

Name:

Anschrift:

Telefon:

	Vollkost 1	Vollkost 2	Vegetarisch	Mini
Montag 23.03.2020	13248 - Pfifferlingstopf vom Rind; in Burgundersoße, dazu Pariser Karotten und Knöpfespätzle 8,64€ ● 20,Alk,Ei,G,G1,S,Sn	13139 - Gebratenes Schweinenackensteak; auf würzigem Schmorkohl, dazu Petersilienkartoffeln 7,94€ ● L	13621 - Klassischer Hühnersuppentopf; 6,69€ ● L Ei,G,G1	13434 - Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs; dazu Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße und Stampfkartoffeln 7,34€ ● L Fi,G,G1,La,M,Me
Dienstag 24.03.2020	13081 - Herzhafte Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein; in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Stampfkartoffeln 6,69€ Ei,G,G1,La,M,Me,S,Sn	13145 - Schweinegulasch Jäger Art; dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle 7,94€ ● L Ei,G,G1	13386 - Schwäbische Maultaschen; (g.g.A.) in einer kräftigen Brühe mit Zwiebelschmelze 7,34€ ● 20,Ei,G,G1,S	13744 - Hähnchenfilets; in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis 7,34€ ● L G,G1,La,M,Me,S,Sn
Mittwoch 25.03.2020	13533 - Cremiger Vollmilch-Grießbrei; mit Erdbeer-Apfel-Kompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) 6,69€ ● L 10,G,G1,La,M,Me	13079 - Klopse Königsberger Art aus Rind- und Schweinefleisch; dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln 7,34€ ● 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	13206 - Rindfleisch in Meerrettichsoße; dazu Erbsen naturell und Salzkartoffeln 7,34€ ● L G,G1,La,M,Me
Donnerstag 26.03.2020	13226 - Rindergulasch; mit buntem Möhrengemüse und Salzkartoffeln 7,94€ ● L	13400 - Zarte Hähnchenbrust; in Curry-Rahmsoße mit Pfirsichen und Ananas, dazu Gemüsereis 7,94€ ● L La,M,Me,S,Sn	13552 - Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese 7,34€ ● L G,G1,G3,S	13099 - Schweinehacksteak in pikanter Bratensoße; mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen naturell und Kartoffelklöße 6,69€ ● Ei,G,G1,La,M,Me,S,Sn
Freitag 27.03.2020	13436 - Filetstücke vom Schellfisch in Senf-Kräutersoße; dazu Möhren und Salzkartoffeln 8,39€ ● L Fi,La,M,Me,S,Sn	13061 - Hackbraten in Kräutersoße; dazu grüne Bohnen naturell und Salzkartoffeln 7,64€ L Ei,G,G1,La,M,Me,S	13599 - Buntes Spargelgemüse-Ragout; in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln 7,34€ ● L G,G1,La,M,Me,S	13146 - Herzhaftes Schweinegulasch; mit Gemüse Leipziger Allerlei und Spätzle 7,34€ ● L Ei,G,G1,S
Samstag 28.03.2020	13086 - Zwei saftige Kohlrouladen vom Schwein; in Bratensoße, dazu Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert 7,94€ ● G,G1,La,M,Me,S	13612 - Gemüseeintopf nach Gärtnerin Art; mit frittierten Mettbällchen vom Schwein 6,69€ ● L Ei,G,G1,S	13513 - Hausgemachter Vollmilch-Grießbrei; mit Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) 6,69€ ● L 10,G,G1,La,M,Me	13756 - Hähnchenoberkeule in feiner Soße; mit buntem Gemüse naturell und Gabelspaghetti 7,64€ ● G,G1,La,M,Me,S
Sonntag 29.03.2020	13221 - Rinderroulade Hausfrauen Art; in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln 8,24€ ● L 20,G,G1,S,Sn	13139 - Gebratenes Schweinenackensteak; auf würzigem Schmorkohl, dazu Petersilienkartoffeln 7,94€ ● L	13621 - Klassischer Hühnersuppentopf; 6,69€ ● L Ei,G,G1	13580 - Champignons in Rahmsoße; dazu Serviettenknödel 7,64€ ● Ei,G,G1,La,M,Me,S

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

 Legende: 10=mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), 20=mit Nitritpökelsalz, Alk=mit Alkohol, Ei=Eier, Fi=Fisch, G=Gluten, G1=Weizen, G3=Gerste, La=Laktose, M=Milch, Me=Milcheiweiß, S=Sellerie, Sn=Senf Weitere Zutaten- und Nährwertinformationen finden Sie unter 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)  = vegetarisch