

Name:	Tour:
Adresse:	

Ihre Menüauswahl für die 4. Woche vom 21. Januar bis zum 27. Januar

Planabgabe bis zum

15. Januar 2019

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



	Tagesmenü rot € 7,70	Tagesmenü kleine Portion doppeltrot € 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 21. Jan	<input type="checkbox"/> Makkaroni al Forno Hackfleischsoße vom Rind dazu Käsemakkaroni KJ542 EW6,9 KH16,1 Fett4,1 BE1,3 Gesamt: 6,7 BE (Geflügel,Rind, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Geflügelsteaks in feiner Soße mit Frühlingsgemüse und Kartoffelpüree KJ317 EW4,1 KH6,2 Fett4,8 BE0,5 Gesamt: 2,8 BE (Geflügel, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Wirsingroulade "Hausmacher Art" vom Schwein in Specksoße dazu Kartoffeln KJ497 EW3,8 KH6,6 Fett8,6 BE0,6 Gesamt: 3,1 BE (Schwein, 2, 4, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Fleischpfanne "Hubertus" vom Schwein mit Rotkohl und Kartoffelklößen KJ269 EW5,6 KH9,2 Fett1,4 BE0,7 Gesamt: 3,3 BE (Schwein, 2, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln KJ290 EW3,7 KH14,2 Fett2,6 BE0,7 Gesamt: 3,2 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Rindfleischsuppentopf mit Gemüse KJ209 EW3,0 KH7,2 Fett1,6 BE0,5 Gesamt: 2,7 BE (Rind, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Pizzafrikadelle vom Geflügel mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur KJ670 EW6,9 KH10,7 Fett9,6 BE0,9 Gesamt: 3,5 BE (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, I, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> Milchreis mit Erdbeer-Rhabarberkompott KJ412 EW1,8 KH20,2 Fett1,0 BE1,7 Gesamt: 8,5 BE (Vegetarisch, 5, 9, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> Kalter Schweinebraten 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"/> Eisbeinfleisch vom Schwein, auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree Gesamt: 3,2 BE (Schwein, 2, G, O) Kein Dessert
Dienstag 22. Jan	<input type="checkbox"/> Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons, Erbsen, Karotten und Reis KJ415 EW5,6 KH15,4 Fett1,4 BE1,3 Gesamt: 5,8 BE (Geflügel, 2, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Frischer Gemüseeintopf mit Möhren, Kartoffeln und Geflügel Bockwurst KJ342 EW3,3 KH5,8 Fett5,4 BE0,5 Gesamt: 2,8 BE (Geflügel, 2, 4, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Schweinebraten in Soße mit feinem Bohnengemüse, dazu Salzkartoffeln KJ243 EW5,7 KH6,4 Fett1,1 BE0,5 Gesamt: 2,8 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Zigeunerschnitzel vom Schwein mit Paprikakartoffeln & Krautsalat KJ564 EW5,8 KH11,2 Fett6,9 BE0,9 Gesamt: 4,9 BE (Schwein, 2, 3, 5, A1, C, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> Currywurst vegetarisch, mit Reis und Zucchini Salat KJ565 EW3,8 KH16,6 Fett5,8 BE1,4 Gesamt: 7,2 BE (Vegetarisch, 3, 5, 9, A1, F, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Rigatoni "al Arrabiata" in Tomatensoße mit Oliven und Paprika KJ402 EW3,0 KH17,8 Fett1,4 BE1,5 Gesamt: 7,5 BE (Vegetarisch, 3, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Bunter Salatmix mit Bratenstreifen (Schwein) und Senf-Dill-Dressing KJ328 EW6,3 KH3,7 Fett4,5 BE0,3 Gesamt: 1,0 BE (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> Eierpfannkuchen mit Apfelkompott KJ638 EW4,0 KH27,6 Fett2,8 BE2,3 Gesamt: 7,7 BE (Vegetarisch, 9, A1, C, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> Schnittchenteller Fertig belegte Schnittchen mit Wurst, Käse & Garnitur KJ1015 EW8,3 KH28,0 Fett11,1 BE2,3 Gesamt: 6,1 BE (Rind, Schwein, 2, 4, 5, 9, A1, A2, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree Gesamt: 4,3 BE (Fisch, A, D, G) Kein Dessert
Mittwoch 23. Jan	<input type="checkbox"/> Westfälische Dicke Bohnen mit Mettwurst vom Schwein und Salzkartoffeln KJ465 EW4,5 KH8,0 Fett6,8 BE0,7 Gesamt: 3,3 BE (Schwein, 2, 5, 9, A1, F, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Hähnchenfrikadelle in Soße mit Kohlrabi und Salzkartoffeln KJ273 EW3,7 KH7,5 Fett2,2 BE0,6 Gesamt: 3,4 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> Fischfilet "Napoli" in fruchtiger Tomatensoße, dazu Gemüserais KJ360 EW6,4 KH13,6 Fett0,6 BE1,1 Gesamt: 5,3 BE (Fisch, A1, D, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Rinderzwiebelbraten in Soße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln KJ307 EW7,6 KH8,3 Fett1,5 BE0,6 Gesamt: 3,4 BE (Rind, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Gebratenes Gemüse Süß-Sauer mit Reis KJ392 EW2,4 KH18,8 Fett0,5 BE1,6 Gesamt: 7,4 BE (Vegetarisch, 3, A1, F, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Bunte Nudeln 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"/> Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust und Cocktaildressing KJ505 EW8,7 KH10,3 Fett4,8 BE0,9 Gesamt: 2,9 BE (Geflügel, 2, 3, 9, A1, C, F, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> Feiner Grießbrei mit roter Grütze KJ426 EW3,0 KH17,8 Fett2,0 BE1,5 Gesamt: 7,5 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> Feine Sülze mit Remouladensoße, Garnitur und Brot KJ952 EW10,0 KH12,3 Fett15,5 BE1,0 Gesamt: 2,2 BE (Schwein, 2, 3, 9, A1, A2, G, I, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> Eierpfannkuchen mit Apfel-Quark-Füllung Gesamt: 5,0 BE (Vegetarisch, 3, A, C, G) Kein Dessert
Donnerstag 24. Jan	<input type="checkbox"/> Hähnchen-Hackbraten in Soße, dazu Frühlingsgemüse und Reis KJ345 EW4,2 KH11,4 Fett3,3 BE1,0 Gesamt: 4,9 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Räuberfleisch vom Schwein, mit Balkangemüse & Kartoffeln KJ280 EW6,0 KH8,7 Fett7,0 BE0,7 Gesamt: 3,9 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Herzhafte Leberknödel auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree KJ405 EW4,5 KH8,6 Fett4,8 BE0,7 Gesamt: 4,1 BE (Schwein, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> Hähnchenfiletstreifen 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"/> Chilli sin Carne vegetarisches Chilli mit Reis KJ377 EW2,5 KH18,7 Fett0,5 BE1,6 Gesamt: 7,5 BE (Vegetarisch, 3, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Möhreneintopf mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen KJ294 EW3,8 KH6,7 Fett3,1 BE0,6 Gesamt: 3,3 BE (Geflügel, 5, A1, C, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> Frischer Salatteller mit Thunfisch, Zwiebelringen und Hausdressing KJ319 EW6,8 KH4,9 Fett3,4 BE0,4 Gesamt: 1,3 BE (Fisch, 9, A1, C, D, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> Quarkkeulchen mit Vanillesoße KJ543 EW3,9 KH21,9 Fett2,9 BE1,8 Gesamt: 8,3 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> Gebratene Hähnchenkeule 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"/> Omelette in Käsesoße mit Leipziger Allerlei und Stampfkartoffeln Gesamt: 3,1 BE (Vegetarisch, A, C, G, I) Kein Dessert
Freitag 25. Jan	<input type="checkbox"/> Frischer Reibekuchen mit leckerem Apfelmus KJ552 EW2,9 KH20,8 Fett4,0 BE1,7 Gesamt: 8,7 BE (Vegetarisch, A1, C) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Gebackener Fleischkäse auf Spinat mit Kartoffelpüree KJ469 EW3,7 KH7,3 Fett7,6 BE0,6 Gesamt: 2,9 BE (Schwein, 2, 4, 5, 9, A1, D, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> Schweinegulasch mit Erbsen- und Maisgemüse, dazu Vollkorn-Spiralnudeln KJ300 EW7,4 KH7,0 Fett1,5 BE0,6 Gesamt: 3,0 BE (Schwein, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Rotbarschfilet gedünstet, natur, in milder Senfsoße mit Karotten und Kartoffeln KJ223 EW4,9 KH7,2 Fett1,4 BE0,6 Gesamt: 3,4 BE (Fisch, 5, 9, A1, D, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> Champignons "a la Creme" mit grünen Nudeln KJ431 EW3,4 KH13,3 Fett2,6 BE1,1 Gesamt: 4,9 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Stielmuseintopf 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"/> Schweizer Wurstsalat 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"/> Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott KJ421 EW1,6 KH20,7 Fett1,1 BE1,7 Gesamt: 8,8 BE (Vegetarisch, 9, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> Brathering 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"/> Geflügelrikadellen in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln Gesamt: 3,1 BE (Geflügel, A, G, I, J) Kein Dessert
Samstag 26. Jan	<input type="checkbox"/> Gebratene Hähnchenbrust in brauner Soße mit Gemüserais (Risi Bisi) KJ320 EW5,4 KH11,8 Fett0,8 BE1,0 Gesamt: 4,3 BE (Geflügel, 5, 9, A1, F, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Pikanter Linseneintopf mit Wiener Würstchen KJ377 EW4,4 KH7,6 Fett4,5 BE0,6 Gesamt: 3,7 BE (Schwein, 2, 5, 9, A1, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> Vegetarische Pastinakentaler auf Karottensoße mit Erbsenpüree KJ420 EW2,5 KH11,4 Fett4,9 BE0,9 Gesamt: 3,8 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, A4, C, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Gefüllte Roulade "Hausfrauen Art", in Soße mit Fingermöhren und Salzkartoffeln KJ357 EW7,2 KH6,9 Fett3,3 BE0,6 Gesamt: 3,6 BE (Schwein, Rind, 3, A1, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> Tiefkühlmenü Samstag 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"/> Bergische Waffel mit heißen Kirschen KJ765 EW2,5 KH27,7 Fett6,6 BE2,3 Gesamt: 6,1 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, F, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> Feiner Fleischsalat "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"/> Spaghetti "Bolognese" mit Hackfleischsoße vom Rind und Schwein Gesamt: 6,0 BE (Rind, Schwein, A, C, I) Kein Dessert	
Sonntag 27. Jan	<input type="checkbox"/> Schweinerückenbraten in Bratensoße mit zartem Blumenkohl und Salzkartoffeln KJ244 EW6,0 KH6,5 Fett0,9 BE0,5 Gesamt: 2,7 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Rindergulasch in Paprikasoße, mit Kartoffeln KJ365 EW6,7 KH10,1 Fett2,2 BE0,8 Gesamt: 4,0 BE (Rind, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Käsemakkaroni mit Tomaten- Basilikumsoße KJ493 EW4,9 KH17,5 Fett3,0 BE1,5 Gesamt: 7,3 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> Hähnchensteaks mit Barbecuesoße, Reis und Krautsalat KJ603 EW5,1 KH19,2 Fett5,4 BE1,6 Gesamt: 8,2 BE (Geflügel, 2, 3, 5, A1, C, J) Dessert	<input type="checkbox"/> Tiefkühlmenü Sonntag 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"/> Eierpfannkuchen mit gebratenem Apfel und Vanillesoße KJ510 EW3,5 KH20,7 Fett2,7 BE1,7 Gesamt: 6,2 BE (Vegetarisch, 2, 3, 5, 9, A1, C, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> Kasseler Braten 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"/> Senfkrustenbraten vom Schwein, mit Rübengemüse und Spätzle Gesamt: 3,6 BE (Schwein, A, C, G, I, J) 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=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.