



Kreisverband  
Koblenz-Stadt e.V.

Ihr Menüservice  
mit Herz



| Menü-<br>angebot | 1                                                                                                                                                         | 2                                                                                                                                                       | 3                                                                                                                                                                   | 4                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | MENÜ 1 - 11,35 €                                                                                                                                          | MENÜ 2 - 11,35 €                                                                                                                                        | MENÜ 3 - Delikat - 13,45 €                                                                                                                                          | KLEINE Mahlzeit - 10,05 €                                                                                                                                     |
| <b>Mo</b>        | <b>Rindergulasch</b> mit buntem Möhrengemüse und Salzkartoffeln<br><br>Art. 4226 ● L                                                                      | <b>Currywurst mit Kartoffelspalten</b> 3,Sn<br><br>Art. 4088 ●                                                                                          | <b>Filetstücke vom Kabeljau in Tomatensoße</b> (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu eine Reis-Wildreis-Kombination mit Gemüse Fi,M,Me,La<br><br>Art. 4417 ●      | <b>Gebratene Geflügelfleischbällchen</b> in Curry-Rahmsoße mit Gemüse, dazu Spiralnudeln G,G1,M,Me,La<br><br>Art. 4762 ● L                                    |
| <b>Di</b>        | <b>Hähnchencurry "Indische Art"</b> Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis M,Me,La,Sn<br><br>Art. 4778 ● L                                  | <b>Drei Hackröllchen "Balkan-Art"</b> vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln G,G1,Ei<br><br>Art. 4024 ●                             | <b>Rinderroulade "Hausfrauen-Art"</b> in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln G,G1,S,Sn<br><br>Art. 4221 ● L                                              | <b>Goldgelb gebackener Pfannkuchen gefüllt mit roter Grütze</b> dazu Joghurtsoße G,G1,Ei,M,Me,La<br><br>Art. 4502 2 ● L                                       |
| <b>Mi</b>        | <b>Milchreis mit fruchtigen Mandarinen</b> 10,M,Me,La<br><br>Art. 4501 2 ● L                                                                              | <b>Käse-Lauch-Suppe</b> mit Geflügelhack und einer Frühlingszwiebel Garnitur G,G1,M,Me,La<br><br>Art. 4668                                              | <b>Putengeschnetzeltes in Rahmsoße</b> mit Brokkoli und Möhren, dazu "Hausmacher-Spätzle" G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn<br><br>Art. 4748 ● L                                 | <b>Herzhaftes Rindergeschnetzeltes "Stroganoff"</b> mit Petersilienkartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn<br><br>Art. 4233 ● L                                          |
| <b>Do</b>        | <b>Pasta Duett</b> Cannelloni gefüllt mit Rinderhackfleisch in Tomaten-Sahne-Soße und Penne in Käse-Spinat-Soße G,G1,Ei,M,Me,La,S<br><br>Art. 4577 ● L    | <b>Apfelstrudel mit Vanillesoße</b> G,G1,M,Me,La<br><br>Art. 4512 2                                                                                     | <b>Schweineschnitzel Natur in einer Café-de-Paris-Soße</b> dazu grüne Bohnen mit Speck und Zwiebeln und kleine Kartoffelrösti 20,G,G1,M,Me,La,Sn<br><br>Art. 4108 ● | <b>Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs</b> (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Senfsoße mit buntem Gemüsereis G,G1,Fi,M,Me,La,Sn<br><br>Art. 4493 ● L |
| <b>Fr</b>        | <b>Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs</b> (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Gemüseinlage und Salzkartoffeln G,G1,Fi,M,Me,La,S<br><br>Art. 4465 ● L | <b>Mini-Frikadellen</b> vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn<br><br>Art. 4081 | <b>Zwei Hähnchenoberkeulen</b> in feiner Rotweinsauce, dazu Salzkartoffeln 20<br><br>Art. 4785 2 ●                                                                  | <b>Vegetarischer Möhre Eintopf</b> mit feinen Kartoffelwürfeln<br><br>Art. 4603 2 ● L                                                                         |
| <b>Sa</b>        | <b>Klassischer Hühnersuppentopf</b> G,G1,Ei<br><br>Art. 4621 ● L                                                                                          | <b>Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße</b> (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Möhren und Risi-Bisi G,G1,Fi,M,Me,La,Sn<br><br>Art. 4433 ● L          | <b>Kräftiger Burgunderbraten vom Rind</b> , dazu Rosenkohl und Spätzle 20,G,G1,Ei,S,Sn<br><br>Art. 4269 2 ●                                                         | <b>Klopse "Königsberger Art" vom Rind und Schwein</b> in Kapernsoße mit Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S<br><br>Art. 4040 ● L                                 |
| <b>So</b>        | <b>Schweineschnitzel in Rahmsoße</b> dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S<br><br>Art. 4189 ● L                                      | <b>Zarte Hähnchenbrust</b> auf buntem Paprikagemüse und würzigen Kräuterkartoffeln<br><br>Art. 4759 ●                                                   | <b>Gedünstetes Lachsfilet</b> (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Gurken-Rahmsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln G,G1,Fi,M,Me,La,S<br><br>Art. 4411 ● L   | <b>Saftiger Schweinebraten in Bratensoße</b> dazu Rotkohl und Salzkartoffeln<br><br>Art. 4168 ● L                                                             |

AWO-Kreisverband Koblenz-Stadt e.V.  
Tel.0261-9146303

eMail:kueche@awo-koblenz.de

Woche 1

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)

Änderungen vorbehalten

1=mit Farbstoff 2=konserviert 3=mit Antioxidationsmittel 9=mit Süßungsmittel(n) 10=mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n) 20=mit Nitritpökelsalz 2=mit Alkohol 2=vegetarisch 2=Menüs 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=Gluten G1=Weizen G2=Roggen G3=Gerste G4=Hafer K=Krebstiere M=Milch (einschließlich Laktose) Me=Milcheiweiß La=Laktose S=Sellerie Sb=Soja Sd=Schwefeldioxid u. Sulfite Sf=Schalenfrüchte Sf1=Mandeln Sf2=Haselnüsse Sn=Senf Weitere Zutaten- und Nährwertinformationen gibt es unter [www.apetito.de/artikelinfo](http://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.