

# Speiseplan 30.09.2019 bis 06.10.2019

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   |
|--|--|---|--|---|--|---|--|
| <b>MO</b><br>30.09.                    | Kalbsrahmgeschnetzeltes <sup>7</sup> , dazu Rösti <sup>12</sup> und sehr feine Erbsen  | Paniertes Schweine-schnitzel <sup>1,3</sup> , dazu Rösti und Erbsen in Sahnesoße  | Hefeklöße mit Heidelbeerfüllung, dazu Vanillesoße  | Puten-Hacksteak mit Kartoffelpüree, Karotten, Blumenkohl und Broccoli<br><b>BE 2,7</b>                | Fleischkäse mit Zwiebel-schmelze garniert, dazu Stampfkartoffeln und Karottengemüse  | Pikantes Rindergulasch, dazu Kartoffelschmarrn und Erbsen und Finger-möhrrchen              | Nudeleintopf mit Broccoli, Karotten und gewürfelter Schweinefleisch              |
| <b>DI</b><br>01.10.                    | Spießbraten mit Soße, dazu Kartoffeln <sup>12</sup> und Kohlrabigemüse <sup>1,7</sup>  | Putensahnegeschnetzeltes, dazu Spätzle und Salat, zum Nachtisch Obst  | „Lasagne Tricolore“ mit drei verschiedenen Soßen aus Tomaten, Spinat und Champignons, gratiniert mit Käse und Tomatenwürfeln   | Rindfleisch in Meerrettich-soße Bohnengemüse, Salzkartoffeln<br><b>BE 3,0</b>                         | Kaiserschmarrn mit fruchtigem Apfelkompott   | Bayerischer Schweine-braten in Bratensoße, dazu gekochte Kartoffel-klöße und Apfelrotkraut  | <b>Vollwertiges Über-raschungsmenü mit Fleisch</b>                               |
| <b>MI</b><br>02.10.                    | Bayrischer Schweine-braten mit Soße, dazu Semmelknödel und Bayrisch Kraut  | Spinatcremesuppe <sup>7</sup> , Kaiserschmarrn <sup>1,3,7</sup> mit Kompott<br><b>vegetarisch</b>   | Salzkartoffeln mit Schnitt-lauchquark (mit Sahne)<br><b>BE 3,9</b>   | Kartoffel-Möhreneintopf mit Hackfleischklößchen<br><b>BE 3,5</b>                                      | <b>FRISCHER SALAT</b><br>Griechischer Salat (bunter Salatmix mit Fetakäse, Gurken, Peperoni, Oliven, Paprika und Essig-Öl-Dressing) <b>vegetarisch</b> | Hausgemachte Maul-taschen in Eierbouillon mit Gemüseeinlage und Speck                       | Schweinegeschnetzeltes in Gemüsesoße mit Kräutern, Lockennudeln                  |
| <b>DO</b><br>03.10.                    | Frikadelle <sup>1,3</sup> mit Pfeffer-rahmsoße <sup>7</sup> , dazu Kartoffelpüree <sup>7,12</sup> und Wirsinggemüse <sup>1,7</sup> | Kartoffel-Gemüse-Eintopf <sup>7</sup> mit Rinderhackfleisch und Brötchen <sup>1</sup> , zum Nachtisch Obst  | Kartoffelküchle mit Champignonsoße   | Pfannkuchen mit Sauer-kirschfüllung und Vanille-soße<br><b>BE 4,0</b>                                 | Schinken-Nudeln mit Rührei und magerem, rohem Schinken   | Kohlroulade mit Hack-fleischfüllung in sahniger Soße, dazu Salzkartoffeln                   | Hähnchen-Medaillons in Gemüsesoße, Langkorn-Reis                                 |
| <b>FR</b><br>04.10.                    | Lachsfilet mit Senfsoße <sup>1,7</sup> , dazu Reis und Salat   | Spirelli-Nudeln <sup>1,3</sup> mit Bolognese-Soße und geriebenem Parmesan-Käse <sup>7</sup> , zum Nachtisch Obst  | Apfelstrudel mit Vanille-soße  | Alaska-Seelachs paniert mit Remouladensoße, dazu Kartoffeln<br><b>BE 3,9</b>                          | <b>FRISCHER SALAT</b><br>Haus-Salat (bunter Salatmix mit Schinken, Käse, Weißkraut, Paprika, Gurken und Essig-Öl-Dressing)                             | Fränkische Bratwürste auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree                                   | Herzhafter Gemüse-eintopf mit Geflügel-klößchen                                  |
| <b>SA</b><br>05.10.                    | Odenwälder Bratwurst auf Sauerkraut, dazu Kartoffeln <sup>12</sup>   | Backfisch <sup>1,3,4</sup> mit Tataren-soße <sup>3,7</sup> , dazu Kartoffeln <sup>12</sup> , zum Nachtisch Apfel-Kirschgrütze mit Vanille-soße <sup>7</sup> | Kartoffel-Cremesuppe mit Zwiebeln, Lauch, Karotten und Sahne   | Jägerschnitzel (Schwein) mit Champignonrahm-soße, Kartoffelpüree und Zucchini-gemüse<br><b>BE 2,3</b> | Szegediner Gulasch in Soße mit Sauerkraut, dazu Salzkartoffeln   | Gegrillter Putenbraten in Bratensoße, dazu haus-gemachte Servietten-knödel und Apfelrotkohl | Kirschenmichel (süßer Brötchen-Sauerkirsch-auflauf) mit Zucker und Zimt garniert |
| <b>SO</b><br>06.10.                    | Kasslerbraten <sup>15</sup> mit Soße, dazu Kartoffelpüree <sup>7,12</sup> und Lauchgemüse <sup>1,7</sup>                           | Bratwurst mit Soße, dazu Kartoffelpüree <sup>7,12</sup> und Lauchgemüse <sup>1,7</sup>  | Bunter Gemüse-Mix (Blumen-kohlröschen, Fingermöhrrchen, Erbsen und Romanobohnen) mit Sauce à la Hollandaise und Salzkartoffeln | 2 Kalbsbratwürste mit milder Soße, dazu Salz-kartoffeln und Romanesco-Gemüse<br><b>BE 2,7</b>         | Blutwurst auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree  | Hacksteak in Rahmsoße, dazu Salzkartoffeln und Blumenkohl                                   | <b>Vollwertiges Über-raschungsmenü (Süßspeise)</b>                               |
| <b>Täglich frisch für Sie gekocht!</b> |  |   | <b>Ohne künstliche Zusatzstoffe</b>  |   |  |   |  |

# Speiseplan 07.10.2019 bis 13.10.2019

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  |
|---------------------|--|---|--|--|--|--|---|
| <b>MO</b><br>07.10. | Rheinischer Sauerbraten mit Soße, dazu Kartoffelknödel <sup>1</sup> und Rotkraut <sup>16</sup>                         | Entenbraten mit Orangensoße, dazu Kartoffelknödel <sup>1</sup> und Rotkraut <sup>16</sup>   | Spaghetti „Napoli“ mit fruchtiger Tomatensoße und Weißwein verfeinert  | Pfannkuchen mit Apfel-füllung und Vanillesoße<br><br><b>BE 3,7</b>   | „Frikadelle Rustika“ (Schwein) mit Wirsing und Käse, dazu Kartoffelpüree und Pfannengemüse   | Rinderbrust in Meerrettichsoße Rote Bete, Petersilienkartoffeln  | <b>Vollwertiges Überraschungsmenü mit Fleisch</b>                                       |
| <b>DI</b><br>08.10. | Linseneintopf mit Rindswurst <sup>15</sup> und Brötchen <sup>1</sup> , zum Nachtisch Kuchen <sup>1,3,7</sup>           | Hühnerfrikassée mit Gemüse <sup>1,7</sup> , dazu Reis, zum Nachtisch Obst   | Hausgemachter Kaiserschmarrn mit Zimt und Zucker bestreut, Apfelpompott  | Kalbfleischbällchen in Sahnesoße, Karottengemüse, Kartoffelpüree<br><br><b>BE 2,9</b>                            | Erbseintopf mit Wiener Würstchen   | 2 Rinderrouladen mit Speck- und Zwiebel-füllung, dazu Salzkartoffeln mit Röstzwiebeln und Apfelrotkohl   | Weißkohleintopf mit Kartoffeln und gewürfeltem Schweinefleisch                          |
| <b>MI</b><br>09.10. | Spirelli-Nudeln <sup>1,3</sup> mit Fleischsoße „Bolognaiser Art“ und geriebenem Parmesan-Käse <sup>7</sup> , Salat     | Hähnchenbrust, dazu Kartoffelpüree <sup>12</sup> und Karotten-Mais-Gemüse <sup>1,7</sup> , zum Nachtisch Fruchtjoghurt <sup>7</sup>   | Gemüseragout mit Petersilienkartoffeln<br><br><b>BE 3,9</b>  | Hacksteak in heller Soße mit Gurkenstreifen, Karotten-Broccoligemüse und Schlingli-Nudeln<br><b>BE 3,6</b>       | <b>FRISCHER SALAT</b><br>Italienischer Salat (bunter Salatmix mit Mozzarella, Gurken, Cocktailtomaten, Paprika und Essig-Öl-Dressing) <b>vegetarisch</b> | Jägerschnitzel (Schwein) mit Champignon-Rahmsauce, dazu Bauernspätzle mit Bröseln und Möhrchen und Erbsen                                      | <b>Vollwertiges Überraschungsmenü (Süßspeise)</b>                                       |
| <b>DO</b><br>10.10. | Rindergulasch nach „Szedediner Art“, dazu Kartoffelknödel <sup>1</sup> und Kraut extra                                 | Rührei <sup>3</sup> mit Rahmspinat <sup>1,7</sup> , dazu Kartoffeln <sup>12</sup> , zum Nachtisch Obst<br><br><b>vegetarisch</b>  | 6 goldbraun gebackene Reibekuchen mit Apfelmarmelade   | Rinderschmorbraten mit Blumenkohl, Petersilienkartoffeln<br><br><b>BE 2,8</b>                                    | Haxenfleisch vom Schwein gewürfelt und gepökelt, auf Sauerkraut, Kartoffelpüree  | Lasagne Bolognese (mit würzigem Rind- und Schweinehackfleisch) und Käse überbacken   | Schaschlikpfanne in pikanter Soße mit Speck, Zwiebeln und Paprikastücken, Langkorn-Reis |
| <b>FR</b><br>11.10. | Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsoße <sup>1,7</sup> , dazu Kartoffeln <sup>12</sup> und Bohnensalat <sup>16</sup> | Kartoffelcremesuppe <sup>7,12</sup> mit Wiener Würstchen <sup>15</sup> (Geflügel) und Brötchen <sup>1</sup> , zum Nachtisch Vanillepudding <sup>7</sup> mit Schokosoße <sup>7</sup> | Käsespätzle mit Zwiebelschmelze  | Schweineschnitzel „natur“ in Bratensoße, dazu Petersilienkartoffeln und Kohlrabigemüse<br><b>BE 3,0</b>          | <b>FRISCHER SALAT</b><br>Thunfisch-Salat (bunter Salatmix mit Thunfisch, Eier, Tomaten und Essig-Öl-Dressing)  | Wildlachsfiletstücke in feiner Rahmspinat-Soße, dazu Bandnudeln  | Grießbrei mit Mandarinen  |
| <b>SA</b><br>12.10. | Krustenbraten <sup>15</sup> mit Soße, dazu Kartoffelsalat  | Gnocchi <sup>1,3</sup> mit Tomaten-Sahnesoße <sup>7</sup> und geriebenem Parmesan-Käse <sup>7</sup> , zum Nachtisch Obst<br><b>vegetarisch</b>                                      | Fränkisches Grünkernküchle Getreidebratling im Gemüsebett, Kohlrabigemüse, Petersilienkartoffeln <b>BE 4,3</b> | Hähnchenbrust in feiner Soße mit Apfelwürfeln, Gemüsereis mit Möhrenstreifen und Romanesco-röschen <b>BE 4,4</b> | Kirschenmichel (süßer Brötchen-Sauerkirschauflauf) mit Zucker und Zimt garniert  | 2 Frikadellen in herzhafter Soße, dazu Kartoffelpüree und Apfelrotkohl   | <b>Vollwertiges Überraschungsmenü mit Fleisch</b>                                       |
| <b>SO</b><br>13.10. | Frikadelle <sup>1,3</sup> mit Zwiebelsoße, dazu Kartoffelpüree <sup>7,12</sup> und Wirsinggemüse <sup>1,7</sup>        | Schweinebraten mit Soße, dazu Kartoffelpüree <sup>7,12</sup> und Wirsinggemüse <sup>1,7</sup>   | Grießauflauf mit Pfirsichwürfeln   | Kartoffel-Gemüsegericht mit Karotten, Broccoli und Blumenkohl in heller Rahmsauce<br><b>BE 3,8</b>               | Nudeln mit pikant gewürzter Hackfleischsoße (Rind- und Kalb) und geriebenem Käse   | Mildes, indisches Curry mit Hähnchenbruststücken, grünen Bohnen, Zwiebeln, Mais und Erdnüssen in cremiger Erdnuss-Currysoße, dazu Basmati-Reis | Gulasch vom Schwein in Bratensoße, Gemüsereis   |
|                     | <b>Täglich frisch für Sie gekocht!</b>   |   | <b>Ohne künstliche Zusatzstoffe</b>  |  |  |  |   |

# Speiseplan 30.09.2019 bis 06.10.2019

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) |
|--|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>MO</b><br>30.09.                    | <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"/>  |
| <b>DI</b><br>01.10.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ü                        | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| <b>MI</b><br>02.10.                    | <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"/>  |
| <b>DO</b><br>03.10.                    | <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"/>  |
| <b>FR</b><br>04.10.                    | <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"/>  |
| <b>SA</b><br>05.10.                    | <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"/>  |
| <b>SO</b><br>06.10.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ü                        | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| <b>Täglich frisch für Sie gekocht!</b> |                          |                          | <b>Ohne künstliche Zusatzstoffe</b> |                          |                          |                          |                          | <b>Nur zusammen mit Menü 1 bis 7 bestellbar!</b> |                          |                          |                           |

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 \_\_\_\_\_

# Speiseplan 07.10.2019 bis 13.10.2019

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) |
|--|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|--|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| <b>MO</b><br>07.10.                    | <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"/>     |
| <b>DI</b><br>08.10.                    | <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"/>     |
| <b>MI</b><br>09.10.                    | <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"/>     |
| <b>DO</b><br>10.10.                    | <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"/>     |
| <b>FR</b><br>11.10.                    | <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"/>     |
| <b>SA</b><br>12.10.                    | <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"/>     |
| <b>SO</b><br>13.10.                    | <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"/>     |
| <b>Täglich frisch für Sie gekocht!</b> |                       |                       | <b>Ohne künstliche Zusatzstoffe</b> |                       |                       |                       |                                 | <b>Nur zusammen mit Menü 1 bis 7 bestellbar!</b> |                       |                       |                           |

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 \_\_\_\_\_