Name:	Tour:
Adresse:	

Ihre Menüauswahl für die 2. Woche vom 7. Januar bis zum 13. Januar

Planabgabe bis zum 1. Januar 2019

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

Caritasverband Wiesbaden-Rheingau-Taunus e.V.

	Tagesmenü (rot) € 7,70	Tagesmenü kleine Portion (doppelrot) € 6,90	D-Menü (blau) € 7,80	Leckere Vielfalt (grün) € 7,80	Spezialmenü (orange) € 8,00	Vegetarische Speise (pink) € 7,70	Gut & Günstig (braun) € 6,55	Salat & Co (kalt) (silber) € 7,40	Süßspeise (weiß) € 6,90	Abendbrot (wird mittags geliefert) € 5,20	Klassik Menü (Einwegverpackung) (gelb) € 7,50
Montag 07. Jan	❒ **Hamburger Rinderfrikadelle** in Pfefferrahmsoße mit Rotkohl und Kartoffeln KJ325 EW4,3 KH9,7 Fett3,0 BE0,7 Gesamt: 3,8 BE (Rind, 5, 9, A1, C, G, I) Dessert	❒	❒ **Nürnberger Bratwürstchen** vom Schwein, auf Sauerkraut und Kartoffelpüree KJ481 EW3,3 KH6,9 Fett8,2 BE0,6 Gesamt: 3,1 BE (Rind, Schwein, 2, 4, 5, 9, A1, G, I) Dessert	❒ **Kohlroulade** vom Schwein in Zwiebel-Speck-Soße mit Salzkartoffeln KJ456 EW3,4 KH7,5 Fett7,2 BE0,6 Gesamt: 3,5 BE (Schwein, 2, 4, A1, I) Dessert	❒ **Gebratenes Hähnchenfilet** in feiner Soße, mit Kartoffeln und Romanescogemüse KJ267 EW6,7 KH6,3 Fett1,1 BE0,5 Gesamt: 2,9 BE (Geflügel, 5, 9, A1, G, I) Dessert	❒ **Schweizer Kartoffelrösti** mit Blattspinat und Gorgonzolakäsesoße KJ419 EW2,7 KH14,2 Fett5,3 BE0,9 Gesamt: 3,8 BE (Vegetarisch, 2, 5, 9, A1, G, I) Dessert	❒ **Laucheintopf** mit Kartoffeln und Schweinefleisch KJ292 EW4,7 KH7,2 Fett3,2 BE0,5 Gesamt: 2,5 BE (Schwein, 5, 9, A1, G, I) Dessert	❒ **Wiener Würstchen** vom Schwein, mit Kartoffelsalat & Senf KJ670 EW5,5 KH9,7 Fett13,3 BE0,8 Gesamt: 3,0 BE (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, I, J) Kein Dessert	❒ **Milchreis** mit Erdbeer-Rhabarberkompott KJ412 EW1,8 KH20,2 Fett1,0 BE1,7 Gesamt: 8,5 BE (Vegetarisch, 5, 9, G) Kein Dessert	❒ **Kalter Schweinebraten** mit Kartoffelsalat KJ571 EW7,6 KH9,5 Fett8,0 BE0,8 Gesamt: 2,9 BE (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, J) Kein Dessert	❒ **Frikadelle** vom Rind und Schwein, in Champignonsoße mit Gartengemüse & Kartoffeln Gesamt: 3,5 BE (Rind, Schwein, 9, A, C, G, I) Kein Dessert
Dienstag 08. Jan	❒ **Linseneintopf** mit Geflügel Bockwurst KJ336 EW4,1 KH7,7 Fett4,0 BE0,6 Gesamt: 3,8 BE (Geflügel, 2, 4, 5, A1, I) Dessert	❒	❒ **Bunte Gemüseplatte** mit Holländischer Soße und Kräuterkartoffeln KJ238 EW1,9 KH8,8 Fett1,6 BE0,7 Gesamt: 3,9 BE (Vegetarisch, 9, A1, G, I) Dessert	❒ **Geflügel-kräuterbällchen** in würziger Currysoße mit Mischgemüse und Reis KJ402 EW4,7 KH11,9 Fett4,2 BE1,0 Gesamt: 5,1 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	❒ **Rheinischer Sauerbraten** vom Rind, mit Gabelspaghetti und Apfelmus KJ537 EW8,4 KH19,8 Fett1,5 BE1,7 Gesamt: 8,6 BE (Rind, A1) Dessert	❒ **Gemüsebratwurst** in pikanter Soße mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln KJ408 EW3,6 KH9,7 Fett4,8 BE0,8 Gesamt: 4,5 BE (Vegetarisch, 3, 5, 9, A1, F, G, I) Dessert	❒ **Gekochte Eier** auf Rahmspinat und Salzkartoffeln KJ314 EW3,8 KH8,5 Fett2,9 BE0,7 Gesamt: 3,4 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G, I) Dessert	❒ **Salatteller mit Shrimps** mit Salaten der Saison und French-Dressing KJ282 EW3,7 KH3,6 Fett4,4 BE0,3 Gesamt: 0,9 BE (Fisch, 2, 3, 5, A1, C, D, G, I, J) Kein Dessert	❒ **Eierpfannkuchen** mit Apfelkompott KJ639 EW4,0 KH27,6 Fett2,8 BE2,3 Gesamt: 7,7 BE (Vegetarisch, 9, A1, C, G) Kein Dessert	❒ **Schnittchenteller** fertig belegte Schnittchen mit Wurst, Käse & Garnitur KJ1026 EW8,3 KH28,0 Fett11,3 BE2,3 Gesamt: 6,1 BE (Geflügel, Schwein, 2, 4, 5, 9, A1,A2,G) Kein Dessert	❒ **Vollmilch-Grießbrei** mit Erdbeer-Apfel-Kompott Gesamt: 3,9 BE (Vegetarisch,3, 9, A, G) Kein Dessert
Mittwoch 09. Jan	❒ **Bunte Reispfanne** mit Hähnchenfleisch KJ472 EW10,5 KH14,4 Fett1,3 BE1,2 Gesamt: 5,5 BE (Geflügel, 3, A1, F, I) Dessert	❒	❒ **Frikadelle** vom Schwein auf Wirsinggemüse, dazu Salzkartoffeln KJ364 EW4,8 KH8,9 Fett3,6 BE0,7 Gesamt: 3,6 BE (Schwein, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	❒ **Fischfilet "Naturell"** in feiner Kerbelsoße mit Zucchinigemüse und Kartoffeln KJ284 EW5,8 KH9,3 Fett1,5 BE0,8 Gesamt: 4,2 BE (Fisch, 5, 9, A1, D, G, I) Dessert	❒ **Jägerschnitzel** vom Schwein, mit Butterkartoffeln und Möhrensalat KJ372 EW5,2 KH9,6 Fett3,3 BE0,8 Gesamt: 4,5 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	❒ **Käsetortellini** in Tomatenkräutersoße, dazu Möhrenstsalat KJ394 EW2,8 KH14,4 Fett2,7 BE1,2 Gesamt: 6,6 BE (Vegetarisch, 9, A1, C, G, I) Dessert	❒ **Westfälischer Grünkohleintopf** mit Mettwurst KJ420 EW3,7 KH5,3 Fett7,2 BE0,4 Gesamt: 2,6 BE (Schwein, 2, 5, A1, F, I, J) Dessert	❒ **Italienischer Tomatensalat** mit Mozzarella-Käse, Olivenöl, Lauch, Zwiebeln, Oliven, Kräutersoße KJ355 EW3,9 KH2,9 Fett6,5 BE0,2 Gesamt: 0,7 BE (Vegetarisch, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, J) Dressing	❒ **Feiner Griesbrei** mit roter Grütze KJ426 EW3,0 KH17,8 Fett2,0 BE1,5 Gesamt: 7,5 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Kein Dessert	❒ **Feine Sülze** vom Schwein, mit Remouladensoße, Brot & Garnitur KJ952 EW10,0 KH12,3 Fett15,5 BE1,0 Gesamt: 2,2 BE (Schwein, 2, 9, A1, A2, G, I, J) Kein Dessert	❒ **Alaska Seelachs** in Senf-Buttersoße mit Möhren und Risi-Bisi Gesamt: 4,5 BE (Fisch, 9, A, D, G, J, M) Kein Dessert
Donnerstag 10. Jan	❒ **Frischer Reibekuchen** mit leckerem Apfelmus KJ552 EW2,9 KH20,8 Fett4,0 BE1,7 Gesamt: 8,7 BE (Vegetarisch, A1, C) Dessert	❒	❒ **"Gutsherrentopf"** Kräftiger Gemüsetopf mit Kasselerfleisch vom Schwein KJ204 EW3,5 KH6,0 Fett1,2 BE0,5 Gesamt: 2,7 BE (Schwein, 2, A1, I) Dessert	❒ **Hamburger Heringsstipp** in Sahne mit Apfel-Gurken-Würfel und Petersilienkartoffeln KJ505 EW4,3 KH10,2 Fett7,1 BE0,8 Gesamt: 4,4 BE (Fisch, 2, 3, 5, 9, A1, C, D, G, J) Dessert	❒ **Rindersaftgulasch** mit Apfelrotkohl und Kartoffelknödeln KJ345 EW5,3 KH10,0 Fett2,3 BE0,8 Gesamt: 4,2 BE (Rind, 2, 3, 5, 9, A1, G, I) Dessert	❒ **Eieromelette** mit Kräutersoße, zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln KJ292 EW3,6 KH7,2 Fett2,9 BE0,6 Gesamt: 3,2 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G, I) Dessert	❒ **Gemüsebolognese** mit Vollkornnudeln KJ419 EW3,7 KH18,7 Fett0,9 BE1,6 Gesamt: 7,2 (Vegetarisch, A1, I) Dessert	❒ **Frische Salate** der Saison, mit Hähnchenbrust und Joghurt Dressing KJ424 EW8,6 KH9,9 Fett2,7 BE0,8 Gesamt: 2,7 BE (Geflügel, 2, 9, A1, G) Kein Dessert	❒ **Süße Milchnudeln** mit heißen Kirschen KJ479 EW2,9 KH22,9 Fett1,1 BE1,9 Gesamt 9,6 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Kein Dessert	❒ **Gebratene Hähnchenkeule** mit Nudelsalat KJ884 EW10,5 KH11,9 Fett13,8 BE1,0 Gesamt 5,0 BE (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, J) Kein Dessert	❒ **Bohneneintopf** aus weißen Bohnen Gesamt: 3,2 BE (Vegetarisch, I) Kein Dessert
Freitag 11. Jan	❒ **Currywurst** vom Geflügel, mit Curry-Tomatensoße und Reis, dazu Rohkostsalat KJ551 EW3,4 KH15,6 Fett6,3 BE1,3 Gesamt: 6,5 BE (Geflügel, 2, 3, 5, A1, C, I, J) Dessert	❒	❒ **Fleischbällchen** vom Schwein in Soße mit Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree KJ361 EW4,0 KH7,0 Fett4,7 BE0,6 Gesamt: 3,2 BE (Schwein, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	❒ **Chinesische Nudelpfanne** mit zartem Hähnchenfleisch KJ481 EW5,7 KH17,3 Fett1,8 BE1,4 Gesamt: 6,7 BE (Geflügel, 3, A1, F, I) Dessert	❒ **Seefischfilet** in fruchtiger Zitronensoße mit Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln KJ244 EW4,8 KH8,3 Fett0,7 BE0,7 Gesamt: 3,7 BE (Fisch, 5, 9, A1, D, G, I) Dessert	❒ **Farfalle** (Nudeln) in pikanter Pestosoße dazu Rohkostsalat KJ431 EW3,4 KH19,6 Fett0,7 BE1,6 Gesamt: 7,7 BE (Vegetarisch, A1, C, I, J) Dessert	❒ **Perlgraupeneintopf** mit gewürfeltem Kasseler vom Schwein KJ250 EW3,5 KH8,1 Fett1,5 BE0,7 Gesamt: 3,7 BE (Schwein, 2, 5, A1, I) Dessert	❒ **Griechischer Bauernsalat** mit Tomate, Gurke, Zwiebeln, Hirten-Käse, Balsamico KJ314 EW5,1 KH3,2 Fett4,9 BE0,3 Gesamt: 0,9 BE (Vegetarisch, 2, 5, 9, G) Kein Dessert	❒ **Feiner Milchreis** mit Zimtzucker und Apfelkompott KJ440 EW1,6 KH21,8 Fett1,1 BE1,8 Gesamt: 9,3 BE (Vegetarisch, 9, G) Kein Dessert	❒ **Brathering** mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur KJ644 EW8,6 KH6,8 Fett10,3 BE0,6 Gesamt: 2,2 BE (Schwein, Fisch 2, 3, 4, A1, D) Kein Dessert	❒ **Gemüseauswahl** mit Holländischer Soße und Frühlingspüree Gesamt: 3,7 BE (Vegetarisch, 9, A, G) Kein Dessert
Samstag 12. Jan	❒ **Gemüseeintopf** nach Saison mit Wurstwürfeln vom Schwein KJ248 EW2,1 KH5,2 Fett3,2 BE0,4 Gesamt: 2,4 BE (Schwein, 2, 5, 9, A1, G, I, J) Dessert	❒	❒ **Feine Bratwurst** vom Rind & Schwein, mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffeln KJ431 EW3,9 KH7,4 Fett6,5 BE0,6 Gesamt: 3,3 BE (Schwein, 9, A1, G, I) Dessert	❒ **Gemüseschnitzel** mit Kräutersoße dazu Gemüsereis KJ469 EW3,2 KH20,0 Fett2,1 BE1,7 Gesamt: 7,5 BE (Vegetarisch, 5, A1, C, I) Dessert	❒ **Putenroulade** in Estragonsoße mit Fingermöhren und Kartoffeln KJ267 EW5,7 KH6,8 Fett1,6 BE0,6 Gesamt: 3,1 BE (Geflügel, 9, A1, G, I) Dessert	❒ **Tiefkühlmenü Samstag** Variierende Auswahl, wird freitags ausgeliefert und lässt sich im Ofen oder der Mikrowelle erhitzen Kein Dessert **Für die Lieferung am Wochenende und an Feiertagen zahlen Sie pro Menü lediglich 0,50 € extra!**			❒ **Pfannekuchen** mit Rosinen und Quarkfüllung, dazu Zimtzucker KJ756 EW6,7 KH29,9 Fett3,3 BE2,5 Gesamt: 6,7 BE (Vegetarisch, 9, A1, C, G) Kein Dessert	❒ **Feiner Fleischsalat** vom Schwein, "Rheinische Art" mit Garnitur & Brot KJ1155 EW6,8 KH8,5 Fett24,5 BE0,7 Gesamt: 3,0 BE (Schwein, 2, 3, 4, 5, A1, A2, C, J) Kein Dessert	❒ **Currywurst** vom Schwein mit Kartoffelspalten Gesamt: 6,0 BE (Schwein, J) Kein Dessert
Sonntag 13. Jan	❒ **Geflügel Cordon Bleu** in feiner Soße, dazu Bohnengemüse und Kartoffeln KJ356 EW5,3 KH9,7 Fett2,8 BE0,8 Gesamt 4,4 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I) Dessert	❒	❒ **Elsässer Schweinebraten** mit herzhaftem Steckrübengemüse und Kartoffeln KJ280 EW5,0 KH6,0 Fett2,6 BE0,5 Gesamt: 2,5 BE (Schwein, 5, 9, A1, G, I) Dessert	❒ **Buntes Gemüseragout** mit Möhren und Bohnen in Curry-Kokossoße dazu Reis KJ303 EW1,8 KH13,0 Fett1,5 BE 1,1 Gesamt: 5,4 BE (Vegetarisch, 9, A1, G, I) Dessert	❒ **Schweinefilet** in Champignonsoße mit Rotkohl und Spätzle KJ333 EW6,5 KH11,2 Fett1,6 BE0,8 Gesamt: 4,5 BE (Schwein, 2, 5, 9, A1, C, G, I) Dessert	❒ **Tiefkühlmenü Sonntag** Variierende Auswahl, wird freitags ausgeliefert und lässt sich im Ofen oder der Mikrowelle erhitzen Kein Dessert **Für die Lieferung am Wochenende und an Feiertagen zahlen Sie pro Menü lediglich 0,50 € extra!**			❒ **Quarkkeulchen** mit Vanillesoße KJ510 EW3,6 KH20,9 Fett2,6 BE1,7 Gesamt: 7,9 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Kein Dessert	❒ **Kasseler Braten** vom Schwein, mit Remouladensoße, Nudelsalat & 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	❒ **Hähnchen-Happen** 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 / 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 / Lupinenerzeugnisse (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=Broteinheiten; Bei Fisch können Gräten enthalten sein. Änderungen und Druckfehler unter Vorbehalt.