

Speiseplan 18.03.2019 bis 24.03.2019

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter Samariter Bund

	1 Tagesgericht 1	2 Tagesgericht 2	3 Vegetarisches Menü	4 Schonkost	5 Hausmannskost	6 Tagesgericht 3	7 Lecker & Günstig
MO 18.03.	Kalbsbraten in Kräuterkruste mit Rahmsoße ⁷ , dazu Rösti ¹² und Brokkoli	Schnitzel, dazu Rösti ¹² und Brokkoli in Soße ⁷	Frühlingstopf mit Grießklößchen BE 1,7	Königsberger Klopse in Kapernsoße, Karottengemüse, Salzkartoffeln BE 3,6	Rinderhacksteak in Käse-Pfeffersoße, Kartoffelpüree	Fränkische Bratwürste auf Sauerkraut angerichtet, mit Kartoffelpüree	Vollwertiges Überraschungsmenü (Süßspeise)
DI 19.03.	Bauernroulade ^{1,3} mit Soße, dazu Kartoffelpüree ¹² und Karotten-Lauch-Gemüse ^{1,7}	Hörnchennudeln ^{1,3} mit Tomaten-Kräutersoße und Parmesan-Käse, zum Nachtisch Obst vegetarisch	Nudeln mit italienischer Kräuter-Tomatensoße und geriebenem Hartkäse	Hähnchen-Medaillons in heller Soße, mit Schmelzkäse verfeinert, Broccoli, Spätzle BE 3,7	Wirsing Eintopf mit Mini-Frikadellen und Kartoffeln	Hessisches Schmandschnitzel (Schwein) in Sauerrahmsoße, dazu Wirsinggemüse und Salzkartoffeln	Gulasch vom Schwein, Frühlingsgemüse, Salzkartoffeln
MI 20.03.	Frühlingsgemüse Eintopf mit Rindswurst ¹⁵ und Brötchen ¹ , zum Nachtisch Vanillepudding ⁷ mit Früchten	Rindergulasch, dazu Reis, zum Nachtisch Obst	Apfelstrudel mit Vanillesoße	Gemüse Eintopf mit Rindfleisch, Karotten, Blumenkohl, Kohlrabi, Steckrüben, Broccoli, Sellerie und Kartoffeln BE 1,4	FRISCHER SALAT Thunfisch-Salat (bunter Salatmix mit Thunfisch, Eier, Tomaten und Essig-Öl-Dressing)	Zarter Sauerbraten, Apfelrotkohl, gekochte Kartoffelklöße	Currywurst in Tomatensoße, verfeinert mit Curry, dazu Kartoffelpüree
DO 21.03.	Königsberger Klopse ^{1,3} mit Kapernsoße ^{1,7} , dazu Kartoffeln ¹² , Rote Beete ¹⁶	Eieromlett ³ mit Gemüse in Sahnesoße ^{1,7} , dazu Stampfkartoffeln ¹² , zum Nachtisch Obst vegetarisch	Pilzragout „Böhmische Art“ mit Serviettenknödeln BE 3,1	Hackbraten „Esterhazy“ in Bratensoße, mit Karotten- und Selleriestreifen, Broccoli- und Blumenkohlröschen, Kartoffelpüree BE 3,3	Putenhackröllchen auf buntem Gemüse, Salzkartoffeln	Rinderbrust in Meerrettichsoße Rote Bete, Petersilienkartoffeln	Grießauflauf mit Pfirsichwürfeln
FR 22.03.	Bratwurst mit Soße, dazu Kartoffelpüree ^{7,12} und Erbsen-Karottengemüse ^{1,7}	Backfisch ^{1,3} mit Remoulade ^{3,7} , dazu Kartoffeln ¹² , zum Nachtisch Bananen-Schoko-Quark ⁷	Spinat-Kartoffelauflauf mit Sesam und Käse überbacken	Alaska-Seelachs paniert mit Remouladensoße, Kartoffeln BE 3,9	FRISCHER SALAT Italienischer Salat (bunter Salatmix mit Mozzarella, Gurken, Cocktailtomaten, Paprika und Essig-Öl-Dressing) vegetarisch	Hähnchen „Cordon bleu“ (gefüllt mit Putenformschinken und Käse), Karottengemüse in Petersiliensoße, Kartoffelpüree	Kartoffel-Cremesuppe mit Zwiebeln, Lauch, Karotten und Sahne
SA 23.03.	Backfisch ^{1,3} mit Remoulade ^{1,3,7} , dazu Kartoffelsalat ¹²	Hähnchenschnitzel mit Bratensoße, dazu Reis, zum Nachtisch Wackelpudding und Vanillesoße ⁷	Bunte Gemüseplatte mit Blumenkohl, Finger-möhren und Broccoli, Salzkartoffeln BE 3,2	Hähnchenbrust in feiner Soße mit Apfelwürfeln, Gemüseris mit Möhrenstreifen und Romaneskoröschen BE 4,4	Schinken-Nudeln mit Röhrei und magerem, rohem Schinken	Pfeffergulasch in pikanter Soße mit Zwiebeln und Paprika, dazu Locken-Nudeln mit Bröseln	Vollwertiges Überraschungsmenü mit Fleisch
SO 24.03.	Gefüllte Paprikaschote ^{1,3} mit Soße, dazu Reis	Hühnerfrikassée ^{1,7} , dazu Reis	Eierpfannkuchen mit Heidelbeerfüllung und Vanillesoße	Rindfleisch in Meerrettichsoße Bohnengemüse, Salzkartoffeln BE 3,0	Kartoffelsuppe „Norddeutsche Art“ mit geschnittenen Wiener Würstchen	Kabeljaufilet paniert, dazu Kartoffel-Gemüsegratin	Curryhuhn in fruchtiger Currysoße mit Ananas und Erbsen, Langkorn-Reis
	Täglich frisch für Sie gekocht!		Ohne künstliche Zusatzstoffe				

Speiseplan 25.03.2019 bis 31.03.2019

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter Samariter Bund

	1 Tagesgericht 1	2 Tagesgericht 2	3 Vegetarisches Menü	4 Schonkost	5 Hausmannskost	6 Tagesgericht 3	7 Lecker & Günstig
MO 25.03.	Münchener Zwiebelrostbraten (vom Rind) mit Zwiebelsoße, dazu Semmelknödel ^{1,3,7} und Rosenkohl	Schweinegulasch, dazu Semmelknödel ^{1,3,7} und Rosenkohl	Käsespätzle mit Zwiebel-schmelze	Schweineschnitzel „natur“ in Bratensoße, Kohlrabi-gemüse, Petersilien-kartoffeln BE 3,0	Blutwurst auf Sauerkraut, mit Kartoffelpüree	3 Kalbsbratwürste haus-gemachte Bratwürste in würziger Bratensoße, dazu Spinat und Bratkartoffeln mit Zwiebeln	Vollwertiges Über-raschungsmenü mit Fleisch
DI 26.03.	Hackbraten ^{1,3} mit Pfeffer-rahmsoße ⁷ , dazu Kartoffeln und Wirsing-gemüse ^{1,7}	Putengulasch mit Gemüse, dazu Spätzle ^{1,3} , zum Nachtisch Obstsalat	Bunter Gemüse-Mix Blumen-kohlröschen, Fingermöhren, Erbsen und Romanobohnen, mit Sauce à la Hollandaise und Salzkartoffeln	Reis-Gemüsetopf mit Rindfleisch BE 2,3	Hähnchenbrustfilet „natur“ in würziger Soße, Apfelrot-kohl, Kartoffelpüree	Zartes Kalbsschnitzel paniert mit Mandelsplittern garniert, in delikater Rahmsoße, dazu Broccoliröschen und Pariser Karotten, Rösti-Ecken	Milchreis mit Sauer-kirschen
MI 27.03.	Saure Bohnen mit ge-salzenes Fleisch ¹⁵ , dazu Kartoffelpüree ^{7,12}	Geflügelcevapcici mit Bratensoße, dazu Reis, zum Nachtisch Obst	Kartoffel-Gemüseauflauf mit Weißkohl, Wirsing, Karotten, Blumenkohl und Erbsen	Jägerbraten in Steinpilzsoße vom Schwein, mit Kohlrabi, Karotten und Broccoli in Béchamelsoße, Salzkartoffeln BE 3,2	FRISCHER SALAT Griechischer Salat (bunter Salatmix mit Fetakäse, Gurken, Peperoni, Oliven, Paprika und Essig-Öl-Dressing) vegetarisch	Hähnchenkeule mit Soße, Apfelrotkohl und Salz-kartoffeln	Pasta piccante Penne-Nudeln in pikant-scharfer Soße mit Tomaten, Zucchini, Zwiebeln und Auberginen, mit rotem Chili
DO 28.03.	Zartes Rindergulasch, dazu Spiralnudeln ^{1,3} und Buttermöhren	Penne-Nudeln ^{1,3} mit Tomaten-Käsesoße ^{1,3,7} , zum Nachtisch Frucht-joghurt ⁷	Nudelplatte (Rigatoni in fruchtiger Tomatensoße und grüne Tortellini mit Spinat-Ricottafüllung in Kräuter-Sahnesoße)	Pfannkuchen mit Quark-füllung und Heidelbeeren BE 3,6	Weißer Bohneneintopf gewürfelter, gekochter Vorderschinken, Zwiebeln, Möhren, Lauch, Sellerie und Erbsen	Putenrollbraten in Braten-soße, mit Romanobohnen und Kartoffelknödeln	Vollwertiges Über-raschungsmenü mit Fleisch
FR 29.03.	Schlachtplatte auf Sauer-kraut (Kassler ¹⁵ , Brat- und Leberwurst), dazu Kartoffelpüree ^{7,12} , zum Nachtisch Obst	Hähnchenknusper-schnitzel ^{1,3} mit Soße, dazu Sahnekartoffel-püree ^{7,12} , zum Nachtisch Obst	Kaiserschmarrn mit fruchtigem Apfelkompott	Lachsfiletschnitte in Bär-lauch-Rahmsoße, Lang-korn-Wildreismischung mit Gemüse BE 3,8	FRISCHER SALAT Fitness-Salat (bunter Salatmix, mit Putenstreifen, Paprika, Gurke, Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing)	2 Rinderrouladen mit Speck- und Zwiebel-füllung, Apfelrotkohl, Salzkartoffeln mit Röst-zwiebeln	BIO Gemüseintopf „Gärtnerin“ mit Karotten, Broccoli, Blumenkohl, Erbsen und Kartoffeln
SA 30.03.	Grüner Bohneneintopf mit Bockwurst ¹³ mit Brötchen ¹ , zum Nachtisch Fruchtquark ⁷	Fischhappen ^{1,3} mit Kräuterdip ⁷ , dazu Kartoffeln ¹² , zum Nach-tisch Kirschgrütze und Vanillesoße ⁷	Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln BE 2,7	Rinderleber in feiner Soße, mit Kohlrabi-Karottengemüse, Kartoffelpüree BE 2,8	„Frikadelle Rustika“ Bratling aus Schweine-hackfleisch, Wirsing und Käse, mit Pfannengemüse, Kartoffelpüree	Spaghetti „Carbonara“ in milder Käsesoße, ver-feinert mit geröstetem Speck	Vollwertiges Über-raschungsmenü (Süß-speise)
SO 31.03.	Kassler ¹⁵ auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree ^{7,12}	Bratwurst auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree ^{7,12}	Champignonpot in Rahmsoße, mit Nudeln	Kartoffel-Möhreneintopf mit Hackfleischklößchen BE 3,5	Kirschenmichel (süßer Brötchen-Sauerkirsch-auflauf) mit Zucker und Zimt garniert	Zwiebelfleisch (Rind) mit geschmorten Zwiebeln in Soße, grüne Bohnen, Spätzle	Gabelspaghetti mit Gemüse-Geflügelsoße
Täglich frisch für Sie gekocht!			Ohne künstliche Zusatzstoffe				

Bestellschein 18.03.2019 bis 24.03.2019

Wir helfen hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

	1 Tagesgericht 1	2 Tagesgericht 2	3 Vegetarisches Menü	4 Schonkost	5 Hausmannskost	6 Tagesgericht 3	7 Lecker & günstig	S Suppe	A Beilagensalat	B Dessert	C Dessert (mit BE-Angabe)
MO 18.03.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio" value="Ü"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DI 19.03.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MI 20.03.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DO 21.03.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
FR 22.03.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SA 23.03.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio" value="Ü"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SO 24.03.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Täglich frisch für Sie gekocht!			Ohne künstliche Zusatzstoffe					Nur zusammen mit Menü 1 bis 7 bestellbar!			

Bitte kreuzen Sie Ihre Bestellwünsche an - sollten Sie ein Menü mehrmals wünschen, so tragen Sie einfach die gewünschte Anzahl ein - und geben den ausgefüllten Bestellschein Ihrem ASB-Menükurier mit. **Bitte tragen Sie Ihren Namen und Ihre Anschrift ein. Vielen Dank.**

Name/Vorname _____

Telefon _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Wohnort _____

Bestellschein 25.03.2019 bis 31.03.2019

Wir helfen hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

	1 Tagesgericht 1	2 Tagesgericht 2	3 Vegetarisches Menü	4 Schonkost	5 Hausmannskost	6 Tagesgericht 3	7 Lecker & günstig	S Suppe	A Beilagensalat	B Dessert	C Dessert (mit BE-Angabe)
MO 25.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DI 26.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MI 27.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DO 28.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FR 29.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SA 30.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SO 31.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Täglich frisch für Sie gekocht!			Ohne künstliche Zusatzstoffe					Nur zusammen mit Menü 1 bis 7 bestellbar!			

Bitte kreuzen Sie Ihre Bestellwünsche an - sollten Sie ein Menü mehrmals wünschen, so tragen Sie einfach die gewünschte Anzahl ein - und geben den ausgefüllten Bestellschein Ihrem ASB-Menükurier mit. **Bitte tragen Sie Ihren Namen und Ihre Anschrift ein. Vielen Dank.**

Name/Vorname _____

Telefon _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Wohnort _____