

02302 / 1666

**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

# Speiseplan

Die folgenden Menüs stehen täglich zur Verfügung. Bitte stellen Sie für die nächsten Tage ihre Auswahl zusammen

<b>13221 Rinderroulade "Hausfrauen Art"; in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (20)</b>	<b>13416 Kap-Seehecht in feiner Honig- Senfsoße; mit Frühlingsgemüse, dazu Kartoffel-Senf-Stampf</b>	<b>13606 Erbsensuppe; mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein (3, 20)</b>
--	--	--

1712kJ / 407kcal, Fett: 9,6g, gesättigte Fettsäuren: 2,1g,  
Kohlenhydrate: 46,5g, Zucker: 17,7g, Ballaststoffe: 7,5g,  
Eiweiß: 28,9g, Salz: 5,46g, Natrium: 2,19g,

G, G1, S, Sn

**Premium**1570kJ / 510kcal, Fett: 16g, gesättigte Fettsäuren: 11g,  
Kohlenhydrate: 33g, Zucker: 11g, Eiweiß: 20g, Salz: 3,7g

Fi, La, M, Me, Sn

**Premium**2722kJ / 653kcal, Fett: 35,1g, gesättigte Fettsäuren: 13,0g,  
Kohlenhydrate: 50,2g, Zucker: 4,3g, Ballaststoffe: 14,6g,  
Eiweiß: 25,9g, Salz: 4,91g, Natrium: 1,94g,

S, Sn

**Einfach und Lecker****13584 Spaghetti "Bolognese"; mit  
herzhafter Hackfleischsoße vom Rind  
und Schwein**2284kJ / 540kcal, Fett: 15,0g, gesättigte Fettsäuren: 4,2g,  
Kohlenhydrate: 72,4g, Zucker: 9,4g, Ballaststoffe: 5,6g,  
Eiweiß: 25,8g, Salz: 5,17g, Natrium: 2,07g,

Ei, G, G1, S

**Einfach und Lecker****13798 Hähnchenbrust; mit fruchtiger  
Tomaten-Balsamico-Soße, dazu  
Gemüsereis**1844kJ / 438kcal, Fett: 13g, gesättigte Fettsäuren: 2,0g,  
Kohlenhydrate: 51,0g, Zucker: 8,9g, Ballaststoffe: 7,9g,  
Eiweiß: 26g, Salz: 4,5g,**Traditionell****13260 Rheinischer Sauerbraten vom  
Rind; mit Rosinensoße, dazu Rotkohl  
und Kartoffelklöße**1730kJ / 412kcal, Fett: 8,3g, gesättigte Fettsäuren: 2,0g,  
Kohlenhydrate: 60,8g, Zucker: 23,5g, Ballaststoffe: 7,4g,  
Eiweiß: 18,6g, Salz: 5,29g, Natrium: 2,11g,

Ei, G, G1, La, M, Me, S

**Premium****13120 Herzhafter Krustenbraten vom  
Schwein in einer Malz-Kümmel-Soße,  
Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen**1830kJ / 435kcal, Fett: 14g, gesättigte Fettsäuren: 6g,  
Kohlenhydrate: 50g, Zucker: 10g, Eiweiß: 24g, Salz: 6,3g

La, M, Me, S, G, G1, G3, Ei

**Premium****13612 Gemüseintopf nach "Gärtnerin  
Art"; mit frittierten Mettbällchen vom  
Schwein**1629kJ / 386kcal, Fett: 8,1g, gesättigte Fettsäuren: 1,3g,  
Kohlenhydrate: 49g, Zucker: 6,5g, Eiweiß: 27g, Salz: 4,6g

Ei, G, G1, S

**Einfach und Lecker****13472 Paniertes Alaska-Seelachs; in  
Senf-Kräutersoße mit Kartoffelwürfel**2240kJ / 535kcal, Fett: 25g, gesättigte Fettsäuren: 7g,  
Kohlenhydrate: 60,8g, Zucker: 3,6g, Eiweiß: 26g, Salz: 4,8g

Fi, G, G1, La, M, Me, S, Sn

**Gourmet****13594 Feine Gemüseauswahl; mit  
Soße à la Hollandaise und  
Frühlingspüree**1905kJ / 455kcal, Fett: 26,0g, gesättigte Fettsäuren: 9,0g,  
Kohlenhydrate: 41,5g, Zucker: 12,5g, Ballaststoffe: 10,0g,  
Eiweiß: 9,0g, Salz: 4,10g, Natrium: 1,65g,

G, G1, La, M, Me

**Einfach und Lecker****13546 Reibekuchen "Hausfrauen Art";  
mit Speck und Zwiebeln**2350kJ / 551kcal, Fett: 28g, gesättigte Fettsäuren: 3,5g,  
Kohlenhydrate: 60g, Zucker: 5,8g, Eiweiß: 10g, Salz: 3,7g,

G, G1, Ei

**Traditionell****13024 Drei Hackröllchen "Balkan-Art"  
vom Schwein in pikanter Paprikasoße  
mit Kräuter-Kartoffeln**2428kJ / 579kcal, Fett: 25g, gesättigte Fettsäuren: 6g,  
Kohlenhydrate: 64g, Zucker: 13g, Eiweiß: 21g, Salz: 5,7g

Ei, G, G1

**Einfach und Lecker****13721 Saftiger Kirsch-Streuselkuchen mit Kakao; (einzeln verpackt)****13722 Leckerer Apfel-Streuselkuchen; (einzeln verpackt)****13730 Feiner Butterkuchen mit Mandeln; (einzeln verpackt)**

5071kJ / 1210kcal, Fett: 54,2g, gesättigte Fettsäuren: 22,3g, Kohlenhydrate: 159,9g, Zucker: 71,6g, Ballaststoffe: 7,3g, Eiweiß: 16,9g, Salz: 1,60g, Natrium: 0,64g,

Ei, G, G1, La, M, Me, (Sb), (Se), (Sf), Sf1 **2,40 €**

Änderungen vorbehalten. Allergeninformationen liegen zur Einsicht in der Küche vor. Artikel mit Sternchen (\*) enthalten keine Angaben.

**Übersenden sie uns ihre Auswahl telefonisch 02302 91016-220 oder per Email : [menuedienst@drk-witten.de](mailto:menuedienst@drk-witten.de) !**Deutsches Rotes Kreuz soziale Dienste Kreisverband Witten gGmbH  
Annenstr. 9  
58453 Witten