

Ihr Wegbegleiter im Alter
Siegesstraße 31, 80802 München
Tel: 689 792 30, Fax 689 792 340
E-Mail: kontakt@asz-schwabing-ost.de
www.asz-schwabing-ost.de

ASZ - Mittagstisch Juli 2024
Mittagessen von 12:00 – 13:00 Uhr

Di, 02.07.	Nudeln mit grünem Pesto und Parmesan, Salat, Nachtisch * Milchprodukte, Weizen (Gluten), Sellerie vegetarisch
Mi, 03.07.	Zucchini-Pilz-Risotto mit Erbsen und Parmesan, Salat, Nachtisch * Milchprodukte, Sellerie vegetarisch
Fr, 05.07.	Fisch-Frikadellen mit Lauchgemüse, Kartoffeln, Salat, Nachtisch * Milchprodukte, Fisch, Paprika, Senf, Tomaten
Di, 09.07.	Spinat mit Spiegelei und Salzkartoffeln, Salat, Nachtisch * Ei, Sellerie vegetarisch
Mi, 10.07.	Cremiges Linsen-Dal mit Basmatireis, Salat, Nachtisch * Sellerie, Ingwer vegetarisch
Fr, 12.07.	Wok-Gemüse mit Hühnerfleisch, Nudeln, Salat, Nachtisch * Milchprodukte, Paprika, Tomaten, Soja, Senf
Di, 16.07.	Blumenkohl-Kartoffel-Curry, Salat, Nachtisch * Tomaten, Sellerie, Ingwer vegetarisch
Mi, 17.07.	Käsespätzle mit Röstzwiebeln dazu Salat, Nachtisch * Milchprodukte, Ei, Weizen (Gluten) vegetarisch
Fr, 19.07.	Weißer Bohnen mit Fleisch in Tomatensoße dazu Reis, Salat, Nachtisch * Tomaten vegetarisch
Di, 23.07.	Lachs mit Kartoffeln und Gemüse vom Backofen, Salat, Nachtisch * Fisch, Paprika
Mi, 24.07.	Gemüselasagne, Salat, Nachtisch * Milchprodukte, Weizen (Gluten), Paprika, Tomaten vegetarisch
Fr, 26.07.	Aubergine mit Hackfleisch (Rinderhack) und Bulgur, Salat, Nachtisch
Di, 30.07.	Hähnchenbrust mit Gemüse und Reis, Salat, Nachtisch
Mi, 31.07.	Tortellini auf Gorgonzolasoße. Salat und Nachtisch * Milcheiweiß, Weizen (Gluten), Tomaten, Senf, Sellerie vegetarisch

Es kann u.U. auch zu kurzfristigen Änderungen in der Menüplanung kommen!

Kosten: 7,50 €. Bitte kommen Sie auf uns zu, wenn Sie ein geringes Einkommen haben.
Wir prüfen gerne die Zuschussmöglichkeiten!

Anmeldung / Abmeldung (gilt auch bei Erkrankung) sowie Bezahlung:

- **spätestens 2 Tage vorher**
- **Anmeldung immer für die laufende und die folgende Woche**
 - für Dienstag + Mittwoch → **spätestens Montag bis 10:00 Uhr**
 - für Freitag → **spätestens Mittwoch bis 10:00 Uhr**

Anmelde- und Kassenzeiten:

Mo – Mi von 9:00 – 13:30 / Do von 9:00 – 10:00 und 12:30 – 14:30 / Fr von 9:00 – 13:00

WICHTIG:

Bitte teilen Sie uns mit, ob sie an einer Lebensmittel-Allergie leiden oder nicht.
Dafür gibt es ein entsprechendes Abfrageblatt, welches Sie bitte ausfüllen + unterzeichnen.

- * Die Nennung der Allergene bei jedem Gericht bezieht sich NUR auf das Hauptgericht!
- * Im Salat befinden sich häufig Tomaten, Paprika, Gurken!
- * Der Nachtisch wird kurzfristig geplant, deswegen gibt es hier keine Angaben zu Allergenen!