



Kalenderwoche: 4

 * Kann enthalten 1,2,3,10,Ei,
G,G1,G3,M,Me,La,Sb,Sd,S,Sn

Menü- angebot	1	2	3	4	5	6	Menü	1	2	3	4	5	6	Des- ser- t* Sa- lat*	Kuchen
	Regionale Spezialitäten	Gut Bürgerlich	Tagesgericht	Vegetarisch	Kleine Mahlzeit	Pürierte Kost		Anzahl							
Mo	Putenschnitzel mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel in Käsesoße G,G1,M,Me,La,S	Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn	Feines Hühnerfrikassee "Frühlings Art" mit Langkornreis G,G1,M,Me,La,S	Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln Ei,M,Me,La	Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S	Pürierter Geflügelbraten in Soße mit Rahmspinat, dazu Spätzle G,G1,Ei,Sb,M,Me,La	Mo								
19.01.	Art. 4761 ● L 9,45 €	Art. 4080 ● L 8,25 €	Art. 4745 ● L 9,00 €	Art. 4565 2 ● L 8,15 €	Art. 4573 2 ● L 7,70 €	Art. 42062 2 9,70 €	19.01.								
Di	Zarte Hähnchenbrust auf buntem Paprikagemüse und würzigen Kräuterkartoffeln S	Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch	Traditionelle Leberklöße auf herhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La	Spinat-Käse-Strudel dazu eine Reisnudelpfanne mit Gemüse "mediterrane Art" und Tomatensoße G,G1,Ei,M,Me,La,S	Rindfleisch in Meerrettichsoße dazu Erbsen "naturrell" und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La	Pürierter Möhreneintopf mit vegetarischer Wurst (auf Basis von Gemüse und Sonnenblumenprotein) Sn	Di								
20.01.	Art. 4759 ● 9,60 €	Art. 4645 ● L 8,40 €	Art. 4074 8,25 €	Art. 4562 2 ● 9,20 €	Art. 4206 ● L 8,70 €	Art. 42064 2 9,70 €	20.01.								
Mi	Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu Kartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn	Geflügelbratwurst in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln 3,M,Me,La,S,Sn	Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und herhaftem Schinken 20,3,G,G1,M,Me,La,S	Kartoffel-Gemüse-Reibekuchen mit einem feinen Gemüsemix und einem cremigen Dip G,G1,Ei,M,Me,La,S	Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs dazu Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße und Stampfkartoffeln G,G1,Fi,M,Me,La	Pürierte Bratwurst in Currysoße mit Pommes aus Kartoffelzubereitung, dazu Erbsen 20,G,G3,Ei,Sb,Sn	Mi								
21.01.	Art. 4053 ● L 8,25 €	Art. 4767 ● L 8,85 €	Art. 4551 ● 8,25 €	Art. 4576 2 ● 9,00 €	Art. 4434 ● L 8,65 €	Art. 42103 ● 9,70 €	21.01.								
Do	Schwäbische Maultaschen in einer kräftigen Brühe mit Zwiebelschmelze 20,G,G1,Ei,S	Zarte Hähnchenbrust in einer cremigen Zwiebelsoße mit Gemüse-Nudeln G,G1,M,Me,La	Apfelstrudel mit Vanillesoße G,G1,M,Me,La	Spaghetti in Brokkoli-Käsesoße mit buntem Gemüse G,G1,Ei,M,Me,La	Zarter Rinderbraten in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße und Petersiliengemüse M,Me,La,S,Sn	Pürierte Gemüseschnitte in Tomatensoße dazu Erbsen und Butternudeln G,G1,Ei,Sb,M,Me,La	Do								
22.01.	Art. 4386 ● 8,70 €	Art. 4776 ● 9,65 €	Art. 4512 2 9,10 €	Art. 4598 2 ● 9,45 €	Art. 4231 ● L 8,70 €	Art. 42004 2 9,70 €	22.01.								
Fr	Alaska-Seelachsschnitte in Dill-Rahmsoße, dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln Fi,M,Me,La,S,Sn	Kasselerbraten in Bratensaft mit Sauerkraut und Kartoffelpüree 20,3,M,Me,La,S	Currywurst mit Kartoffelspalten 3,Sn	Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung dazu Erbsen "naturell" und kleine Kartoffeln mit Schale G,G1,Ei,M,Me,La	Hähnchenoberkeule in feiner Soße mit buntem Gemüse "naturell" und Gabelspaghetti G,G1,M,Me,La,S	Pürierter Alaska-Seelachs in Soße mit Möhren und Herzoginkartoffeln G,G1,Fi,Sb,M,Me,La	Fr								
23.01.	Art. 4419 ● L 9,30 €	Art. 4102 ● 9,65 €	Art. 4088 ● 8,40 €	Art. 4543 2 ● L 8,60 €	Art. 4755 ● 9,20 €	Art. 42025 ● L 9,70 €	23.01.								
Sa	Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln G,G1,Ei,M,Me,La,S	Paniertes Schweineschnitzel "Jäger Art" in Champignonsoße mit Frühlingsgemüse und Petersiliengemüse G,G1,M,Me,La,S	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff" mit Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn	Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln	Zwetschgenknödel mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott 10,G,G1,Ei,M,Me,La	Pürierte Pfannkuchen Zubereitung mit Kirschfüllung auf Vanillesoße 10,G,G1,Ei,M,Me,La	Sa								
24.01.	Art. 4693 ● L 9,20 €	Art. 4153 ● 9,60 €	Art. 4297 ● L 9,65 €	Art. 4639 2 ● L 7,95 €	Art. 4524 2 ● L 8,60 €	Art. 42121 2 L 9,70 €	24.01.								
So	Rinderroulade "Hausfrauen-Art" in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln G,G1,S,Sn	Panierte Hähnchen-Happen mit Erbsen und Möhren in Soße à la Hollandaise und Kartoffelpüree G,G1,M,Me,La,S	Senfkrustenbraten vom Schwein in herhafter Soße mit Rübgemüse, dazu Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn	Feine Gemüsevielfalt, Karottenecke in Knusperpanade, Romanesco-Möhren-Gemüse, Salzkartoffeln & Buttersoße G,G1,G3,M,Me,La,S	Zartes Schweinegeschnetzeltes in Soße mit buntem Gemüsemix, dazu Knöpfle-Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S	Pürierte Rinderroulade in Soße dazu grüne Bohnen und Kartoffeln Sn	So								
25.01.	Art. 4221 ● L 10,05 €	Art. 4747 ● L 8,50 €	Art. 4192 ● L 9,30 €	Art. 4556 2 ● L 9,05 €	Art. 4163 ● L 8,70 €	Art. 42119 ● L 9,70 €	25.01.								

Dessert pro Stück 1,00 €: Mo 1x Banane Di 1x Götterspeise Mi 1x Apfelkompott Do 1x

Schokoladenpudding Fr 1x Fruchtjoghurt Sa 1x Dessertcreme Rote Grütze So 1x Buttermilchdessert

Salat pro Stück 2,00 €: Mo 1x Krautsalat mit Essig-Öl-Dressing Di 1x Blattsalat mit Joghurtdressing

Mi 1x Karottensalat Do 1x Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing Fr 1x Blattsalat mit

Schmanddressing Sa 1x Bohnensalat mit Essig-Öl-Dressing So 1x Gurkensalat mit Schmanddressing

Kuchen pro Stück: 1,90 €

 Online: www.awo-essen-auf-raedern.de Telefon: 0800 340 3440 Fax: 0561 5077180

Freuen Sie sich auf leckeren Kuchen!

Tragen Sie bitte die gewünschte Anzahl neben der entsprechenden Abbildung im Bestellschein ein!

= Apfelkuchen G,G1,Ei,M,Me,La

= Kirschkuchen 10,G,G1,Ei,M,Me,La,Sb

= Butterkuchen G,G1,Ei,M,Me,La,Sf,Sf1

Änderungen vorbehalten

Kunden-Nr.

Tel.

Name

Straße, Hausnr.

Wohnort

Bestellschein

Kalenderwoche: 5

* Kann enthalten 1,2,3,10,Ei,
G,G1,G3,M,Me,La,Sb,Sd,S,Sn



Essen auf Rädern



Wir bringen Ihnen
den Genuss ins Haus.
Guten Appetit.

Menü	1	2	3	4	5	6	Des- sert*	Sa- lat*	Kuchen	Anzahl
	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.			
Mo										
Di										
Mi										
Do										
Fr										
Sa										
So										

Einfach das Gewünschte ankreuzen, Ihre
Anschrift auf der Rückseite eintragen und an
uns abschicken oder Ihrem Menükurier mitgeben.

Ihre personenbezogenen Daten werden von uns ausschließlich zu Auftrags- und Werbezwecken verarbeitet. Der Verarbeitung Ihrer Daten zum Zwecke der Werbung können Sie jederzeit widersprechen. Zudem haben Sie ein Auskunftsrecht und Berichtigungsrecht hinsichtlich Ihrer personenbezogenen Daten. Abgesehen von rechtlichen Aufbewahrungsfristen haben Sie darüber hinaus auch das Recht auf Löschung Ihrer personenbezogenen Daten.

Menü- angebot	1	2	3	4	5	6	Pürierte Kost	
	Regionale Spezialitäten	Gut Bürgerlich	Tagesgericht	Vegetarisch	Kleine Mahlzeit			
Mo	Deftiges Eisbeinfleisch auf herhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 20,3,M,Me,La	Geflügelfrikadellen in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn	Seelachsfilet in einer Tomatensoße "Mediterrane Art" mit Grill-Gemüse dazu Kartoffelwürfel Fi	Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße G,G1,M,Me,La	Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis G,G1,M,Me,La,S,Sn	Püriertes Hähnchen "Gärtnerin Art" mit Erbsen und Herzoginkartoffeln Sb,M,Me,La		
26.01.	Art. 4144 ● 9,80 €	Art. 4768 ● L 9,00 €	Art. 4406 ● 9,90 €	Art. 4544 ✎ 8,70 €	Art. 4744 ● L 8,30 €	Art. 42076 9,70 €		
Di	Feine Bratwurst vom Schwein in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Ei,M,Me,La,S	Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelmüse und Petersiliencartoffeln G,G1,M,Me,La,S	Sauerrahmgulasch vom Schwein mit Romanesco und Pariser Karotten, dazu Stampfkartoffeln G,G1,M,Me,La,S	Spätzlepfanne mit Rübenmöhre, Silberzwiebeln und Tomatenwürfeln, garniert mit Käse G,G1,Ei,M,Me,La	Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf s	Pürierter Blumenkohl-Brokolliauflauf mit Kartoffelhaube in Käsesoße dazu Möhren-Steckrüben-Gemüse M,Me,La		
27.01.	Art. 4069 8,90 €	Art. 4458 ● L 9,00 €	Art. 4151 ● L 10,00 €	Art. 4575 ✎ ● 8,70 €	Art. 4608 ✎ ● L 7,30 €	Art. 42123 ✎ 9,70 €		
Mi	Deutsches Beefsteak mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln G,G1,Ei,S,Sn	Kartoffelsuppe "Holsteiner Art" mit geschnittener Mettwurst vom Schwein 20,3,M,Me,La,S	Rostbratwürstchen "Fränkische Art" vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree 3,M,Me,La	Bunte Gemüseplatte mit Blumenkohl, grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Stampfkartoffeln M,Me,La,S	Champignons in Rahmsoße dazu Serviettenknödel G,G1,Ei,M,Me,La,S	Pürierte Spaghetti Bolognese vom Rind G,G1,Ei,Sb,M,Me,La		
28.01.	Art. 4023 ● L 8,70 €	Art. 4609 ● 8,65 €	Art. 4021 9,00 €	Art. 4574 ✎ ● L 8,25 €	Art. 4580 ✎ ● 8,90 €	Art. 42051 ● L 9,70 €		
Do	Zartes Rindergeschnetzeltes in feiner Soße mit Gemüse-Nudeln G,G1,S,Sn	Grünkohl mit Kasseler und Räucherendchen, dazu Salzkartoffeln 20,3	Topfenknödel mit Nougatcremefüllung dazu Vanillesoße und fruchtige Himbeer-Erdbeer-Grütze G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn	Herzhafter Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel G,G1,Ei,M,Me,La	Schweinehacksteak in pikanter Bratensoße mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen "naturell" und Kartoffelklöße G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn	Püriertes Hühnerfrikassee in Soße dazu Möhren und Reis Sb,M,Me,La		
29.01.	Art. 4275 ● L 9,65 €	Art. 4197 ● 9,80 €	Art. 4500 ✎ L 8,70 €	Art. 4570 ✎ ● 8,75 €	Art. 4099 ● 8,15 €	Art. 42110 9,70 €		
Fr	Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln G,G1,Fi,M,Me,La,S	Paniertes Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße dazu Spiralnudeln 20,G,G1,Sn	Käse-Ricotta-Tortelloni in cremiger Käsesoße mit Schinken und Erbsen 20,3,G,G1,Ei,M,Me,La,S	Herzhafe Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur	Saftiges Kasseler in Bratensoße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln 20,3,G,G1,M,Me,La,S	Pürierter Lachs in Buttersoße mit Brokkoli und Kartoffelrosetten Fi,Sb,M,Me,La		
30.01.	Art. 4411 ● L 10,05 €	Art. 4131 ● 9,20 €	Art. 4578 ● 9,30 €	Art. 4560 ✎ ● 9,00 €	Art. 4199 ● 8,45 €	Art. 42116 9,70 €		
Sa	Herzhafe Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch S,Sn	Herhaftes Rindersaftglas mit Spätzle G,G1,Ei	Cremige Erbsensupp mit Gemüseeinlage G,G1,M,Me,La,S	Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhengemüse und Stampfkartoffeln 20,G,G1,Ei,M,Me,La,S	Püriertes Omelette in Soße mit Spinat-Käse Füllung in Käsesoße dazu Karotten-Steckrüben-Gemüse und Kartoffelrosetten Ei,M,Me,La		
31.01.	Art. 4018 ● 9,65 €	Art. 4644 ● L 8,35 €	Art. 4249 ● 9,65 €	Art. 4683 ✎ ● L 7,80 €	Art. 4022 ● L 7,80 €	Art. 42122 ✎ 9,70 €		
So	Schweinebraten "Altdeutsche Art" mit Blumenkohl in Soße und Petersiliencartoffeln M,Me,La,S,Sn	Tafelspitz aus zartem Rindfleisch in Schnittlauch-Rahmsoße mit Suppengemüse, dazu Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S	Hähnchenbrust in Rahmsoße dazu Steckrüben-Möhren-Gemüse und Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S	Linsenbällchen mit einer Perl nudel-Gemüse-Pfanne dazu ein cremiger Joghurt-Dip G,G1,G4,Ei,M,Me,La,S	Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn	Pürierter Sauerbraten vom Rind in Soße mit Apfelkohl und Kartoffeln Ei,Sb		
01.02.	Art. 4158 ● L 9,65 €	Art. 4224 ● 10,05 €	Art. 4796 ● L 9,65 €	Art. 4555 ✎ ● 9,35 €	Art. 4553 ✎ ● L 8,25 €	Art. 42118 9,70 €		

Einfach das Gewünschte ankreuzen, Ihre
Anschrift auf der Rückseite eintragen und an
uns abschicken oder Ihrem Menükurier mitgeben.

Ihre personenbezogenen Daten werden von uns ausschließlich zu Auftrags- und Werbezwecken verarbeitet. Der Verarbeitung Ihrer Daten zum Zwecke der Werbung können Sie jederzeit widersprechen. Zudem haben Sie ein Auskunftsrecht und Berichtigungsrecht hinsichtlich Ihrer personenbezogenen Daten. Abgesehen von rechtlichen Aufbewahrungsfristen haben Sie darüber hinaus auch das Recht auf Löschung Ihrer personenbezogenen Daten.

Dessert pro Stück 1,00 €: Mo 1x Karamellpudding Di 1x Früchtequark Mi 1x Pfirsichkomott Do 1x Vanillepudding Fr 1x 2 Clementinen Sa 1x Fruchtjoghurt So 1x Mousse au Chocolat
Salat pro Stück 2,00 €: Mo 1x Blattsalat mit Schmandressing Di 1x Rote Bete Salat Mi 1x Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing Do 1x Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Fr 1x Kartoffelsalat mit Speck Sa 1x Blattsalat mit Joghurtdressing So 1x Pusztasalat
Kuchen pro Stück: 1,90 €

Online: www.awo-essen-auf-raedern.de Telefon: 0800 340 3440 Fax: 0561 5077180

Freuen Sie sich auf leckeren Kuchen!

Tragen Sie bitte die gewünschte Anzahl neben der entsprechenden Abbildung im Bestellschein ein!

= Apfelkuchen G,G1,Ei,M,Me,La

= Kirschkuchen 10,G,G1,Ei,M,Me,La,Sb

= Butterkuchen G,G1,Ei,M,Me,La,Sf,Sf1

Wählen Sie Ihre Kostform:

L = Angepasste Vollkost (leicht bekömmliche Menüs, die mild gewürzt und schonend gekocht sind)

● = Menüs mit Informationen für Diabetiker (zuckerarm und höchstens 35g Fett)