

Name: \_\_\_\_\_ Tour: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_

## Ihre Menüauswahl für die 44. Woche vom 28. Oktober bis zum 3. November

Planabgabe bis zum

22. Oktober 2019

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



	Tagesmenü € 8,05 rot	Tagesmenü kleine Portion doppelporion € 7,20	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
<b>Montag 28. Okt</b>	<input type="checkbox"/> <b>Makkaroni al Forno</b> Hackfleischsoße vom Rind dazu Käsemakkaroni KJ532 EW6,3 KH14,8 Fett4,6 Gesamt: 6,0 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 KJ384 EW4,8 KH9,4 Fett3,6 Gesamt: 4,2 BE (Geflügel, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Wirsingroulade</b> "Hausmacher Art" vom Schwein in Specksoße dazu Kartoffeln KJ439 EW3,5 KH9,9 Fett5,5 Gesamt: 4,5 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: 4,1 BE (Schwein, 2, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Eieromelette</b> mit Rahmspinat und Salzkartoffeln KJ360 EW4,2 KH9,8 Fett3,2 Gesamt: 3,9 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rindfleischsuppentopf</b> mit Gemüse KJ279 EW4,2 KH8,4 Fett1,6 Gesamt: 3,7 BE (Rind, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Pizzafrikadelle</b> vom Geflügel mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur KJ645 EW6,1 KH10,3 Fett9,6 Gesamt: 3,4 BE (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, I, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Milchreis</b> mit Erdbeer-Rhabarberkompott KJ428 EW1,9 KH21,0 Fett0,9 Gesamt: 8,6 BE (Vegetarisch, 5, 9, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Kalter Schweinebraten</b> mit Kartoffelsalat KJ467 EW6,6 KH10,0 Fett4,9 Gesamt: 3,0 BE (Schwein, 2, 3, 5, A1, C, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Eisbeinflisch</b> vom Schwein, auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree Gesamt: 3,2 BE (Schwein, 2, G, O) Kein Dessert
<b>Dienstag 29. Okt</b>	<input type="checkbox"/> <b>Hühnerfrikassee</b> mit Spargel, Champignons, Erbsen, Karotten und Reis KJ457 EW5,9 KH18,6 Fett1,1 Gesamt: 6,8 BE (Geflügel, 2, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Frischer Gemüseeintopf</b> mit Möhren, Kartoffeln und Geflügel Bockwurst KJ409 EW2,6 KH7,6 Fett6,8 Gesamt: 3,6 BE (Geflügel, 2, 4, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schweinebraten</b> in Soße mit feinem Bohnen Gemüse, dazu Salzkartoffeln KJ251 EW5,7 KH7,5 Fett0,8 Gesamt: 3,2 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schweineschnitzel</b> mit Paprikakartoffeln & Krautsalat KJ498 EW5,3 KH12,2 Fett5,4 Gesamt: 5,3 BE (Schwein, 2, 3, 5, A1, C, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Currywurst</b> vegetarisch, mit Reis und Zucchini Salat KJ572 EW4,5 KH19,6 Fett4,4 Gesamt: 8,3 BE (Vegetarisch, 3, 5, 9, A1, C, F, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rigatoni "al Rragabiata"</b> in Tomatensoße mit Oliven und Paprika KJ576 EW4,4 KH26,2 Fett1,4 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 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 KJ554 EW3,2 KH23,7 Fett2,3 Gesamt: 8,4 BE (Vegetarisch, 9, A1, C, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Schnittchenteller</b> Fertig belegte Schnittchen mit Wurst, Käse & Garnitur KJ1068 EW8,2 KH28,2 Fett12,3 Gesamt: 6,0 BE (Rind, Schwein, 2, 5, 9, A1, A2, C, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Fischstäbchen</b> mit Rahmspinat und Kartoffelpüree Gesamt: 4,3 BE (Fisch, A, D, G) Kein Dessert
<b>Mittwoch 30. Okt</b>	<input type="checkbox"/> <b>Westfälische Dicke Bohnen</b> mit Mettwurst vom Schwein und Salzkartoffeln KJ417 EW4,1 KH8,6 Fett5,2 Gesamt: 3,5 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 KJ330 EW4,3 KH10,2 Fett2,3 Gesamt: 4,5 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Fischfilet "Napoli"</b> in fruchtiger Tomatensoße, dazu Gemüsereis KJ334 EW5,7 KH13,6 Fett0,6 Gesamt: 5,2 BE (Fisch, A1, D, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Rinderzwiebelbraten</b> in Soße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln KJ359 EW8,2 KH8,9 Fett1,6 Gesamt: 4,1 BE (Rind, 5, A1) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gemüse-Köttbullar</b> mit Käselauchoße und Bulgur KJ454 EW3,8 KH15,7 Fett2,7 Gesamt: 6,4 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Möhreneintopf</b> mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen KJ332 EW3,9 KH8,7 Fett3,1 Gesamt: 4,1 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, C, F, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Feiner Grießbrei</b> mit roter Grütze KJ531 EW3,2 KH23,2 Fett2,0 Gesamt: 9,5 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Feine Sülze</b> mit Remouladensoße, Garnitur und Brot KJ978 EW7,5 KH13,7 Fett16,6 Gesamt: 2,5 BE (Schwein, 2, 3, 9, A1, A2, C, G, I, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Eierpfannkuchen</b> mit Apfel-Quark-Füllung Gesamt: 5,0 BE (Vegetarisch, 3, A, C, G) Kein Dessert
<b>Donnerstag 31. Okt</b>	<input type="checkbox"/> <b>Frischer Reibekuchen</b> mit leckerem Apfelmus KJ885 EW3,0 KH20,9 Fett12,7 Gesamt: 6,9 BE (Vegetarisch, A1, C) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Räuberfleisch</b> vom Schwein, mit Balkangemüse & Kartoffeln KJ311 EW6,0 KH8,4 Fett1,8 Gesamt: 3,7 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Herzhafte Leberknödel</b> auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree KJ418 EW4,7 KH9,8 Fett4,4 Gesamt: 4,5 BE (Schwein, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchenfiletstreifen</b> in Pilzrahmsauce, dazu Spätzle KJ408 EW8,0 KH13,5 Fett1,2 Gesamt: 5,0 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Chilli sin Carne</b> vegetarisches Chilli mit Reis KJ477 EW2,6 KH20,9 Fett0,6 Gesamt: 8,2 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: 1,6 BE (Fisch, 2, 3, 5, 9, A1, C, D, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Quarkkeulchen</b> mit Vanillesoße KJ602 EW3,8 KH25,1 Fett3,1 Gesamt: 9,3 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Nudelsalat KJ873 EW6,9 KH14,9 Fett13,4 Gesamt: 4,9 BE (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Omelette</b> in Käsesauce mit Leipziger Allerlei und Stampfkartoffeln Gesamt: 3,1 BE (Vegetarisch, A, C, G, I) Kein Dessert
<b>Freitag 01. Nov</b>	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchen-Hackbraten</b> in Soße, dazu Frühlingsgemüse und Reis KJ469 EW5,1 KH16,4 Fett2,6 Gesamt: 6,8 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Schweinegulasch</b> mit Erbsen- und Maisgemüse, dazu Vollkorn-Spiralnudeln KJ533 EW8,2 KH14,3 Fett2,1 Gesamt: 6,0 BE (Schwein, 9, A1, G, I) 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>Rotbarschfilet</b> gedünstet, natur, in milder Senfsoße mit Karotten und Kartoffeln KJ247 EW2,7 KH8,3 Fett1,5 Gesamt: 3,9 BE (Fisch, 5, 9, A1, D, G, I, J) Dessert	<i>Wir wünschen Ihnen angenehme Allerheiligen !!!</i>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Feiner Milchreis</b> mit Zimtucker und Apfelkompott KJ440 EW1,8 KH21,8 Fett1,0 Gesamt: 9,0 BE (Vegetarisch, 9, G) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Brathering</b> mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur KJ619 EW8,6 KH10,4 Fett8,0 Gesamt: 3,3 BE (Schwein, Fisch, 2, 3, 4, A1, D) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Geflügelfrikadellen</b> in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln Gesamt: 3,1 BE (Geflügel, A, G, I, J) Kein Dessert
<b>Samstag 02. Nov</b>	<input type="checkbox"/> <b>Gebratene Hähnchenbrust</b> in brauner Soße mit Gemüsereis (Risi Bisi) KJ486 EW7,7 KH18,2 Fett1,3 Gesamt: 6,4 BE (Geflügel, 5, 9, A1, F, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Pikanter Linseneintopf</b> mit Wiener Würstchen KJ428 EW3,8 KH8,8 Fett5,5 Gesamt: 4,2 BE (Schwein, 2, 5, 9, A1, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Vegetarische Pastinakentaler</b> auf Karottensoße mit Erbsenpüree KJ411 EW2,5 KH11,7 Fett4,5 Gesamt: 3,8 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G, I, J) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Gefüllte Roulade</b> "Hausfrauen Art", in Soße mit Fingermöhren und Salzkartoffeln KJ662 EW5,1 KH7,6 Fett1,4 Gesamt: 3,9 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: 6,3 BE (Vegetarisch, 5, 9, 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: 2,8 BE (Schwein, 2, 3, 4, 5, 9, A1, A2, C, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Spaghetti "Bolognese"</b> mit Hackfleischsoße vom Rind und Schwein Gesamt: 6,0 BE (Rind, Schwein, A, C, I) Kein Dessert	
<b>Sonntag 03. Nov</b>	<input type="checkbox"/> <b>Schweinerückenbraten</b> in Bratensoße mit zartem Blumenkohl und Salzkartoffeln KJ251 EW5,8 KH6,9 Fett0,9 Gesamt: 2,8 BE (Schwein, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Rindergulasch</b> in Paprikasoße, mit Kartoffeln KJ381 EW7,9 KH10,3 Fett1,9 Gesamt: 3,9 BE (Rind, 5, A1, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Käsemakkaroni</b> mit Tomaten- Basilikumsoße KJ512 EW4,9 KH18,2 Fett3,0 Gesamt: 7,4 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I) Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchensteaks</b> mit Barbecuesauce, Reis und Krautsalat KJ625 EW5,9 KH19,4 Fett5,2 Gesamt: 8,1 BE (Geflügel, 2, 3, 5, A1, C, 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: 5,9 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: 4,4 BE (Schwein, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, J) Kein Dessert	<input type="checkbox"/> <b>Senfkrustenbraten</b> 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 / Erdnüssererzeugnisse (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): Lupinen / Lupinererzeugnisse (M): Weichtiere / Weichtiererzeugnisse (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.