

Name: .....

Anschrift: .....

Telefon: .....

	Vollkost 1	Vollkost 2	Vegetarisch	Mini
<b>Montag</b> 16.03.2020	13226 - Rindergulasch; mit buntem Möhrengemüse und Salzkartoffeln 7,94€ ● L	13083 - Deutsches Beefsteak in kräftiger Soße; mit Gärtnerinnen-Gemüse und Salzkartoffeln 7,64€ ● L Ei,G,G1	13522 - Hausgemachter Kaiserschmarrn; mit Apfel-Rosinen-Kompott 7,34€ Alk,Ei,G,G1,La,M,Me	13580 - Champignons in Rahmsoße; dazu Serviettenknödel 7,64€ ● Ei,G,G1,La,M,Me,S
<b>Dienstag</b> 17.03.2020	13308 - Geschnittene Entenbrust; in Rotwein-Balsamico-Soße, dazu Fingermöhren naturell und Kartoffelklöße 8,64€ ● Alk,Ei,G,G1,La,M,Me,S	13178 - Saftiger Schweinebraten mit Steinpilzfüllung; in Pilzrahmsoße, dazu buntes Gemüse und Kräuterspätzle 8,39€ ● L Ei,G,G1,La,M,Me,S	13573 - Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße; mit Salzkartoffeln 6,69€ ● L G,G1,La,M,Me,S	13199 - Saftiges Kasseler in Bratensoße; mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln 7,34€ ● 20,3,G,G1,La,M,Me,S
<b>Mittwoch</b> 18.03.2020	13347 - Kalbshacksteak in cremiger Weißwein-Soße; dazu Wirsinggemüse und Spätzle 7,94€ ● Alk,Ei,G,G1,La,M,Me,S	13225 - Tafelspitz aus zartem Rindfleisch; in Schnittlauch-Rahmsoße mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln 8,24€ ● L G,G1,La,M,Me,S	13561 - Gefüllter, vegetarischer Strudel auf Gemüsebett; dazu Kartoffelwürfel und Soße à la Hollandaise 7,64€ ● Alk,G,G1,La,M,Me,S	13744 - Hähnchenfilets; in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis 7,34€ ● L G,G1,La,M,Me,S,Sn
<b>Donnerstag</b> 19.03.2020	13758 - Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße; dazu eine Gemüsemischung und Salzkartoffeln 8,24€ ● L La,M,Me,S	13061 - Hackbraten in Kräutersoße; dazu grüne Bohnen naturell und Salzkartoffeln 7,64€ L Ei,G,G1,La,M,Me,S	13590 - Quarktaler auf Vanillesoße; dazu Ananas-Mango-Kompott (mit Süßungsmitteln) 7,34€ ● L 9,Ei,G,G1,La,M,Me	13608 - Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf; 6,69€ ● L S
<b>Freitag</b> 20.03.2020	13436 - Filetstücke vom Schellfisch in Senf-Kräutersoße; dazu Möhren und Salzkartoffeln 8,39€ ● L Fi,La,M,Me,S,Sn	13734 - Gebratene Geflügelfleischbällchen; in Soße mit Rüben-Gemüse und Salzkartoffeln 7,64€ ● L G,G1,La,M,Me,S,Sn	13612 - Gemüse Eintopf nach Gärtnerin Art; mit frittierten Mettbällchen vom Schwein 6,69€ ● L Ei,G,G1,S	13553 - Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße; mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel 6,69€ ● L Ei,G,G1,La,M,Me,S,Sn
<b>Samstag</b> 21.03.2020	13614 - Grünkohleintopf; mit geschnittener Mettwurst vom Schwein 7,64€ 20,3,S,Sn	13082 - Feine Bratwurst vom Schwein in dunkler Soße; mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln 6,69€ ● L Ei,G,G1,La,M,Me,S	13543 - Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung; dazu Erbsen naturell und kleine Kartoffeln mit Schale 7,34€ ● L Ei,G,G1,La,M,Me	13146 - Herzhaftes Schweinegulasch; mit Gemüse Leipziger Allerlei und Spätzle 7,34€ ● L Ei,G,G1,S
<b>Sonntag</b> 22.03.2020	13334 - Kalbgeschnetzeltes Züricher Art; mit Brokkoli und Kräuterspätzle 8,39€ ● Alk,Ei,G,G1,La,M,Me,S	13192 - Senfkrustenbraten vom Schwein; in herzhafter Soße mit Rübengemüse, dazu Spätzle 7,94€ ● L Ei,G,G1,La,M,Me,S,Sn	13321 - Spaghetti Napoli; mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße 6,69€ ● L Ei,G,G1,La,M,Me	13082 - Feine Bratwurst vom Schwein in dunkler Soße; mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln 6,69€ ● L Ei,G,G1,La,M,Me,S

DRK soziale Dienste Kreisverband Witten gGmbH, Annenstr. 9, 58453 Witten -- 02302 91016 220

 Legende: 3=mit Antioxidationsmittel, 9=mit Süßungsmitteln, 20=mit Nitritpökelsalz, Alk=mit Alkohol, Ei=Eier, Fi=Fisch, G=Gluten, G1=Weizen, La=Laktose, M=Milch, Me=Milcheiweiß, S=Sellerie, Sn=Senf Weitere Zutaten- und Nährwertinformationen finden Sie unter [www.apetito.de/Artikelinfo](http://www.apetito.de/Artikelinfo) oder telefonisch unter der kostenfreien Tel.-Nr. 0800-2738486 (Hier können keine Bestellungen aufgegeben werden). Auf Wunsch senden wir Ihnen eine Liste unserer Menüs mit Kohlenhydrat- und BE-Angaben zu. Änderungen vorbehalten.

Wählen Sie Ihre Kostform

● = Menüs mit Information für Diabetiker (zuckerarm und höchstens 35g Fett) L = Leichte Vollkost (leicht bekömmliche Menüs, die mild gewürzt und schonend gekocht sind) V = vegetarisch