

# Speiseplan 3



Tour: \_\_\_\_\_  
 Name: \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_  
 Straße: \_\_\_\_\_  
 Ort: \_\_\_\_\_  
 Unterschrift: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5
	<b>Vorsuppe</b>	<b>apetito</b> - Menüs serviert in einer weißen Menüschaale			
	2,35 Euro	12,00 Euro	13,55 Euro	14,70 Euro	15,80 Euro
<b>Montag</b>	 <b>Feine Frühlingsuppe mit Nudeln</b> <small>G,Ei,S</small> 1408  ● L	 <b>Spaghetti „Napoli Art“</b> mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße <small>G,Ei,Me,La</small> 4321  ● L	 <b>Pasta Duett</b> Cannelloni gefüllt mit Rinderhackfleisch in Tomaten-Sahne-Soße und Penne in Käse-Spinat-Soße <small>G,Ei,Me,La,S</small> 4577 ● L	 <b>Geflügelfrikadellen</b> in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln <small>G,Me,La,S,Sn</small> 4768 ● L	 <b>Rinderroulade in kräftiger Bratensoße</b> mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle <small>G,Ei,Me,La,S,Sn</small> 4203 ●
<b>Dienstag</b>	 <b>Kürbis-Karottensuppe</b> <small>Sn</small> 1410  ● L	 <b>Traditionelle Leberklöße</b> auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln <small>G,Ei,Me,La</small> 4074 	 <b>Putenschnitzel</b> mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel in Käsesoße <small>G,Me,La,S</small> 4761  ● L	 <b>Zartes Rindfleisch</b> in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln <small>20,G,Me,La,S,Sn</small> 4211  ●	 <b>Geschnittene Filets vom Buntbarsch</b> in Senf-Honig-Soße (aus verantwortungsvoller Aquakultur) dazu eine Gemüse Mischung mit Bohnen, Möhren und Romanesco und Salzkartoffeln <small>Fi,Me,La,Sn</small> 4494 ●
<b>Mittwoch</b>	 <b>Schwäbische Flädlesuppe</b> <small>G,Ei,Me,La,S</small> 1405  ● L	 <b>Bandnudeln Carbonara</b> mit geräuchertem Speck in Käsesoße <small>20,G,Ei,Me,La</small> 4507  ●	 <b>Hackbraten vom Rind und Schwein in Kräutersoße</b> dazu grüne Bohnen „naturell“ und Salzkartoffeln <small>G,Ei,Me,La,S</small> 4061  ● L	 <b>Herzhafte Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein</b> in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln <small>G,Ei,Me,La,Sn</small> 4018  ●	 <b>Tafelspitz aus zartem Rindfleisch</b> in Schnittlauch-Rahmsoße mit Suppengemüse, dazu Salzkartoffeln <small>G,Me,La,S</small> 4224 ●
<b>Donnerstag</b>	 <b>Rote Linsensuppe</b> mit Schnittlauch <small>Me,La</small> 1402  ●	 <b>Mini-Frikadellen</b> vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Stampfkartoffeln <small>G,Ei,Me,La,S,Sn</small> 4081 	 <b>Kalbshacksteak in cremiger Weißwein-Soße</b> dazu Wirsinggemüse und Spätzle <small>G,Ei,Me,La,S</small> 4347  ●	 <b>Panierter Alaska Seelachs</b> (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree <small>G,Fi,Me,La,S</small> 4425  ● L	 <b>Seelachsfilet in einer Tomatensoße „Mediterrane Art“</b> mit Grill-Gemüse (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Kartoffelwürfel <small>Fi</small> 4406 ●
<b>Freitag</b>	 <b>Zwiebelsuppe</b> mit Fond <small>S</small> 1425 ●	 <b>Milchreis mit fruchtigen Mandarinen</b> <small>10,Me,La</small> 4501  ● L	 <b>Zwei Kohlroutaden</b> vom Schwein in Bratensoße mit Stampfkartoffeln <small>G,Me,La,S</small> 4086  ●	 <b>Rheinischer Sauerbraten vom Rind</b> mit Rosinensoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße <small>G,Ei,Me,La,S</small> 4260 ● L	 <b>Filetstücke vom Kabeljau</b> in Tomatensoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu eine Reis-Wildreis-Kombination mit Gemüse <small>Fi,Me,La</small> 4417 ●
<b>Samstag</b>	 <b>Champignoncremesuppe</b> <small>G,Me,La,S</small> 1411  ● L	 <b>Spaghetti Bolognese</b> mit Hackfleischsoße vom Rind und Schwein <small>G,Ei,S</small> 4584  ●	 <b>Panierter Alaska-Seelachs</b> (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel <small>G,Fi,Me,La,S,Sn</small> 4472  ● L	 <b>Paniertes Schweineschnitzel „Jäger Art“</b> in Champignonsoße mit Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln <small>G,Me,La,S</small> 4153  ●	 <b>Rinderroulade „Hausfrauen-Art“</b> in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln <small>G,S,Sn</small> 4221 ● L
<b>Sonntag</b>	 <b>Rinderkraftbrühe</b> mit Eierstich <small>Ei,Me,La,S</small> 1429 ● L	 <b>Drei Hackröllchen „Balkan-Art“</b> vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln <small>G,Ei</small> 4024 	 <b>Kasselerbraten</b> in Bratensaft mit Sauerkraut und Kartoffelpüree <small>3,20,Me,La,S</small> 4102  ●	 <b>Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“</b> mit Spätzle <small>G,Ei,Me,La,S,Sn</small> 4297  ● L	 <b>Rinderbraten</b> in einer Senf-Butter-Soße dazu Kaisergemüse und kleine Kartoffeln mit Schale <small>Me,La,Sn</small> 4217 ● L

	1	2	3	4	5
<b>Mo.</b>	1	2	3	4	5
<b>Di.</b>	1	2	3	4	5
<b>Mi.</b>	1	2	3	4	5
<b>Do.</b>	1	2	3	4	5
<b>Fr.</b>	1	2	3	4	5
<b>Sa.</b>	1	2	3	4	5
<b>So.</b>	1	2	3	4	5

L = Leichte Vollkost ● = Menüs mit Informationen für Diabetiker (zuckerarm und höchstens 35 g Fett)

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 9 = mit Süßungsmittel(n)  
 10 = mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n) 20 = mit Nitritpökelsalz ☒ = mit Alkohol  
 = vegetarisch ☒ = Menüs mit mind. 25 g Eiweiß und einer Energiedichte von mind. 1 kcal/g ☒ = enthält Zutaten vom Schwein Enthaltene Allergene: Ei = Eier E = Erdnüsse  
 Fi = Fisch G = Gluten G1 = Weizen G2 = Roggen G3 = Gerste G4 = Hafer K = Krebstiere  
 M = Milch (einschließlich Laktose) Me = Milchweiß 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.

**Deutsches Rotes Kreuz **  
**Kreisverband Trier Saarburg e.V.**  
 Brunostraße 25 · 54329 Konz  
**Tel.: 0651 9 93 77 49**  
**Fax: 0651 9 98 31 64**  
 E-Mail: ear@kv-trier-saarburg.drk.de

*... wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!*

Änderungen vorbehalten

Bestellen Sie per Bestellschein  
 oder per Telefon:  
 **0651 9937749**

Kreuzen Sie Ihre Wunsch-Menüs an und geben Sie den ausgeschnittenen Bestellschein bitte Ihrem Fahrer mit. Bitte füllen Sie das Adressfeld aus!



## 10 Empfehlungen für Senioren

1. Bedarfsgerechte Kalorienzufuhr
2. Zufuhr lebensnotwendiger Nährstoffe
3. Ausreichend Calcium
4. Ausreichend Ballaststoffe
5. Vielseitige und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl
6. Regelmäßig essen
7. Ausreichend trinken
8. Nährstoffschonend zubereiten
9. Geschmackvoll würzen
10. Sich bewegen bringt Segen!

**Die leckeren Mahlzeiten unseres MenüService sind ein guter Beweis für Ihre gesunde und ausgewogene Ernährung!**

Wir wünschen Ihnen  
*Guten Appetit!*



## Mit dem DRK HausNotrufService sind Sie nie allein

Unbeschwert leben. Mit Sicherheit.

### Nutzen Sie unseren DRK- HausNotrufService:

- Hilfe auf Knopfdruck
- kein Wählen mehr nötig
- Sprechen ohne den Hörer abzunehmen
- aus jeder Ecke der Wohnung



### So bleiben Sie selbstständig

Das DRK bietet Ihnen mit dem HausNotrufService in Ihren eigenen vier Wänden Sicherheit und Service, rund um die Uhr

**Rufen Sie unseren Hausnotruf an, wir beraten Sie gerne!  
Tel.: 0651 / 97093-23**

### Notrufnummern:

- Polizei 110
- Rettungsdienst 112
- Krankentransporte
- Feuerwehr

## Die sonstigen Angebote des Roten Kreuzes

- **Betreuungsverein**
- **Sozialer Service**
- **PflegeService**  
Unser Angebot der Pflege umfasst eine optimale Versorgung in Ihrer gewohnten Umgebung durch unsere Sozialstationen in:
  - Saarburg
  - Trier
  - Hermeskeil
  - Waldrachsowie
  - Familienpflege
  - Häusl. Krankenpflege
  - Hauskrankenpflegekurs
  - Hauswirtschaftliche Versorgung
  - Kostenfreie neutrale Beratung durch die Pflegestützpunkte
- **ServiceWohnen in Konz**
- **Kleidersammlung**
- **Flucht, Migration und Integration**
- **Rettungsdienst und Krankentransporte**  
Unsere Rettungswachen befinden sich in
  - Hermeskeil
  - Konz
  - Pluwig
  - Zerf
  - Saarburg
  - Schweich
  - Trier-Ehrang
- **Aktiver Dienst (Bereitschaften)**
- **Kinder, Jugend und Familie**
- **Wasserwacht**
- **DRK-Bildungswerk Eifel-Mosel-Hunsrück**
- Helfen Sie uns helfen und werden Sie **Fördermitglied** im Roten Kreuz

**Deutsches Rotes Kreuz**   
**Kreisverband Trier-Saarburg e.V.**  
Brunostraße 25 • 54329 Konz  
Tel.: 06501/9292-0 • Fax 06501/9292-532  
E-Mail: [info@kv-trier-saarburg.drk.de](mailto:info@kv-trier-saarburg.drk.de)  
Web: [www.kv-trier-saarburg.drk.de](http://www.kv-trier-saarburg.drk.de)

# Speiseplan 4



Tour: \_\_\_\_\_  
 Name: \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_  
 Straße: \_\_\_\_\_  
 Ort: \_\_\_\_\_  
 Unterschrift: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5
	<b>Vorsuppe</b>	<b>apetito</b> - Menüs serviert in einer weißen Menüschaale			
	2,35 Euro	12,00 Euro	13,55 Euro	14,70 Euro	15,80 Euro
<b>Montag</b>	 <b>Kartoffelsuppe</b> mit Petersilie <sup>5</sup> 1424 ● L	 <b>Grüne-Bohnen-Eintopf</b> mit geschnittenem Rindfleisch <sup>5</sup> 4645 ● L	 <b>Saftige Gemüsekugeln</b> mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln <sup>G,Ei,Me,La</sup> 4387 ● L	 <b>Hähnchenoberkeule in feiner Soße</b> mit buntem Gemüse „naturell“ und Gabelspaghetti <sup>G,Me,La,S</sup> 4755 ● L	 <b>Gedünstetes Lachsfilet</b> (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Gurken-Rahmsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln <sup>G,Fi,Me,La,S</sup> 4411 ● L
<b>Dienstag</b>	 <b>Klare Festtagssuppe</b> <sup>G,Ei,Me,La,S</sup> 1407 ● L	 <b>Gefüllte Kartoffeltaschen</b> mit Frischkäsefüllung, dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße <sup>G,Me,La</sup> 4544 ● L	 <b>Zartes Rindergeschnetzeltes</b> in feiner Soße mit Gemüse-Nudeln <sup>G,S,Sn</sup> 4275 ● L	 <b>Senfrustenbraten vom Schwein</b> in herzhafter Soße mit Rübengemüse, dazu Spätzle <sup>G,Ei,Me,La,S,Sn</sup> 4192 ● L	 <b>Herzhafter Krustenbraten vom Schwein</b> in einer Malz-Kümmel-Soße mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen <sup>G,Ei,Me,La,S</sup> 4120 ● L
<b>Mittwoch</b>	 <b>Erbsencremesuppe</b> <sup>G,Me,La,S</sup> 1416 ● L	 <b>Pichelsteiner Eintopf</b> mit Rindfleisch <sup>S,Sn</sup> 4644 ● L	 <b>Geflügelbratwurst</b> in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln <sup>3,Me,La,S,Sn</sup> 4767 ● L	 <b>Schlemmergeschnetzeltes vom Rind</b> in Paprika-Rahmsoße mit Gartengemüse und Bandnudeln <sup>G,Ei,Me,La,S</sup> 4273 ● L	 <b>Putengeschnetzeltes in Rahmsoße</b> mit Brokkoli und Möhren, dazu „Hausmacher-Spätzle“ <sup>G,Ei,Me,La,S,Sn</sup> 4748 ● L
<b>Donnerstag</b>	 <b>Schwäbische Flädlesuppe</b> <sup>G,Ei,Me,La,S</sup> 1405 ● L	 <b>Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“</b> mit geschnittener Mettwurst vom Schwein <sup>3,20,Me,La,S</sup> 4609 ● L	 <b>Grillschnecke vom Schwein in Soße mit Speck</b> dazu Rübengemüse und Stampfkartoffeln <sup>3,G,Ei,Me,La,S,Sn</sup> 4076 ● L	 <b>Zarte Hähnchenbrust</b> auf buntem Paprikagemüse und würzigen Kräuterkartoffeln 4759 ● L	 <b>Hähnchenbrust</b> in Curry-Rahmsoße mit Früchten, dazu Gemüsereis <sup>Me,La,S,Sn</sup> 4400 ● L
<b>Freitag</b>	 <b>Fruchtige Tomatencremesuppe</b> <sup>G,Me,La,S</sup> 1401 ● L	 <b>Schwäbische Maultaschen</b> in einer kräftigen Brühe mit Zwiebelschmelze <sup>20,G,Ei,S</sup> 4386 ● L	 <b>Currywurst mit Kartoffelspalten</b> <sup>3,Sn</sup> 4088 ● L	 <b>Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“</b> mit Langkornreis <sup>G,Me,La,S</sup> 4745 ● L	 <b>Scholle „Finkenwerder Art“</b> (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) garniert mit Speck und Shrimps, dazu Rahmkartoffeln <sup>20,G,K,Fi,Me,La</sup> 4427 ● L
<b>Samstag</b>	 <b>Rinderkraftbrühe mit Eierstich</b> <sup>Ei,Me,La,S</sup> 1429 ● L	 <b>Linseneintopf „Hausfrauen Art“</b> mit deftiger Bauernwurst vom Schwein <sup>3,20,S</sup> 4641 ● L	 <b>Paniertes Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße</b> dazu Spiralnudeln <sup>20,G,Sn</sup> 4131 ● L	 <b>Bunte Geflügelpfanne</b> mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle <sup>G,Ei,Me,La,S</sup> 4732 ● L	 <b>Zwei Hähnchenoberkeulen</b> in feiner Rotweinsauce, dazu Salzkartoffeln <sup>20</sup> 4785 ● L
<b>Sonntag</b>	 <b>Spargelcremesuppe mit Spargelstückchen</b> <sup>G,Me,La</sup> 1404 ● L	 <b>„Himmel und Erde“</b> Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein <sup>3,G,Ei,Me,La,S</sup> 4378 ● L	 <b>Herzhaftes Rindersaftgulasch</b> mit Spätzle <sup>G,Ei</sup> 4249 ● L	 <b>Schweineschnitzel in Rahmsoße</b> dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle <sup>G,Ei,Me,La,S</sup> 4189 ● L	 <b>Ente „asiatische Art“</b> in pikanter süß-saurer Soße mit Thai-Reis <sup>Sb</sup> 4782 ● L

	1	2	3	4	5
<b>Mo.</b>	1	2	3	4	5
<b>Di.</b>	1	2	3	4	5
<b>Mi.</b>	1	2	3	4	5
<b>Do.</b>	1	2	3	4	5
<b>Fr.</b>	1	2	3	4	5
<b>Sa.</b>	1	2	3	4	5
<b>So.</b>	1	2	3	4	5

L = Leichte Vollkost ● = Menüs mit Informationen für Diabetiker (zuckerarm und höchstens 35 g Fett)

1 = mit Farbstoff 2 = konserviert 3 = mit Antioxidationsmittel 9 = mit Süßungsmittel(n)  
 10 = mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n) 20 = mit Nitritpökelsalz ☒ = mit Alkohol  
 ☒ = vegetarisch ☒ = Menüs mit mind. 25 g Eiweiß und einer Energiedichte von mind. 1 kcal/g ☒ = enthält Zutaten vom Schwein Enthaltene Allergene: Ei = Eier E = Erdnüsse  
 Fi = Fisch 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.

**Deutsches Rotes Kreuz **  
**Kreisverband Trier Saarburg e.V.**  
 Brunostraße 25 · 54329 Konz  
**Tel.: 0651 9 93 77 49**  
**Fax: 0651 9 98 31 64**  
 E-Mail: [ear@kv-trier-saarburg.drk.de](mailto:ear@kv-trier-saarburg.drk.de)

*... wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!*

Änderungen vorbehalten

**Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:**  
 **0651 993 77 49**

**Kreuzen Sie Ihre Wunsch-Menüs an und geben Sie den ausgeschnittenen Bestellschein bitte Ihrem Fahrer mit. Bitte füllen Sie das Adressfeld aus!**



## 10 Empfehlungen für Senioren

1. Bedarfsgerechte Kalorienzufuhr
2. Zufuhr lebensnotwendiger Nährstoffe
3. Ausreichend Calcium
4. Ausreichend Ballaststoffe
5. Vielseitige und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl
6. Regelmäßig essen
7. Ausreichend trinken
8. Nährstoffschonend zubereiten
9. Geschmackvoll würzen
10. Sich bewegen bringt Segen!

**Die leckeren Mahlzeiten unseres MenüService sind ein guter Beweis für Ihre gesunde und ausgewogene Ernährung!**

Wir wünschen Ihnen  
*Guten Appetit!*



## Mit dem DRK HausNotrufService sind Sie nie allein

Unbeschwert leben. Mit Sicherheit.

### Nutzen Sie unseren DRK- HausNotrufService:

- Hilfe auf Knopfdruck
- kein Wählen mehr nötig
- Sprechen ohne den Hörer abzunehmen
- aus jeder Ecke der Wohnung



### So bleiben Sie selbstständig

Das DRK bietet Ihnen mit dem HausNotrufService in Ihren eigenen vier Wänden Sicherheit und Service, rund um die Uhr

**Rufen Sie unseren Hausnotruf an, wir beraten Sie gerne!  
Tel.: 0651 / 97093-23**

### Notrufnummern:

- Polizei 110
- Rettungsdienst 112
- Krankentransporte
- Feuerwehr

## Die sonstigen Angebote des Roten Kreuzes

- **Betreuungsverein**
- **Sozialer Service**
- **PflegeService**  
Unser Angebot der Pflege umfasst eine optimale Versorgung in Ihrer gewohnten Umgebung durch unsere Sozialstationen in:
  - Saarburg
  - Trier
  - Hermeskeil
  - Waldrachsowie
  - Familienpflege
  - Häusl. Krankenpflege
  - Hauskrankenpflegekurs
  - Hauswirtschaftliche Versorgung
  - Kostenfreie neutrale Beratung durch die Pflegestützpunkte
- **ServiceWohnen in Konz**
- **Kleidersammlung**
- **Flucht, Migration und Integration**
- **Rettungsdienst und Krankentransporte**  
Unsere Rettungswachen befinden sich in
  - Hermeskeil
  - Konz
  - Pluwig
  - Zerf
  - Saarburg
  - Schweich
  - Trier-Ehrang
- **Aktiver Dienst (Bereitschaften)**
- **Kinder, Jugend und Familie**
- **Wasserwacht**
- **DRK-Bildungswerk Eifel-Mosel-Hunsrück**
- Helfen Sie uns helfen und werden Sie **Fördermitglied** im Roten Kreuz

**Deutsches Rotes Kreuz**   
**Kreisverband Trier-Saarburg e.V.**  
Brunostraße 25 • 54329 Konz  
Tel.: 06501/9292-0 • Fax 06501/9292-532  
E-Mail: [info@kv-trier-saarburg.drk.de](mailto:info@kv-trier-saarburg.drk.de)  
Web: [www.kv-trier-saarburg.drk.de](http://www.kv-trier-saarburg.drk.de)