

Name:	Tour:
Adresse:	

## Ihre Menüauswahl für die 48. Woche vom 26. November bis zum 2. Dezember

**Planabgabe bis zum**

**20. November 2018**

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



	Tagesmenü €7,70 <small>rot</small>	Tagesmenü kleine Portion doppelporion €6,90	D-Menü €7,80 <small>blau</small>	Leckere Vielfalt €7,80 <small>grün</small>	Spezialmenü €8,00 <small>orange</small>	Vegetarische Speise €7,70 <small>pink</small>	Gut & Günstig €6,55 <small>braun</small>	Salat & Co (kalt) €7,40 <small>silber</small>	Süßspeise €6,90 <small>weiß</small>	Abendbrot (wird mittags geliefert) €5,20	Klassik Menü (Einwegverpackung) €7,50 <small>gelb</small>
<b>Montag</b> 26. Nov	<input type="checkbox"/> <b>Makkaroni al Forno</b> 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"/> <b>Geflügelsteaks</b> 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"/> <b>Wirsingroulade</b> "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)	<input type="checkbox"/> <b>Fleischpfanne "Hubertus"</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Eieromelette</b> mit Rahmspinat und Salzkartoffeln KJ290 EW3,7 KH14,2 Fett2,6 BE0,7 Gesamt: 3,2 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G, I)	<input type="checkbox"/> <b>Rindfleischsuppentopf</b> mit Gemüse KJ209 EW3,0 KH7,2 Fett1,6 BE0,5 Gesamt: 2,7 BE (Rind, 5, A1, I)	<input type="checkbox"/> <b>Pizzafrikadelle</b> 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"/> <b>Milchreis</b> mit Erdbeer-Rhabarberkompott KJ412 EW1,8 KH20,2 Fett1,0 BE1,7 Gesamt: 8,5 BE (Vegetarisch, 5, 9, G)	<input type="checkbox"/> <b>Kalter Schweinebraten</b> 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"/> <b>Hackbällchen</b> vom Schwein und Rind, in Preiselbeer-Sahne-Soße mit Nudeln Gesamt: 4,6 BE (Schwein, Rind, A, C, G, I) Kein Dessert
<b>Dienstag</b> 27. Nov	<input type="checkbox"/> <b>Hühnerfrikassee</b> 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"/> <b>Frischer Gemüseeintopf</b> mit Möhren, Kartoffeln und Geflügel Bockwurst KJ342 EW3,3 KH5,8 Fett5,4 BE0,5 Gesamt: 2,8 BE (Geflügel, 2, 4, A1, I)	<input type="checkbox"/> <b>Schweinebraten</b> in Soße mit feinem Bohnengemüse, dazu Salzkartoffeln KJ243 EW5,7 KH6,4 Fett1,1 BE0,5 Gesamt: 2,8 BE (Schwein, 5, A1, I)	<input type="checkbox"/> <b>Zigeunerschnitzel</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Currywurst</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Rigatoni "al Arrabiata"</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Bunter Salatmix</b> 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"/> <b>Eierpfannkuchen</b> mit Apfelkompott KJ638 EW4,0 KH27,6 Fett2,8 BE2,3 Gesamt: 7,7 BE (Vegetarisch, 9, A1, C, G)	<input type="checkbox"/> <b>Schnittchenteller</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Geflügelpfanne</b> mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle Gesamt: 3,6 BE (Geflügel, A, C, G, I) Kein Dessert
<b>Mittwoch</b> 28. Nov	<input type="checkbox"/> <b>Westfälische Dicke Bohnen</b> 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"/> <b>Hähnchenfrikadelle</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Fischfilet "Napoli"</b> in fruchtiger Tomatensoße, dazu Gemüse KJ360 EW6,4 KH13,6 Fett0,6 BE1,1 Gesamt: 5,3 BE (Fisch, A1, D, I)	<input type="checkbox"/> <b>Rinderzwiebelbraten</b> in Soße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln KJ307 EW7,6 KH8,3 Fett1,5 BE0,6 Gesamt: 3,4 BE (Rind, 5, A1, I)	<input type="checkbox"/> <b>Gebratenes Gemüse</b> Süß-Sauer mit Reis KJ392 EW2,4 KH18,8 Fett0,5 BE1,6 Gesamt: 7,4 BE (Vegetarisch, 3, A1, F, I)	<input type="checkbox"/> <b>Bunte Nudeln</b> mit Brokkoli-Gemüsesoße KJ363 EW3,1 KH14,7 Fett1,7 BE1,2 Gesamt: 5,9 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I)	<input type="checkbox"/> <b>Frische Salate der Saison</b> mit Hähnchenbrust und Cocktaildressing KJ505 EW8,9 KH10,3 Fett4,8 BE0,9 Gesamt: 2,9 BE (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, C, F, G, J)	<input type="checkbox"/> <b>Feiner Grießbrei</b> mit roter Grütze KJ426 EW3,0 KH17,8 Fett2,0 BE1,5 Gesamt: 7,5 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G)	<input type="checkbox"/> <b>Feine Sülze</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Schweinebraten</b> mit Rosenkohl und Speckklößen Gesamt: 2,6 BE (Schwein, A, C, G, I, J, O) Kein Dessert
<b>Donnerstag</b> 29. Nov	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchen-Hackbraten</b> 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"/> <b>Räuberfleisch</b> vom Schwein, mit Balkangemüse & Kartoffeln KJ280 EW6,0 KH8,7 Fett0,9 BE0,7 Gesamt: 3,9 BE (Schwein, 5, A1, I)	<input type="checkbox"/> <b>Herzhafte Leberknödel</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchenfiletstreifen</b> in Pilzrahmsauce, dazu Spätzle KJ426 EW8,8 KH12,7 Fett1,6 BE1,1 Gesamt: 4,9 BE (Geflügel, 5, 9, A1, C, G, I)	<input type="checkbox"/> <b>Chilli sin Carne</b> vegetarisches Chilli mit Reis KJ377 EW2,5 KH18,7 Fett0,5 BE1,6 Gesamt: 7,5 BE (Vegetarisch, 3, A1, I)	<input type="checkbox"/> <b>Möhreneintopf</b> mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen KJ294 EW3,8 KH6,7 Fett3,1 BE0,6 Gesamt: 3,3 BE (Geflügel, 5, A1, C, I, J)	<input type="checkbox"/> <b>Frischer Salatteller</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Quarkkeulchen</b> mit Vanillesoße KJ543 EW3,9 KH21,9 Fett2,9 BE1,8 Gesamt: 8,3 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G)	<input type="checkbox"/> <b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Nudelsalat KJ874 EW8,5 KH14,8 Fett13,2 BE1,2 Gesamt: 5,0 BE (Geflügel, 2, 3, 5, 9, A1, C, G, J)	<input type="checkbox"/> <b>Rindfleisch</b> in Meerrettichsoße mit Rote-Beete-Gemüse und Salzkartoffeln Gesamt: 3,6 BE (Rind, A, G) Kein Dessert
<b>Freitag</b> 30. Nov	<input type="checkbox"/> <b>Frischer Reibekuchen</b> mit leckerem Apfelsmus KJ552 EW2,9 KH20,8 Fett4,0 BE1,7 Gesamt: 8,7 BE (Vegetarisch, A1, C) Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>Gebackener Fleischkäse</b> auf Spinat mit Kartoffelpüree KJ469 EW3,7 KH7,3 Fett7,6 BE0,6 Gesamt: 2,9 BE (Schwein, 2, 4, 5, 9, A1, G, I, J)	<input type="checkbox"/> <b>Schweinegulasch</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Rotbarschfilet</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Champignons "a la Creme"</b> mit grünen Nudeln KJ431 EW3,4 KH13,3 Fett2,6 BE1,1 Gesamt: 4,9 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I)	<input type="checkbox"/> <b>Stielmuseintopf</b> mit Fleischwürfel vom Schwein KJ195 EW3,8 KH5,3 Fett1,1 BE0,4 Gesamt: 2,4 BE (Schwein, 5, A1, I)	<input type="checkbox"/> <b>Schweizer Wurstsalat</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Feiner Milchreis</b> mit Zimtucker und Apfelkompott KJ421 EW1,6 KH20,7 Fett1,1 BE1,7 Gesamt: 8,8 BE (Vegetarisch, 9, G)	<input type="checkbox"/> <b>Brathering</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Linseneintopf</b> "Hausfrauen Art" mit Bauerwurst vom Schwein Gesamt: 4,7 BE (Schwein, I, O) Kein Dessert
<b>Samstag</b> 01. Dez	<input type="checkbox"/> <b>Gebratene Hähnchenbrust</b> in brauner Soße mit Gemüse (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"/> <b>Pikanter Linseneintopf</b> mit Wiener Würstchen KJ377 EW4,4 KH7,6 Fett4,5 BE0,6 Gesamt: 3,7 BE (Schwein, 2, 5, 9, A1, G, I, J)	<input type="checkbox"/> <b>Vegetarische Pastinakentaler</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Gefüllte Roulade</b> "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)	<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 KJ765 EW2,5 KH27,7 Fett6,6 BE2,3 Gesamt: 6,1 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, F, G)	<input type="checkbox"/> <b>Feiner Fleischsalat</b> "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)	<input type="checkbox"/> <b>Milchreis</b> mit Mandarinstücken Gesamt: 4,7 BE (Vegetarisch, 3, G) Kein Dessert	
<b>Sonntag</b> 02. Dez	<input type="checkbox"/> <b>Schweinerückenbraten</b> 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"/> <b>Rindergulasch</b> in Paprikasoße, mit Kartoffeln KJ365 EW6,7 KH10,1 Fett2,2 BE0,8 Gesamt: 4,0 BE (Rind, 5, A1, I)	<input type="checkbox"/> <b>Käsemakkaroni</b> mit Tomaten- Basilikumsoße KJ493 EW4,9 KH17,5 Fett3,0 BE1,5 Gesamt: 7,3 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, G, I)	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchensteaks</b> 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)	<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 KJ510 EW3,5 KH20,7 Fett2,7 BE1,7 Gesamt: 6,2 BE (Vegetarisch, 5, 9, A1, C, G)	<input type="checkbox"/> <b>Kasseler Braten</b> 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)	<input type="checkbox"/> <b>Kalbshacksteak</b> in Weißweinsauce mit Wirsinggemüse und Spätzle Gesamt: 3,6 BE (Rind, Kalb, 7, A, C, 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 / Erdnüsserzeugnisse (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 / Lupinerzeugnisse (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.