

Name Straße Telefon

Vorname PLZ/Ort Email

(Tage, an denen nichts geliefert werden soll, bitte streichen.)

Woche	Menü nach Speiseplan					à la carte	Kuchenangebote 1,90€			Wasser
04	Tagesmenü	Diabetiker	Minimenü	Gourmet	Rohkost-Salat	Artikelnr.	Butter	Apfel	Kirsch	Anzahl
Mo 23.01.					Kraut					
Di 24.01.					Gurke					
Mi 25.01.					R. Bete					
Do 26.01.					Möhre					
Fr 27.01.					Kraut					
Sa 28.01.					Gurke					
So 29.01.					R. Bete					

Datum Unterschrift

✂-----

Speiseplan 04. Woche 2023



Wechselnde Rohkostsalate (Kraut, Möhre, Rote Bete, Gurke) für 1,20 €

(Änderungen vorbehalten)

• = Zuckerarm, max. 35 g Fett

Tag	Tagesmenü (€ 10,-)	Diabetikermenü (€ 10,-)	Minimenü (€ 9,45)	Gourmetmenü (€ 11,50)
Mo 23.01. 2023	4587 – Cremiges Champignonragout mit Spätzle (•5,9 BE, 71g KH)	4061 – Hackbraten und Kräutersoße, dazu grüne Bohnen „naturell“ und Salzkartoffeln (•3,5 BE, 41g KH)	4168 – Saftiger Schweinebraten in Bratensoße, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln (•2,8 BE, 33g KH)	4106 – Mini-Steaklets „Genfer Art“ vom Schwein in Soße mit Paprika und Spinat, dazu Erbsen „naturell“ und Spätzle (•4,2 BE, 51g KH)
Di 24.01. 2023	4614 – Grünkohleintopf mit geschnittener Mettwurst vom Schwein (1,8 BE, 22g KH)	4599 – Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln (•3,8 BE, 46g KH)	4229 – Saftiges Rindergulasch in Champignonsoße mit Spiralnudeln (•3,3 BE, 40g KH)	4083 – Deutsches Beefsteak in kräftiger Soße mit Gärtnerinnen-Gemüse und Salzkartoffeln (•3,1 BE, 37g KH)
Mi 25.01. 2023	4074 – Traditionelle Leberklöße auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln (3,3 BE, 39g KH)	4732 – Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle (•4,6 BE, 55g KH)	4608 – Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf (•2,4 BE, 29g KH)	4284 – Rindergeschnetzeltes in Pfefferrahmsoße, dazu Spitzkohl und Spätzle (•4,1 BE, 49g KH)
Do 26.01. 2023	4522 – Hausgemachter Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott (9,2 BE, 110g KH)	4080 – Zwei Rinderfrikadellen in dunkler Soße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree (•4,2 BE, 50g KH)	4434 – Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße und Stampfkartoffeln (•3,4 BE, 41g KH)	4798 – Hähnchenbrust in fruchtiger Tomaten-Balsamico-Soße, dazu Gemüse-Reis (•4,1 BE, 49g KH)
Fr 27.01. 2023	4548 – Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße mit Langkornreis (•6,3 BE, 75g KH)	4210 – Rindfleisch in Meerrettichsoße mit Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln (•3,4 BE, 41g KH)	4797 – Klassisches Hühner-Frikassee in Rahmsoße mit Gemüseeinlage, dazu bunter Gemüsereis (•3,3 BE, 40g KH)	4411 – Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln (•3,1 BE, 37g KH)
Sa 28.01. 2023	4069 – Feine Bratwurst vom Schwein in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln (2,9 BE, 35g KH)	4621 – Klassischer Hühnersuppentopf (•2,5 BE, 38g KH)	4146 – Herzhaftes Schweinegulasch mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle (•2,9 BE, 34g KH)	4192 – Senfkrustenbraten vom Schwein in herzhafter Soße mit Rübengemüse, dazu Spätzle (•4,2 BE, 50g KH)
So 29.01. 2023	4153 – Schweineschnitzel "Jäger Art" in Champignonsoße mit Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln (•3,9 BE, 47g KH)	4407 – Seelachsfilet in Kräuter marinade, rustikales Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln (•3,2 BE, 38g KH)	4790 – Geflügel-frikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree (•2,4 BE, 28g KH)	4211 – Westfälisches Zwiebelfleisch" vom Rind, grüne Bohnen und Salzkartoffeln (•3,2 BE, 38g KH)

Informationen zu Allergenen und Inhaltsstoffen erhalten Sie unter 0214/85542 400 oder www.apetito.de/artikelinfo