



Menü-angebot	1	2	3	4
	MENÜ 1 - 12,60 €	MENÜ 2 - 12,60 €	MENÜ 3 - Delikat - 14,95 €	KLEINE Mahlzeit - 11,15 €
Mo	Zartes Rindergeschnetzeltes in feiner Soße mit Gemüse-Nudeln G, G1, S, Sn Art. 4275 ● L	Chili con Carne (mild abgeschmeckt) vom Rind mit Langkornreis S Art. 4030 ●	Schlemmerschnitte "Florentin" vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft), dazu eine Gemüsemischung und Rahmkartoffeln G, G1, F1, M, Me, La Art. 4426 ● L	Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf S Art. 4608 ● L
Di	In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Pflaumenkompott 9, G, G1, M, Me, La Art. 4513 ● L	Deftiges Eisbeinfleisch auf herzhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 20, 3, M, Me, La Art. 4144 ●	Sauerbraten "Fränkischer Art" in herzhafter Soße, dazu Rotkohl und Knöpfelspätzle G, G1, Ei, M, Me, La, S Art. 4255 ● L	Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis G, G1, M, Me, La, S, Sn Art. 4744 ● L
Mi	Hähnchencurry "Indische Art" Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis M, Me, La, S, Sn Art. 4778 ● L	Hackbällchen vom Schwein und Rind in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchenmudeln G, G1, Ei, M, Me, La, S Art. 4002 ● L	Medaillons vom Schwein in einer rosa Pfeffersoße dazu Brokkoli-Möhren-gemüse und Knöpfelspätzle G, G1, Ei, M, Me, La, S Art. 4159 ●	Schweinehacksteak in pikanter Bratensoße mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen "naturell" und Kartoffelklöße G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn Art. 4099 ●
Do	Gedünsteter Alaska-Seelachs in feiner Dill-Rahmsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Salzkartoffeln F1, M, Me, La, S, Sn Art. 4474 ● L	Herzhafte Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn Art. 4018 ●	Zwei Hähnchenoberkeulen in Champignon-Paprikasoße mit Erbsen und Gabelspaghetti G, G1, M, Me, La, S Art. 4784 ●	Champignons in Rahmsoße dazu Serviettenknödel G, G1, Ei, M, Me, La, S Art. 4580 ●
Fr	Deutsches Beefsteak mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln G, G1, Ei, S, Sn Art. 4023 ● L	Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln G, G1, M, Me, La, S Art. 4458 ● L	Zartes Kalbsgeschnetzeltes in Pfefferrahmsoße mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln G, G1, M, Me, La, S Art. 4320 ●	Saftiges Kasseler in Bratensoße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln 20, 3, G, G1, M, Me, La, S Art. 4199 ●
Sa	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch S, Sn Art. 4644 ● L	Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüseris S, Sn Art. 4138 ●	Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln G, G1, F1, M, Me, La, S, Sn Art. 4420 ● L	Jägersfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhengemüse und Stampfkartoffeln 20, G, G1, Ei, M, Me, La, S Art. 4022 ● L
So	Sauerrahmgulasch vom Schwein mit Romanesco und Pariser Karotten, dazu Stampfkartoffeln G, G1, M, Me, La, S Art. 4151 ● L	Nudelpfanne "Asiatische Art" mit Hähnchenbruststückchen G, G1, Ei, S, Sb Art. 4514 ●	Geschnittene Entenbrust in Rotweins-Balsamico-Soße, dazu Fingermöhren "naturell" und Kartoffelklöße G, G1, Ei, M, Me, La, S Art. 4308 ●	Rinderroulade mit Hackfleischfüllung dazu grüne Bohnen und Kartoffel-Senf-Stampf G, G1, G2, M, Me, La, S, Sn Art. 4212 ● L

AWO-Kreisverband Koblenz-Stadt e.V.

Tel. 0261-9146303

eMail: kueche@awo-koblenz.de

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)

Woche 4

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 9 = mit Süßungsmitteln 10 = mit Zucker(n) und Süßungsmitteln(n) 20 = mit Nitritpökelsatz ● = vegetarisch ● = Menü mit mind. 25g Eiweiß und einer Energiedichte von mind. 1 kcal/g ☉ = enthält Zutaten vom Schwein Enthaltene Allergene: Ei = Eier E = Erdnüsse Fi = Fische G = Getreide G1 = Weizen G2 = Roggen G3 = Gerste G4 = Hafer K = Krossiere M = Milch (einschließlich Laktose) Me = Milcheiweiß La = Laktose S = Soja Sb = Sojabohnen Sd = Schwefeldioxid u. Sulfite Sf = Schalenfrüchte Sfi = Mandeln Sfi2 = Haselnüsse Sn = Senf Weitere Zutaten- und Nährwertinformationen gibt es unter www.apetit.de/artikelinfo oder telefonisch unter der

Änderungen vorbehalten