelspalten Gesamt: 6,0 BE (Schwein, J) Kein Dessert	
Sonntag 24. Mrz	<input type="checkbox"/> <b>Schweinerückenbraten</b> in Bratensoße mit zartem Blumenkohl und Salzkartoffeln KJ237 EW5,6 KH6,7 Fett0,9 BE0,6 Gesamt: 2,8 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Rindergulasch</b> in Paprikasoße, mit Kartoffeln KJ383 EW7,5 KH9,8 Fett2,5 BE0,8 Gesamt: 3,9 BE (Rind, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Käsemakkaroni</b> mit Tomaten- Basilikumsoße KJ498 EW4,9 KH17,8 Fett3,1 BE1,5 Gesamt: 7,6 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchensteaks</b> mit Barbecuesoße, Reis und Krautsalat KJ607 EW6,2 KH18,6 Fett5,2 BE1,6 Gesamt: 8,0 BE (Geflügel, 2, 3, 5, A1, C, J) 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>Eierpfannkuchen</b> mit gebratenem Apfel und Vanillesoße KJ548 EW3,6 KH22,0 Fett3,1 BE1,8 Gesamt: 6,6 BE (Vegetarisch, 1, 2, 5, 9, A1, C, G, H) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Kasseler Braten</b> mit Nudelsalat, Remouladensoße und Salatgarnitur KJ877 EW8,8 KH13,9 Fett13,4 BE1,2 Gesamt: 4,5 BE (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchen-Happen</b> paniert, in Holländischer Soße mit Erbsen, Möhren, Kartoffelpüree Gesamt: 4,4 BE (Geflügel, 8, 9, A, 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 / Erdnusserezeugnisse (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.