



Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund
OV Spreewald e.V.

Menüplan November 2023

Datum	Menü 1 – Vollkost	Menü 2 – Schonkost	Menü 3 – vegetarisch
01.11.2023 Mittwoch	Wirsingkohl Eintopf mit Rindfleisch (Aa,I,J) Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 7,25 €	Rührei mit Kartoffelpüree und Gurkensalat (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 6,53 €	Reisnudeln mit Gemüse, Oliven und Feta-Käse (Aa,G) Dessert (Aa,G,2,6) 550 kcal 7,25 €
02.11.2023 Donnerstag	Schmorkohl mit Kartoffeln Dessert (Aa,G,2,6) 540 kcal 7,25 €	Eierfrikassee mit Kartoffeln und Rote Bete (Aa,C,6) Dessert (Aa,G,2,6) 520 kcal 7,25 €	Couscous mit buntem Gemüse (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 630 kcal 7,25 €
03.11.2023 Freitag	Königsberger Klopse in Kapernsoße und Kartoffeln (Aa,C) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,25 €	Lachs Lasagne (Aa,D,G) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 8,48 €	Kartoffel-Spinat Auflauf (F) Dessert (Aa,G,2,6) 630 kcal 7,25 €
04.11.2023 Samstag	Brüheis mit Gemüse und Hühnerfleisch (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,25 €	Eierplinse mit Quarkfüllung (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 6,53 €	Brüheis mit Gemüse (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 540 kcal 6,53 €
05.11.2023 Sonntag	Kassler Roulade mit Brokkoli und Kartoffeln (1,2) Dessert (Aa,G,2,6) 680 kcal 8,48 €	Kassler Roulade mit Brokkoli und Kartoffeln (1,2) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 8,48 €	vegetarische Boulette mit Blumenkohl, Soße und Kartoffeln (Aa,I,J) Dessert (Aa,G,2,6) 630 kcal 8,48 €
06.11.2023 Montag	Bunter Möhren Eintopf mit Schweinefleisch (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 7,25 €	Kartoffelpuffer (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,53 €	Tortellini in Käse-Sahne Soße (Aa,C,G,I) Dessert (Aa,G,2,6) 630 kcal 7,25 €
07.11.2023 Dienstag	Boulette mit Mischgemüse und Kartoffeln (Aa,C,6) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 7,25 €	Kräuterquark mit Leinöl, Zwiebeln und Kartoffeln (G) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 7,25 €	Spätzle mit Pilzen und Gemüse (Aa,C,G,I) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,25 €
08.11.2023 Mittwoch	Eier „Süß-Sauer“ mit Kartoffeln und Rohkost (Aa,C,J,1,2,6) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 7,25 €	Fischsuppe (Aa,D,I,J) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 7,25 €	Ei Patty mit Schnittlauch, Kartoffelpüree und Gurkensalat (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 550 kcal 7,25 €
09.11.2023 Donnerstag	Wellfleisch mit Sauerkraut, Senf und Salzkartoffeln (J) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,25 €	Gemüselasagne (Aa,G,I) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 7,25 €	Couscous mit buntem Gemüse (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 7,25 €
10.11.2023 Freitag	Szegediner Gulasch mit Kartoffeln Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,25 €	Reispfanne „Paella Ole“ mit Gemüse und Meeresfrüchte (B,D) Dessert (Aa,G,2,6) 620 kcal 8,48 €	Kartoffel-Spinat Auflauf (F) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 7,25 €
11.11.2023 Samstag	Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen (1,2,9) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 7,25 €	Apfelstrudel mit Vanillesoße (Aa,C,G,5) Dessert (Aa,G,2,6) 530 kcal 6,53 €	Kartoffelsuppe Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 6,53 €

Essen auf Rädern

(03542) 871572

Mo-Fr. bis 09.00 Uhr



Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund
OV Spreewald e.V.

12.11.2023 Sonntag	Hähnchenroulade mit Rotkohl, Soße und Kartoffelklöße Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 8,48 €	Hähnchenroulade mit Blumenkohl, Soße und Kartoffelklöße Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 8,48 €	vegetarische Boulette mit Blumenkohl, Soße und Kartoffeln (Aa,I,J) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 8,48 €
13.11.2023 Montag	Hackbällchen mit Jägersoße und Reis (Aa,C) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 7,25 €	Minestrone – Italienische Gemüsesuppe (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 7,25 €	Tortellini in Käse-Sahne Soße (Aa,C,G,I) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 7,25 €
14.11.2023 Dienstag	Wurstgulasch mit „BIO“ Penne Rigate (Aa,I,J,1,2,9) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,25 €	Eieromelette mit Gemüsefüllung (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,25 €	Spätzle mit Pilzen und Gemüse (Aa,C,G,I) Dessert (Aa,G,2,6) 550 kcal 7,25 €
15.11.2023 Mittwoch	Weißer Bohnen Eintopf mit Rindfleisch (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 620 kcal 7,25 €	Marinierter Hering mit Salzkartoffeln (C,D,G) Dessert (Aa,G,2,6) 620 kcal 7,25 €	Ei Patty mit Schnittlauch, Kartoffelpüree und Gurkensalat (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,25 €
16.11.2023 Donnerstag	Schweinegeschnetzeltes mit Pilzen und Spätzle (Aa,C) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 8,48 €	Steckrüben Eintopf mit Speckwürfel (Aa,I,1,2) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,25 €	Couscous mit buntem Gemüse (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 7,25 €
17.11.2023 Freitag	gefüllte Paprikaschote mit Salzkartoffeln (Aa,C) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 7,25 €	Lachsfilet im Blätterteig mit Ratatouille Gemüse (Aa,D,I) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 8,48 €	Kartoffel-Spinat Auflauf (F) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 7,25 €
18.11.2023 Samstag	Brünnudeln mit Hühnerfleisch (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 7,25 €	Eierplinse mit Heidelbeerfüllung (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,53 €	Brünnudeln (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,53 €
19.11.2023 Sonntag	Putenrollbraten mit buntem Gemüse, Soße und Kartoffeln (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 8,48 €	Putenrollbraten mit buntem Gemüse, Soße und Kartoffeln (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 8,48 €	vegetarische Bratwurst mit Mischgemüse, Soße und Kartoffeln (Aa,C) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 8,48 €
20.11.2023 Montag	Grüne Bohnen Eintopf mit Kasslerwürfel (Aa,I,1,2) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,25 €	Asiatische Nudelpfanne mit Hühnerfleisch und Gemüse (Aa,C,F) Dessert (Aa,G,2,6) 530 kcal 8,48 €	Tortellini in Käse-Sahne Soße (Aa,C,G,I) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 7,25 €
21.11.2023 Dienstag	Hirschgulasch mit Butterspätzle (Aa,C) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 8,48 €	Rustikaler Kartoffel Eintopf mit Jagdwurstwürfel (I,1,2,4) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 7,25 €	Spätzle mit Pilzen und Gemüse (Aa,C,G,I) Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 7,25 €
22.11.2023 Mittwoch	Hackfleisch „Bolognese“ mit Spirelli (Aa,6) Dessert (Aa,G,2,6) 620 kcal 7,25 €	Germknödel mit Fruchtfüllung und Vanillesoße (Aa,C,G,5) Dessert (Aa,G,2,6) 620 kcal 6,53 €	Ei Patty mit Schnittlauch, Kartoffelpüree und Gurkensalat (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 7,25 €



Wir helfen
hier und jetzt.

ASB

Arbeiter-Samariter-Bund
OV Spreewald e.V.

23.11.2023 Donnerstag	Fleischkäse mit Zwiebelsoße und Kartoffeln (1,2,9) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,25 €	Schwarzwurzel Eintopf mit Schweinefleisch (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 7,25 €	Couscous mit buntem Gemüse (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 7,25 €
24.11.2023 Freitag	Krautgulasch mit Kartoffeln Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,25 €	Fischpfanne mit Gemüse und Kartoffeln (D,J,I) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 8,48 €	Kartoffel-Spinat Auflauf (F) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 7,25 €
25.11.2023 Samstag	Linsen Eintopf mit Wiener Würstchen (Aa,I,1,2,9) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,25 €	Eierplinse mit Quarkfüllung (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 6,53 €	Linsen Eintopf (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 6,53 €
26.11.2023 Sonntag	Wildschweinrollbraten mit Rosenkohl und Kartoffelklöße (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 8,48 €	Wildschweinrollbraten mit Blumenkohl und Kartoffelklöße (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 8,48 €	vegetarische Bratwurst mit Blumenkohl, Soße und Kartoffelklöße (Aa,C) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 8,48 €
27.11.2023 Montag	Soljanka (Aa,I,J,1,2,J) Schoko-Sahne-Pudding (G) 600 kcal 7,25 €	Eierplinse (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,53 €	Tortellini in Käse-Sahne Soße (Aa,C,G,I) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 7,25 €
28.11.2023 Dienstag	Putengeschnetzeltes mit Frühlingsgemüse und Reis (Aa,C) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 8,48 €	Blumenkohl Eintopf mit Fleischbällchen (Aa,C,I) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 7,25 €	Spätzle mit Pilzen und Gemüse (Aa,C,G,I) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 7,25 €
29.11.2023 Mittwoch	Kohlroulade mit Soße und Salzkartoffeln (G,J) Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 7,25 €	Milchnudeln (Aa,G) Dessert (Aa,G,2,6) 540 kcal 6,53 €	Ei Patty mit Schnittlauch, Kartoffelpüree und Gurkensalat (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 7,25 €
30.11.2023 Donnerstag	Hackfleisch Eintopf mit Reis, Roten Bohnen und Mais Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 7,25 €	Eier in Senfsoße mit Kartoffeln (C,J) Dessert (Aa,G,2,6) 550 kcal 6,53 €	Couscous mit buntem Gemüse (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 7,25 €

Zusatzstoffe:

1 = Konservierungsstoffe; 2 = Antioxidationsmittel; 3 = geschwefelt; 4 = Geschmacksverstärker; 5 = Farbstoffe; 6 = Süßungsmittel; 7 = geschwärzt; 8 = Nitrit Pökelsalz; 9 = Phosphat; 10 = gewachst.

Allergene:

A = Glutenhaltiges Getreide
Aa = Weizen, Dinkel; AB = Roggen; Ac = Gerste; Ad = Hafer)
B = Krebstiere
C = Eier / Eierzeugnisse
D = Fisch / Fischerzeugnisse
E = Erdnüsse / Ernterzeugnisse
F = Soja / Sojaerzeugnisse

G = Milch / Milcherzeugnisse
H = Schalenfrüchte
I = Sellerie / Sellerieerzeugnisse
J = Senf / Senferzeugnisse
K = Sesamsamen
L = Schwefeldioxide / Sulfide
Wir verwenden jodiertes Salz

**Bestellung für Wochenende u Feiertage:
Bis 11.00 Uhr zum letzten Arbeitstag**

Telefon: 03542 871572
Email: fd@asb-spreewald.de

*Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit.
Ihre ASB Küche
Ihr ASB Fahrdienst*