

Name: _____ Tour: _____
 Adresse: _____

Ihre Menüauswahl für die 4. Woche
 vom 24. Januar bis zum 30. Januar

Planabgabe bis zum 18. Januar 2022

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



	Tagesmenü kleine Portion rot € 8,30 mit Dessert € 7,50	D-Menü blau € 8,40 mit Dessert	Leckere Vielfalt grün € 8,40 mit Dessert	Spezialmenü orange € 8,60 mit Dessert	Vegetarische Speise pink € 8,30 mit Dessert	Gut & Günstig braun € 7,00 mit Dessert	Salat & Co (kalt) silber € 8,00 kein Dessert	Süßspeise weiß € 7,50 kein Dessert	Abendbrot (NUR IN VERBINDUNG MIT MITTAGESSEN) € 5,45 kein Dessert	Klassik Menü (Einwegverpackung) gelb € 8,20 kein Dessert
Montag 24. Jan	<input type="checkbox"/> Hähnchenfilet mit Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Nudeln und Brokkoli KJ404 EW8,8 KH12,6 Fett0,8 ZU1,9 SA2,1 (Geflügel, A1, F, I) Gesamt: 5,8 BE	<input type="checkbox"/> Kräuterbratwurst vom Schwein, in Soße mit Möhren-Mais-Gemüse und Salzkartoffeln KJ567 EW3,5 KH10,4 Fett6,2 ZU2,4 SA1,7 (Schwein, 5, A1, I) Gesamt: 4,8 BE	<input type="checkbox"/> "Nasi Goreng" Reis mit chinesischem Gemüse und zartem Hähnchenfleisch KJ487 EW5,4 KH19,5 Fett1,7 ZU3,4 SA1,3 (Geflügel, 3, A1, F, I) Gesamt: 7,0 BE	<input type="checkbox"/> Schweineroulade "Hausfrauen Art" mit Rotkohl und Salzkartoffeln KJ311 EW3,0 KH9,2 Fett0,8 ZU2,5 SA3,1 (Schwein, 3, 4, 5, A1, I, J) Gesamt: 5,6 BE	<input type="checkbox"/> Gefüllte Paprikaschote mit fruchtiger Tomatensoße und feinem Butterreis KJ409 EW3,6 KH16,0 Fett1,9 ZU2,3 SA1,1 (Vegetarisch, A1, C, I, J) Gesamt: 6,9 BE	<input type="checkbox"/> Kartoffelsuppe "Schlesische Art" mit Krakauerwurst KJ399 EW3,9 KH10,2 Fett4,2 ZU1,1 SA0,8 (Schwein, 2, 4, 9, A1, G, I, J) Gesamt: 5,1 BE	<input type="checkbox"/> Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und Senf KJ748 EW8,2 KH13,3 Fett10,2 ZU1,1 SA0,5 (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, J) Gesamt: 4,6 BE	<input type="checkbox"/> Milchreis mit heißen Kirschen KJ578 EW1,8 KH22,2 Fett1,2 ZU14,6 SA0,1 (Vegetarisch, 5, 9, G) Gesamt: 9,3 BE	<input type="checkbox"/> Rindfleischsalat mit Brot und Butter KJ626 EW7,4 KH11,5 Fett5,9 ZU5,4 SA1,0 (Rind, 3, A1, A2) Gesamt: 3,5 BE	<input type="checkbox"/> Hackbällchen vom Schwein und Rind, in Preiselbeer-Sahne-Soße mit Nudeln (Schwein, Rind, A, C, G, I) Gesamt: 4,6 BE
Dienstag 25. Jan	<input type="checkbox"/> Wiegebraten Hackbraten in delikater Soße mit Rosenkohl & Kartoffelpüree KJ355 EW5,1 KH8,9 Fett3,1 ZU1,5 SA0,8 (Schwein, 5, 9, A1, C, G, I, J) Gesamt: 4,0 BE	<input type="checkbox"/> Hähnchenkeule in Soße, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln KJ449 EW5,9 KH7,0 Fett6,0 ZU0,5 SA1,3 (Geflügel, 3, 5, 9, A1, G, I) Gesamt: 6,4 BE	<input type="checkbox"/> Gebackener Fleischkäse vom Schwein, in Soße mit feinem Mischgemüse und Salzkartoffeln KJ410 EW4,0 KH10,0 Fett5,7 ZU1,5 SA1,6 (Schwein, 2, 4, 9, A1, G, I, J) Gesamt: 3,4 BE	<input type="checkbox"/> Geflügelfilet "Alfredo" in Käsecremesoße dazu Gemüsespaghetti KJ467 EW8,4 KH13,2 Fett2,6 ZU1,4 SA1,1 (Geflügel, 5, 9, A1, G, I) Gesamt: 4,2 BE	<input type="checkbox"/> Chilli sin Carne vegetarisches Chilli mit Reis KJ383 EW2,5 KH20,0 Fett0,6 ZU2,8 SA1,2 (Vegetarisch, 3, A1, I) Gesamt: 6,5 BE	<input type="checkbox"/> Rigatoni "Pesto Rosso" in Basilikumsoße mit Schinkenstreifen, dazu Gurkensalat KJ455 EW3,9 KH15,3 Fett3,3 ZU3,0 SA1,4 (Schwein, 2, 3, 4, 5, 9, A1, C, G, I, J) Gesamt: 7,2 BE	<input type="checkbox"/> Thunfischsalat mit frischen Salaten, dazu pikantes Haus-Dressing KJ612 EW5,9 KH4,4 Fett7,6 ZU1,9 SA0,3 (Fisch, 2, 3, 5, 9, C, D, G, J) Gesamt: 1,2 BE	<input type="checkbox"/> Quarkstrudel mit Vanillesoße KJ730 EW3,2 KH21,4 Fett8,5 ZU11,6 SA0,3 (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G) Gesamt: 7,2 BE	<input type="checkbox"/> Gyrosbraten vom Schwein, mit Zaziki und Krautsalat KJ787 EW6,8 KH5,3 Fett17,1 ZU3,7 SA1,3 (Schwein, 2, 3, 4, 5, 9, A1, C, G, J) Gesamt: 1,7 BE	<input type="checkbox"/> Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle (Geflügel, A, C, G, I) Gesamt: 3,6 BE
Mittwoch 26. Jan	<input type="checkbox"/> Heiße Fleischwurst aus Schweinefleisch, mit Sauerkraut und Püree KJ505 EW3,6 KH9,8 Fett7,2 ZU1,7 SA1,3 (Schwein, 2, 4, 5, 9, A1, G) Gesamt: 4,4 BE	<input type="checkbox"/> Geflügelkrikkadelle in feiner Bratensoße, dazu feines Kaisergemüse und Reis KJ444 EW4,9 KH15,4 Fett2,5 ZU1,2 SA1,3 (Geflügel, 5, 9, A1, C, F, G, I, J) Gesamt: 5,5 BE	<input type="checkbox"/> Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree KJ481 EW4,9 KH13,3 Fett4,5 ZU1,4 SA0,8 (Fisch, 5, 9, A1, D, G, I) Gesamt: 5,3 BE	<input type="checkbox"/> Spießbraten vom Schwein, auf Zwiebelgemüse, dazu Paprikakartoffeln und Salat KJ515 EW3,8 KH9,1 Fett7,7 ZU1,3 SA0,7 (Schwein, 2, 3, 5, C, I, J) Gesamt: 4,7 BE	<input type="checkbox"/> Bunte Kartoffelpfanne mit Blattspinat und Käse überbacken KJ335 EW3,5 KH8,9 Fett3,1 ZU0,2 SA0,9 (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Gesamt: 3,2 BE	<input type="checkbox"/> Möhreneintopf mit zartem Rindfleisch KJ310 EW3,3 KH9,1 Fett2,6 ZU2,5 SA0,5 (Rind, 5, A1, I) Gesamt: 4,1 BE	<input type="checkbox"/> Caesar-Salat Blattsalat mit Mais, Hähnchenfleisch, Croutons und Cocktaildressing KJ479 EW9,8 KH11,0 Fett3,2 ZU1,8 SA0,3 (Geflügel, 2, 9, A1, F, G) Gesamt: 2,9 BE	<input type="checkbox"/> Grießflammeri "Baden Baden" mit Fruchtsoße KJ480 EW2,8 KH20,2 Fett2,4 ZU15,7 SA0,1 (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Gesamt: 9,1 BE	<input type="checkbox"/> Eiersalat mit Obstgarnitur und Weißbrot KJ726 EW6,0 KH7,3 Fett13,4 ZU2,4 SA1,1 (Vegetarisch, 2, 3, 5, A1, C, J) Gesamt: 2,1 BE	<input type="checkbox"/> Schweineschnitzel mit Schaschliksoße (Schwein, A1, J, O) Gesamt: 4,9 BE
Donnerstag 27. Jan	<input type="checkbox"/> Hackfleischbällchen "Schwedische Art" in brauner Soße mit Mischgemüse und Nudeln KJ461 EW6,4 KH14,9 Fett2,5 ZU1,0 SA2,1 (Schwein, A1, C, I, J) Gesamt: 6,3 BE	<input type="checkbox"/> Gebackener Seelachs mit fruchtiger Tomatensoße und Frühlingspüree KJ404 EW5,3 KH13,2 Fett2,5 ZU2,0 SA0,8 (Fisch, 5, 9, A1, D, G, I) Gesamt: 5,4 BE	<input type="checkbox"/> Hähnchen-Döner-Teller mit Reis, Soße und Krautsalat KJ606 EW4,9 KH17,3 Fett6,1 ZU3,7 SA1,5 (Geflügel, 2, 3, 5, A1, C, J) Gesamt: 6,0 BE	<input type="checkbox"/> Rinderschmorbraten mit Pariser Karotten und Kräuterkartoffeln KJ348 EW7,8 KH9,3 Fett1,2 ZU2,0 SA1,4 (Rind, A1, I) Gesamt: 4,1 BE	<input type="checkbox"/> Brokkoliröschen mit gerösteten Mandeln in Holländischer Soße, dazu Petersilienkartoffeln KJ365 EW2,3 KH8,9 Fett2,6 ZU2,1 SA2,0 (Vegetarisch, 9, A1, G, H1, I) Gesamt: 4,8 BE	<input type="checkbox"/> Poree-Schlemmertopf Rinderhack mit Poreewürfel in Käse-Bechamellosoße dazu Nudeln KJ477 EW7,1 KH23,2 Fett2,6 ZU1,8 SA0,9 (Rind, 5, 9, A1, G, I) Gesamt: 6,2 BE	<input type="checkbox"/> Frikadelle vom Schwein mit Nudelsalat und Senf KJ931 EW8,4 KH15,6 Fett12,2 ZU0,9 SA1,2 (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, I, J) Gesamt: 4,5 BE	<input type="checkbox"/> Eierpfannkuchen mit Rosinen und Apfelfüllung, dazu Vanillesoße KJ493 EW3,6 KH19,6 Fett2,7 ZU12,3 SA0,2 (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G) Gesamt: 6,9 BE	<input type="checkbox"/> Sandwichteller leckere Sandwiches mit verschiedenem Belag und Garnitur KJ1086 EW9,5 KH20,7 Fett15,2 ZU4,1 SA1,1 (Geflügel, A1, F, I) Gesamt: 5,1 BE	<input type="checkbox"/> Rindfleisch in Meerrettichsoße mit Rote-Beete-Gemüse und Salzkartoffeln (Rind, A, G) Gesamt: 3,6 BE
Freitag 28. Jan	<input type="checkbox"/> Vollkorn-Spirelli "Bolognese" vom Rind und Geflügel, dazu Gurkensalat KJ417 EW4,5 KH14,3 Fett2,6 ZU1,7 SA1,1 (Geflügel, Rind, 2, 3, 5, A1, C, F, I, J) Gesamt: 6,4 BE	<input type="checkbox"/> Schweinerückenbraten in brauner Soße mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln KJ294 EW5,8 KH9,7 Fett0,7 ZU1,5 SA1,6 (Schwein, A1, I) Gesamt: 4,3 BE	<input type="checkbox"/> Buntes Hühnerfrikassee mit Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons, dazu Reis KJ378 EW5,9 KH18,2 Fett1,2 ZU1,1 SA1,3 (Geflügel, 2, 9, A1, G, I) Gesamt: 5,4 BE	<input type="checkbox"/> Seelachsfilet (gedünstet) in Kräuterbuttersoße, dazu Blumenkohl, Möhren und Salzkartoffeln KJ285 EW4,3 KH8,4 Fett1,8 ZU1,1 SA1,7 (Fisch, 9, A1, D, G, I) Gesamt: 3,6 BE	<input type="checkbox"/> Paprikagemüse mit Risotto KJ459 EW3,2 KH13,9 Fett4,4 ZU3,3 SA0,5 (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Gesamt: 5,2 BE	<input type="checkbox"/> Westfälischer Grünkohleintopf mit Mettwurst KJ388 EW3,3 KH8,5 Fett5,0 ZU0,5 SA0,5 (Geflügel, 2, 4, A1, I) Gesamt: 4,9 BE	<input type="checkbox"/> Mexiko-Salat Blattsalate, Paprika, Mais, Zwiebeln, Tomate, Kidneybohnen und Essig-Öl-Dressing KJ280 EW1,6 KH6,2 Fett3,6 ZU2,7 SA0,4 (Vegetarisch, 2, 3, 5, C, J) Gesamt: 1,7 BE	<input type="checkbox"/> Sahnegrießbrei mit Waldfrüchten KJ533 EW2,8 KH23,2 Fett2,4 ZU18,8 SA0,1 (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Gesamt: 10,4 BE	<input type="checkbox"/> Fischplatte nach Angebot, mit Brot und Butter KJ970 EW9,8 KH14,1 Fett15,0 ZU3,2 SA2,2 (Fisch, 3, A1, A2, D) Gesamt: 3,5 BE	<input type="checkbox"/> Erbensuppe mit geräuchertem Schweinefleisch (Schwein, 2, I, O) Gesamt: 3,6 BE
Samstag 29. Jan	<input type="checkbox"/> Pikantes Gulasch vom Schwein mit Mischgemüse und Kartoffeln KJ338 EW6,5 KH9,0 Fett1,7 ZU1,3 SA1,7 (Schwein, 9, A1, G, I) Gesamt: 3,9 BE	<input type="checkbox"/> Hühnersuppeintopf mit buntem Gemüse KH311 EW3,5 KH10,6 Fett1,9 ZU0,9 SA0,6 (Geflügel, A1, I) Gesamt: 4,9 BE	<input type="checkbox"/> Spaghetti in Curryrahm und buntem Gemüse KJ505 EW3,6 KH18,4 Fett3,4 ZU1,5 SA1,3 (Vegetarisch, 9, A1, G, I, K) Gesamt: 6,3 BE	<input type="checkbox"/> Schweinerückenbraten in Rahmsauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln KJ269 EW5,8 KH7,9 Fett0,9 ZU1,1 SA1,7 (Schwein, 9, A1, G, I) Gesamt: 3,5 BE	<input type="checkbox"/> 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!		<input type="checkbox"/> Milchreis mit Zimtpflaumenkompott KJ464 EW1,8 KH23,3 Fett1,1 ZU15,0 SA0,1 (Vegetarisch, 5, 9, G) Gesamt: 9,8 BE	<input type="checkbox"/> Gebratene Fleischbällchen vom Schwein, in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur KJ886 EW5,1 KH15,0 Fett17,1 ZU2,9 SA1,2 (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, I, J) Gesamt: 5,7 BE	<input type="checkbox"/> Milchreis mit Mandarinstücken (Vegetarisch, 3, G) Gesamt: 4,7 BE	
Sonntag 30. Jan	<input type="checkbox"/> Wiener Sahneleber vom Schwein, mit Champignons, Erbsen & Butterpüree KJ502 EW8,6 KH9,8 Fett3,2 ZU5,4 SA0,8 (Schwein, 5, 9, A1, G, I) Gesamt: 6,2 BE	<input type="checkbox"/> Rinderhacksteak mit Pariser Karotten und Kartoffeln KJ458 EW8,1 KH11,4 Fett3,3 ZU2,0 SA1,6 (Rind, 5, A1, C, I) Gesamt: 5,2 BE	<input type="checkbox"/> Tortellini vegetarisch, in fruchtiger Tomatensoße KJ318 EW2,4 KH13,5 Fett1,1 ZU2,8 SA1,1 (Vegetarisch, 9, A1, C, G, I) Gesamt: 5,3 BE	<input type="checkbox"/> Lachsfilet mit Berner Soße, Kartoffeln und Blattspinat KJ293 EW4,8 KH9,7 Fett2,0 ZU1,2 SA1,4 (Fisch, 5, 9, A1, D, G, I) Gesamt: 3,9 BE	<input type="checkbox"/> 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!		<input type="checkbox"/> Germknödel mit Vanillesoße KJ655 EW3,6 KH29,6 Fett2,5 ZU13,1 SA0,3 (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G) Gesamt: 10,2 BE	<input type="checkbox"/> Käseplatte "Winzer Art" mit Weintrauben und Garnitur, dazu Mischbrot und Butter KJ1032 EW11,3 KH34,8 Fett6,1 ZU2,1 SA1,6 (Vegetarisch, 4, 5, 9, A1, A2, G) Gesamt: 6,5 BE	<input type="checkbox"/> Kalbshacksteak in Weißweinsauce mit Wirsinggemüse und Spätzle (Rind, Kalb, 7, A, C, G, I) Gesamt: 3,6 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 / Eierzeugnisse (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 / Lupinererzeugnisse (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. **ACHTUNG: Preisanpassung ab dem 01.03.2019**