


**Kunde:**  
**Wohnort:**  
**Telefon:**

Information und Bestellung: Tel. 0281 – 163670-60 (Montag bis Freitag 9 - 11 Uhr)

mahlzeitendienst@caritas-voerde.de

	7,20 € Menü 1 Silber Mini 6,70 €	7,20 € Menü 2 Blau	7,20 € Menü 3 Salate	7,20 € Menü 4 Vegetarisch	7,20 € Menü 5 Lila	7,20 € Menü 6 Diabetiker / auch passiert	
<b>Mo</b> 13.01	<b>Kartoffel-Möhren-Lauch-</b> Eintopf mit Hackfleischinlage  k.J: 1613 kcal: 386KH: 39,3 BE: Fett: 22,4 ZS: 13a	<b>Schaschlik-Gulasch</b> mit Nudeln und Salat  k.J: 1571 kcal: 376KH: 27,8 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,5,7,13a,16,20	<b>Salatplatte*</b> mit Thunfisch Dressing  k.J: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	<b>Spaghetti "Funghi"*</b> mit Champignonsoße  k.J: 2445 kcal: 495KH: 92,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 1,2,7,10,13a,16	<b>Putengeschnetzeltes*</b> mit Mais und Zwiebeln dazu Reis  k.J: 1440 kcal: 350KH: 38,2 BE: Fett: 20,7 ZS: 5,7,13a,16	<b>Putengeschnetzeltes*</b> mit Mais und Zwiebeln dazu Reis  k.J: 1430 kcal: 340KH: 29,6 BE: 3,5 Fett: 17,4 ZS: 5,7,13a,16	
<b>Di</b> 14.01	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Sauce Bernaise dazu Kartoffeln und Erbsen  k.J: 2232 kcal: 533KH: 28,6 BE: Fett: 23,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	<b>Rinderbraten*</b> in Zwiebel-Sahne-Soße Blumenkohl Kartoffeln  k.J: 1465 kcal: 350KH: 32,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,13a,16	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing  k.J: 1143 kcal: 473KH: 11,1 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>Veget. Bolognese*</b> mit Spaghetti  k.J: 1914 kcal: 445KH: 65,4 BE: Fett: 26,4 ZS: 7,13a,16,19	<b>Milchreis*</b> mit Apfel-Kompott  k.J: 1948 kcal: 458KH: 38,3 BE: Fett: 20,3 ZS: 2,7,10,13,16,19,22	<b>Hähnchenschnitzel</b> mit Sauce Bernaise Kartoffeln und Erbsen  k.J: 2215 kcal: 529KH: 26,5 BE: 3,0 Fett: 16,8 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	
<b>Mi</b> 15.01	<b>Hackfleischpfanne</b> mit Paprika und Pilzen Nudeln  k.J: 2709 kcal: 647KH: 71,0 BE: Fett: 14,4 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Putenbraten*</b> mit Rahm-Kohlrabi und Kartoffeln  k.J: 2096 kcal: 485KH: 31,0 BE: Fett: 20,7 ZS: 13a,16	<b>Salatplatte Hawaii</b> mit Schinken und Ananas dazu Dressing  k.J: 1535 kcal: 368KH: 10,0 BE: Fett: 13,0 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>Veg. Möhreintopf</b>   k.J: 887 kcal: 288KH: 18,6 BE: Fett: 12,7 ZS: 13a,19	<b>Makkaroni-Auflauf</b> mit Käse überbacken  k.J: 2278 kcal: 498KH: 59,7 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Putenbraten*</b> mit Kohlrabi und Kartoffeln  k.J: 2056 kcal: 476KH: 22,5 BE: 2,5 Fett: 11,2 ZS: 13a,16	
<b>Do</b> 16.01	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Asiagemüse Kokos-Currysoße und Reis  k.J: 2028 kcal: 459KH: 22,5 BE: Fett: 21,0 ZS: 2,3,5,7,10,13 a,16, 19,20	<b>Krustenbraten</b> mit Sauerkraut und Kartoffelpüree  k.J: 2351 kcal: 561KH: 25,9 BE: Fett: 44,6 ZS: 2,3,5,6,7,13a,16,20	<b>Salatplatte</b> mit gef. Schinkenröllchen und Dressing  k.J: 1419 kcal: 473KH: 20,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 6,7,13a,16,20	<b>Veg. Tortellini*</b> mit fruchtiger Tomatensoße  k.J: 2753 kcal: 565KH: 100,3 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,2,7,10,13a,19	<b>Frikadelle</b> mit Lauchzwiebelsoße und Püree  k.J: 2278 kcal: 478KH: 25,3 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,3,7,10,13a,16,19,20	<b>Hähnchenbrust</b> mit Asiagemüse Kokos-Currysoße und Reis  k.J: 2017 kcal: 436KH: 18,2 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,20	
<b>Fr</b> 17.01	<b>Pan. Fischfilet*</b> mit Senfsoße Gemüse und Kartoffeln  k.J: 1946 kcal: 465KH: 26,7 BE: Fett: 35,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19	<b>Kohlroulade</b> mit Specksoße dazu Püree  k.J: 2479 kcal: 592KH: 26,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,3,7,10,13a,16,20	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Nudelsalat  k.J: 2561 kcal: 615KH: 61,0 BE: Fett: 26,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Ged. Gemüse*</b> mit Sauce Hollandaise  k.J: 1686 kcal: 403KH: 39,2 BE: Fett: 22,6 ZS: 2,5,10,13a,16	<b>Chili con carne</b> dazu Reis  k.J: 1554 kcal: 371KH: 31,5 BE: Fett: 17,5 ZS: 2,5,13a,16,19,20	<b>Fischfilet natur*</b> mit Senfsoße mit Gemüse und Kartoffeln  k.J: 1968 kcal: 448KH: 22,9 BE: 3,0 Fett: 14,5 ZS: 7,12,13a,16,20	
<b>Sa</b> 18.01	<b>Bunter Gemüsetopf*</b> mit Rindfleischinlage  k.J: 1985 kcal: 421KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 13a,16,20	<b>Mettwurst</b> auf Wirsinggemüse und Püree  k.J: 2679 kcal: 641KH: 35,9 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,5,6,7,10,13a,16,20	<b>Bestellungen für den Mahlzeitendienst des Caritasverbandes für die Dekanate Dinslaken und Wesel</b>				<b>Bunter Gemüsetopf</b> mit Rindfleischinlage  k.J: 1526 kcal: 348KH: 25,0 BE: 2,0 Fett: 18,0 ZS: 13a,16,20
<b>So</b> 19.01	<b>Bratwurst</b> mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln  k.J: 2174 kcal: 542KH: 27,8 BE: Fett: 21,5 ZS: 6,10,13a,16,20	<b>Hähnchengeschnetzeltes*</b> in Käse-Sahnesoße und Spätzle  k.J: 2480 kcal: 535KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,4,10,13a,16					<b>Bratwurst</b> mit buntem Gemüse Salzkartoffeln  k.J: 2150 kcal: 440KH: 28,5 BE: 2,5 Fett: 15,6 ZS: 6,10,13a,16


1 Konservierungsstoffe, 2 Farbstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 geschwefelt, 5 Geschmacksverstärker, 6 Phosphat, 7 Süßungsmittel, 10 Eier, 11 Erdnüsse, 12 Fisch, 13 Gluten (a=Weizen, b=Roggen, c=Gerste, d=Hafer, e=Dinkel, f=Kamut), 14 Krebstiere, 15 Lupine, 16 Milch inkl. Laktose, 17 Schalenfrüchte -Nüsse (a=Mandel, b=Hasel, c=Wal, d=Kaschun, e=Pekán, f=Para, g=Macadamia, h=Pistazien), 18 Schwefeldioxid / Sulfite, 19 Sellerie, 20 Senf, 21 Sesam, 22 Soja, 23 Weichtiere. Legende: BE=Proteinheiten unter Berücksichtigung berechnungspflichtiger Kohlenhydrate, ZS=Zusatzstoffe und Allergene, kcal=Kilokalorien, kJ=Kilojoule, KH=Kohlenhydrate. \* = ohne Schweinefleisch

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/KJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit Jodiertem Salz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohwarenfröhen vom Hersteller geschwefelt.

**Kunde:**  
**Wohnort:**  
**Telefon:**

Information und Bestellung: Tel. 0281 - 163670-60 (Montag bis Freitag 9 - 11 Uhr)

mahlzeitendienst@caritas-voerde.de

	7,20 € Menü 1 Silber Mini 6,70 €	7,20 € Menü 2 Blau	7,20 € Menü 3 Salate	7,20 € Menü 4 Vegetarisch	7,20 € Menü 5 Lila	7,20 € Menü 6 Diabetiker / auch passiert
<b>Mo</b> 20.01	<b>Serbische Bohnensuppe</b> mit Bockwurst <small>kJ: 2422 kcal: 511KH: 28,2 BE: Fett: 26,6 ZS: 3,5,6,13a,16</small>	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Rahmsoße Kaisergemüse und Püree <small>kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,7 BE: Fett: 31,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16</small>	<b>Fitnesssteller*</b> mit Schafskäse und Dressing <small>kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20</small>	<b>Nudeln*</b> mit Linsenbolognese <small>kJ: 1499 kcal: 765KH: 86,6 BE: Fett: 9,6 ZS: 13a, 16,19</small>	<b>Gyros</b> mit Reis und Tomatensoße <small>kJ: 2073 kcal: 496KH: 27,7 BE: Fett: 25,0 ZS: 7,13a,16</small>	<b>Serbische Bohnensuppe</b> mit Bockwurst <small>kJ: 1942 kcal: 345KH: 22,4 BE: 3,0 Fett: 23,6 ZS: 3,5,6,13a,16</small>
<b>Di</b> 21.01	<b>Hacksteak</b> mit Champignon-Speck-Rahm und Kräuterpüree <small>kJ: 2479 kcal: 592KH: 72,7 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16</small>	<b>Putenbraten*</b> in Zwiebelsoße dazu Rösti <small>kJ: 2150 kcal: 498KH: 35,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 10,13a,16</small>	<b>Schlemmersalat</b> mit Schinken und Ei dazu Dressing <small>kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,10,13a,16, 20</small>	<b>Kohlrabi-Eintopf*</b> mit Gartengemüse und Kartoffeln <small>kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,7,13,16</small>	<b>Milchreis*</b> mit heißen Kirschen <small>kJ: 1880 kcal: 442KH: 33,5 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,7,13a,16</small>	<b>Kohlrabi-Eintopf</b> mit Gartengemüse und Kartoffeln <small>kJ: 2022 kcal: 498KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 7,0 ZS: 2,7,13a,16</small>
<b>Mi</b> 22.01	<b>Frikadelle</b> mit Blumenkohl und Kartoffeln <small>kJ: 2289 kcal: 515KH: 55,8 BE: Fett: 27,2 ZS: 7,10,13a,16</small>	<b>Kassler auf</b> Rahmwirsing dazu Püree <small>kJ: 3516 kcal: 840KH: 45,1 BE: Fett: 45,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16</small>	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenbrust und Dressing <small>kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 11,4 ZS: 7,13a,16,20</small>	<b>Eier*</b> Königsberger-Art mit Püree <small>kJ: 2161 kcal: 570KH: 34,4 BE: Fett: 25,6 ZS: 2,7,13a,16,19,20</small>	<b>Reibekuchen</b> mit Apfelmus <small>kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 33,8 ZS: 1,3,4,7,10,13a,19,20</small>	<b>Frikadelle</b> mit Blumenkohl und Kartoffeln <small>kJ: 2108 kcal: 485KH: 28,6 BE: 3,0 Fett: 25,8 ZS: 7,10,13a,16</small>
<b>Do</b> 23.01	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomatensoße und Butterreis <small>kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2 ZS: 7,13a,16</small>	<b>Rheinischer Sauerbraten*</b> mit Nudeln und Apfelmus <small>kJ: 2561 kcal: 612KH: 85,5 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,5,7,13a,16,20</small>	<b>Bunter Reissalat*</b> mit Hähnchennuggets <small>kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20</small>	<b>Ratatouille-Gemüse*</b> mit Reis <small>kJ: 1012 kcal: 354KH: 36,8 BE: Fett: 19,2 ZS: 5,7,10,13a,16,19,21,22</small>	<b>Pfannkuchen *</b> mit Fruchtkompott <small>kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,20</small>	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomatensoße und Butterreis <small>kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a</small>
<b>Fr</b> 24.01	<b>Heringsstipp*</b> "Hausgemacht" Kartoffeln <small>kJ: 1987 kcal: 465KH: 41,7 BE: Fett: 25,0 ZS: 1,7,12,13a,16</small>	<b>Schweinebraten</b> mit Rahmsoße Mischgemüse Salzkartoffeln <small>kJ: 2196 kcal: 514KH: 28,1 BE: Fett: 25,7 ZS: 13a,16,20</small>	<b>Sunny-Surprise*</b> Salat mit Pfirsich und Pute dazu Dressing <small>kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 12,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20</small>	<b>Gemüseröstling*</b> mit Tomaten-Kräutersoße und Reis <small>kJ: 2290 kcal: 547KH: 69,5 BE: Fett: 42,7 ZS: 10,13a,16,23</small>	<b>Tortellini</b> mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße Salat <small>kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16</small>	<b>Schweinebraten</b> mit Mischgemüse und Kartoffeln <small>kJ: 2095 kcal: 498KH: 25,0 BE: 3,0 Fett: 23,2 ZS: 13a,16,20</small>
<b>Sa</b> 25.01	<b>Möhreneintopf</b> mit Frikadelle <small>kJ: 2406 kcal: 575KH: 46,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 10,13a,16,19,20</small>	<b>Rinderragout</b> mit Lauch und Champignons in Rotweinsoße dazu Spätzle <small>kJ: 2307 kcal: 550KH: 51,0 BE: Fett: 29,4 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20</small>	<b>Bestellungen für den Mahlzeitendienst des Caritasverbandes für die Dekanate Dinslaken und Wesel</b>			<b>Möhreneintopf</b> mit Frikadelle <small>kJ: 2320 kcal: 555KH: 34,2 BE: 3,0 Fett: 26,5 ZS: 10,13a,16,19,20</small>
<b>So</b> 26.01	<b>Rinderbraten*</b> mit Bratensoße Gemüse Salzkartoffeln <small>kJ: 2691 kcal: 404KH: 17,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,13a,19,20</small>	<b>Schweinegulasch</b> Buntes Gemüse und Kartoffeln <small>kJ: 1809 kcal: 432KH: 36,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 13a,16, 19,20</small>				<b>Schweinegulasch</b> Buntes Gemüse und Kartoffeln <small>kJ: 1800 kcal: 418KH: 25,6 BE: 3,0 Fett: 19,2 ZS: 13a,19,20</small>

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit Jodierem Salz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohwarenfrühen vom Hersteller geschwefelt.

1 Konservierungsstoffe, 2 Farbstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 geschwefelt, 5 Geschmacksverstärker, 6 Phosphat, 7 Süßungsmittel, 10 Eier, 11 Erdnüsse, 12 Fisch, 13 Gluten (a=Walzen, b=Roggen, c=Gerste, d=Hafer, e=Dinkel, f=Korn), 14 Krebstiere, 15 Lupine, 16 Milch inkl. Laktose, 17 Schalenfrüchte -Nüsse (a=Mandel, b=Hasel, c=Wal, d=Kaschun, e=Pekán, f=Para, g=Macadamia, h=Pistazien), 18 Schwefeldioxid / Sulfite, 19 Sellerie, 20 Senf, 21 Sesam, 22 Soja, 23 Weichtiere. Legende: BE=Proteinheiten unter Berücksichtigung berechnungspflichtiger Kohlenhydrate, ZS=Zusatzstoffe und Allergene, kcal=Kilokalorien, kJ=Kilojoule, KH=Kohlenhydrate. \* = ohne Schweinefleisch