

Name:	Tour:
Adresse:	

## Ihre Menüauswahl für die 40. Woche vom 28. September bis zum 4. Oktober

**PLANABGABE BIS ZUM**

**22. September 2020**

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



	Tagesmenü rot € 8,05	Tagesmenü kleine Portion doppeltrot € 7,20	D-Menü blau € 8,15	Leckere Vielfalt grün € 8,15	Spezialmenü orange € 8,35	Vegetarische Speise pink € 8,05	Gut & Günstig braun € 6,85	Salat & Co (kalt) silber € 7,75	Süßspeise weiß € 7,25	Abendbrot (NUR IN VERBINDUNG MIT MITTAGESSEN) € 2,00	Klassik Menü (Einwegverpackung) gelb € 7,85
<b>Montag</b> 28. Sep	<input type="checkbox"/> <b>Makkaroni al Forno</b> Hackfleischsoße vom Rind dazu Käsemakkaroni KJ532 EW6,3 KH14,8 Fett4,6 Gesamt: 6,2 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 KJ409 EW4,8 KH10,7 Fett3,6 Gesamt: 4,9 BE (Geflügel, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Wirsingroulade</b> "Hausmacher Art" vom Schwein in Specksoße dazu Kartoffeln KJ471 EW3,5 KH11,6 Fett5,5 Gesamt: 5,3 BE (Schwein, 4, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Fleischpfanne "Hubertus"</b> vom Schwein mit Rotkohl und Kartoffelklößen KJ350 EW5,9 KH9,9 Fett2,0 Gesamt: 4,2 BE (Schwein, 2, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Eieromelette</b> mit Rahmspinat und Salzkartoffeln KJ391 EW4,2 KH11,5 Fett3,2 Gesamt: 4,6 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rindfleischsuppentopf</b> mit Gemüse KJ296 EW4,2 KH9,4 Fett1,6 Gesamt: 4,2 BE (Rind, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Pizzafrikadelle</b> vom Geflügel mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur KJ684 EW6,1 KH12,4 Fett9,6 Gesamt: 4,2 BE (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, I, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Milchreis</b> mit Erdbeer-Rhabarberkompott KJ353 EW1,6 KH16,9 Fett0,9 Gesamt: 7,1 BE (Vegetarisch, 5, 9, 10, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Kalter Schweinebraten</b> mit Kartoffelsalat KJ515 EW6,6 KH12,6 Fett4,9 Gesamt: 3,8 BE (Schwein, 2, 3, 5, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rinderfrikadellen</b> in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree Gesamt: 4,2 BE (Rind, A1, C, G, I, J) Kein Dessert
<b>Dienstag</b> 29. Sep	<input type="checkbox"/> <b>Hühnerfrikassee</b> mit Spargel, Champignons, Erbsen, Karotten und Reis KJ271 EW5,0 KH17,2 Fett1,0 Gesamt: 6,5 BE (Geflügel, 2, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Frischer Gemüseeintopf</b> mit Möhren, Kartoffeln und Geflügel Bockwurst KJ425 EW2,7 KH8,4 Fett6,8 Gesamt: 4,1 BE (Geflügel, 2, 4, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schweinebraten</b> in Soße mit feinem Bohnengemüse, dazu Salzkartoffeln KJ280 EW5,7 KH9,0 Fett0,8 Gesamt: 4,0 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schweineschnitzel</b> mit Paprikakartoffeln & Krautsalat KJ527 EW5,3 KH13,7 Fett5,4 Gesamt: 6,1 BE (Schwein, 2, 3, 5, A1, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Currywurst</b> vegetarisch, mit Reis und Zucchini Salat KJ410 EW3,7 KH18,4 Fett4,3 Gesamt: 8,0 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 KJ576 EW4,4 KH26,2 Fett1,4 Gesamt: 11,0 BE (Vegetarisch, 3, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Bunter Salatmix</b> mit Bratenstreifen (Schwein) und Senf-Dill-Dressing KJ316 EW5,7 KH3,3 Fett4,2 Gesamt: 0,9 BE (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Eierpfannkuchen</b> mit Apfelkompott KJ592 EW3,8 KH24,6 Fett2,7 Gesamt: 10,4 BE (Vegetarisch, 9, A1, C, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schnittchenteller</b> Fertig belegte Schnittchen mit Wurst, Käse & Garnitur KJ1031 EW8,1 KH28,2 Fett11,4 Gesamt: 6,0 BE (Geflügel, Schwein, 2, 4, 5, 9, A1, A2, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Vollmilch-Grießbrei</b> mit Erdbeer-Apfel-Kompott Gesamt: 3,9 BE (Vegetarisch, 3, 9, A, G) Kein Dessert
<b>Mittwoch</b> 30. Sep	<input type="checkbox"/> <b>Westfälische Dicke Bohnen</b> mit Mettwurst vom Schwein und Salzkartoffeln KJ451 EW4,1 KH10,4 Fett5,2 Gesamt: 4,3 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 KJ370 EW4,3 KH12,1 Fett2,4 Gesamt: 5,9 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Fischfilet "Napoli"</b> in fruchtiger Tomatensoße, dazu Gemüserais KJ212 EW5,1 KH12,7 Fett0,5 Gesamt: 5,0 BE (Fisch, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rinderzwiebelbraten</b> in Soße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln KJ385 EW8,2 KH10,2 Fett1,6 Gesamt: 4,9 BE (Rind, 5, A1) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gemüse-Köttbullar</b> mit Käselauchsoße und Bulgur KJ454 EW3,8 KH15,7 Fett2,7 Gesamt: 6,6 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Möhreneintopf</b> mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen KJ350 EW3,9 KH9,6 Fett3,1 Gesamt: 4,7 BE (Geflügel, 5, A1, C, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Frische Salate der Saison</b> mit Hähnchenbrust und Cocktaildressing KJ520 EW9,5 KH11,6 Fett4,2 Gesamt: 3,0 BE (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, F, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Feiner Grießbrei</b> mit roter Grütze KJ547 EW3,2 KH24,2 Fett2,0 Gesamt: 10,1 BE (Vegetarisch, 5, 9, 10, A1, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Feine Sülze</b> mit Remouladensoße, Garnitur und Brot KJ901 EW7,8 KH14,1 Fett14,2 Gesamt: 2,6 BE (Schwein, 2, 3, 9, A1, A2, G, I, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Alaska-Seelachsschnitte</b> in Dill-Rahmsoße, dazu Erbsen, Möhren und Kartoffeln Gesamt: 2,7 BE (Fisch, D, G, I, J) Kein Dessert
<b>Donnerstag</b> 01. Okt	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchen-Hackbraten</b> in Soße, dazu Frühlingsgemüse und Reis KJ341 EW4,5 KH15,4 Fett2,5 Gesamt: 6,6 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Räuberfleisch</b> vom Schwein, mit Balkangemüse & Kartoffeln KJ339 EW6,0 KH9,9 Fett1,8 Gesamt: 4,4 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Herzhafte Leberknödel</b> auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree KJ448 EW4,7 KH11,3 Fett4,4 Gesamt: 5,4 BE (Schwein, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchenfiletstreifen</b> in Pilzrahmsoße, dazu Spätzle KJ408 EW8,0 KH13,5 Fett1,2 Gesamt: 5,2 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Chilli sin Carne</b> vegetarisches Chilli mit Reis KJ294 EW1,7 KH19,5 Fett0,5 Gesamt: 7,9 BE (Vegetarisch, 3, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Bunte Nudeln</b> mit Brokkoli-Gemüsesoße KJ388 EW3,6 KH15,0 Fett1,7 Gesamt: 5,9 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Frischer Salatteller</b> mit Thunfisch, Zwiebelringen und Hausdressing KJ539 EW7,1 KH6,2 Fett3,7 Gesamt: 1,7 BE (Fisch, 2, 3, 5, 9, D, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Quarkkeulchen</b> mit Vanillesoße KJ628 EW3,9 KH26,3 Fett3,2 Gesamt: 8,8 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Nudelsalat KJ883 EW8,6 KH12,0 Fett14,2 Gesamt: 5,0 BE (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Bohneneintopf</b> aus grünen Bohnen mit Rindfleisch Gesamt: 2,6 BE (Rind, I) Kein Dessert
<b>Freitag</b> 02. Okt	<input type="checkbox"/> <b>Frischer Reibekuchen</b> mit leckerem Apfelmus KJ945 EW3,0 KH24,0 Fett12,7 Gesamt: 8,2 BE (Vegetarisch, A1, C) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Gebackener Fleischkäse</b> mit Spinat und Kartoffelpüree KJ578 EW3,8 KH11,2 Fett8,7 Gesamt: 4,5 BE (Schwein, 2, 4, 5, 9, A1, D, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schweinegulasch</b> mit Erbsen- und Maisgemüse, dazu Vollkorn-Spiralnudeln KJ533 EW8,2 KH14,3 Fett2,1 Gesamt: 6,2 BE (Schwein, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rotbarschfilet</b> gedünstet, natur, in milder Senfsoße mit Karotten und Kartoffeln KJ273 EW2,7 KH9,7 Fett1,5 Gesamt: 4,6 BE (Fisch, 5, 9, A1, D, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Champignons "a la Creme"</b> mit grünen Nudeln KJ399 EW2,8 KH15,3 Fett2,3 Gesamt: 5,9 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Stielmuseintopf</b> mit Fleischwürfel vom Schwein KJ274 EW3,9 KH8,5 Fett1,2 Gesamt: 3,9 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schweizer Wurstsalat</b> mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur KJ887 EW5,2 KH8,5 Fett17,4 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 KJ366 EW1,5 KH17,8 Fett1,0 Gesamt: 7,5 BE (Vegetarisch, 9, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Brathering</b> mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur KJ653 EW8,6 KH12,2 Fett8,0 Gesamt: 4,0 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
<b>Samstag</b> 03. Okt	<input type="checkbox"/> <b>Gebratene Hähnchenbrust</b> in brauner Soße mit Gemüserais (Risi Bisi) KJ323 EW6,9 KH17,1 Fett1,2 Gesamt: 6,1 BE (Geflügel, 5, 9, A1, F, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Pikanter Linseneintopf</b> mit Wiener Würstchen KJ446 EW3,8 KH9,8 Fett5,5 Gesamt: 4,8 BE (Schwein, 2, 5, 9, A1, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Vegetarische Pastinakentaler</b> auf Karottensoße mit Erbsenpüree KJ435 EW2,5 KH13,0 Fett4,5 Gesamt: 4,3 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 KJ686 EW5,1 KH8,9 Fett1,4 Gesamt: 4,7 BE (Schwein, Rind, 3, A1, J) Dessert	<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 KJ1138 EW2,6 KH29,6 Fett6,8 Gesamt: 6,5 BE (Vegetarisch, 5, 9, 10, A1, C, F, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Feiner Fleischsalat</b> "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot KJ1133 EW4,0 KH8,3 Fett24,5 Gesamt: 2,9 BE (Schwein, 2, 3, 4, 5, 9, A1, A2, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Currywurst</b> vom Schwein mit Kartoffelspalten Gesamt: 6,0 BE (Schwein, J) Kein Dessert	
<b>Sonntag</b> 04. Okt	<input type="checkbox"/> <b>Schweinerückenbraten</b> in Bratensoße mit zartem Blumenkohl und Salzkartoffeln KJ278 EW5,8 KH8,3 Fett0,9 Gesamt: 3,5 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Rindgulasch</b> in Paprikasoße, mit Kartoffeln KJ423 EW7,9 KH12,5 Fett1,9 Gesamt: 4,9 BE (Rind, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Käsemakkaroni</b> mit Tomaten- Basilikumsoße KJ512 EW4,9 KH18,2 Fett3,0 Gesamt: 7,6 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchensteaks</b> mit Barbecuesoße, Reis und Krautsalat KJ460 EW5,1 KH18,2 Fett5,1 Gesamt: 7,8 BE (Geflügel, 2, 3, 5, A1, J) Dessert	<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 KJ522 EW3,7 KH19,9 Fett3,1 Gesamt: 6,0 BE (Vegetarisch, 2, 5, 9, A1, C, G, H1, H7) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Kasseler Braten</b> mit Nudelsalat, Remouladensoße und Salatgarnitur KJ850 EW7,3 KH14,1 Fett12,9 Gesamt: 4,5 BE (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, 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=Walnut, 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.