

**ASZ-Mittagstisch Juli 2022**  
**Mittagessen von 12:00 – 13:00 Uhr**  
**Kosten: 6, - €**

Fr, 01.07.	Selbstgemachte Gemüsebratlinge mit Kartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 05.07.	Spinat-Gemüse-Kartoffelpfanne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 06.07.	Orientalische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Bulgur, Salat Nachtisch
Fr, 08.07.	Bauern-Omelett (veg. mit Ei), Salat Nachtisch
Di, 12.07.	Zucchini-Pilzrisotto mit Parmesan (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 13.07.	Hackbällchen-Nudelauf in Tomatensoße, Salat Nachtisch
Fr, 15.07.	Spinat mit Spiegeleiern und Salzkartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 19.07.	Rosmarin-Ofenkartoffeln mit Paprika-Gurkenquark (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 20.07.	Gemüselasagne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 22.07.	Gemüse auf italienische Art mit Hähnchen und Reis Nachtisch
Di, 26.07.	Lauchgemüse mit gebratenem Lachs und Kartoffeln, Salat Nachtisch
Mi, 27.07.	Penne mit sahniger Spinatsoße (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 29.07.	Hühnergulasch auf Tomaten-Paprika-Gemüse und Kartoffeln Nachtisch

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

**Hinweis:** Bitte kommen Sie auf uns zu, wenn Sie ein geringes Einkommen haben.  
 Wir prüfen gerne die Zuschussmöglichkeiten!

**Anmeldung/Abmeldung und Bezahlung spätestens 2 Tage vorher:**

- Sie können sich immer für die laufende und die folgende Woche anmelden!
- 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 – 13:00 / Do von 9:00 – 10:00 und 12:00 – 14:30 / Fr von 9:00 – 13:00**

**ASZ-Mittagstisch Juli 2022**  
**Mittagessen von 12:00 – 13:00 Uhr**  
**Kosten: 6, - €**

Fr, 01.07.	Selbstgemachte Gemüsebratlinge mit Kartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 05.07.	Spinat-Gemüse-Kartoffelpfanne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 06.07.	Orientalische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Bulgur, Salat Nachtisch
Fr, 08.07.	Bauern-Omelett (veg. mit Ei), Salat Nachtisch
Di, 12.07.	Zucchini-Pilzrisotto mit Parmesan (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 13.07.	Hackbällchen-Nudelauf in Tomatensoße, Salat Nachtisch
Fr, 15.07.	Spinat mit Spiegeleiern und Salzkartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 19.07.	Rosmarin-Ofenkartoffeln mit Paprika-Gurkenquark (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 20.07.	Gemüselasagne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 22.07.	Gemüse auf italienische Art mit Hähnchen und Reis Nachtisch
Di, 26.07.	Lauchgemüse mit gebratenem Lachs und Kartoffeln, Salat Nachtisch
Mi, 27.07.	Penne mit sahniger Spinatsoße (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 29.07.	Hühnergulasch auf Tomaten-Paprika-Gemüse und Kartoffeln Nachtisch

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

**Hinweis:** Bitte kommen Sie auf uns zu, wenn Sie ein geringes Einkommen haben.  
 Wir prüfen gerne die Zuschussmöglichkeiten!

**Anmeldung/Abmeldung und Bezahlung spätestens 2 Tage vorher:**

- Sie können sich immer für die laufende und die folgende Woche anmelden!
- 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 – 13:00 / Do von 9:00 – 10:00 und 12:00 – 14:30 / Fr von 9:00 – 13:00**

**ASZ-Mittagstisch Juli 2022**  
**Mittagessen von 12:00 – 13:00 Uhr**  
**Kosten: 6, - €**

Fr, 01.07.	Selbstgemachte Gemüsebratlinge mit Kartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 05.07.	Spinat-Gemüse-Kartoffelpfanne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 06.07.	Orientalische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Bulgur, Salat Nachtisch
Fr, 08.07.	Bauern-Omelett (veg. mit Ei), Salat Nachtisch
Di, 12.07.	Zucchini-Pilzrisotto mit Parmesan (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 13.07.	Hackbällchen-Nudelauf in Tomatensoße, Salat Nachtisch
Fr, 15.07.	Spinat mit Spiegeleiern und Salzkartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 19.07.	Rosmarin-Ofenkartoffeln mit Paprika-Gurkenquark (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 20.07.	Gemüselasagne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 22.07.	Gemüse auf italienische Art mit Hähnchen und Reis Nachtisch
Di, 26.07.	Lauchgemüse mit gebratenem Lachs und Kartoffeln, Salat Nachtisch
Mi, 27.07.	Penne mit sahniger Spinatsoße (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 29.07.	Hühnergulasch auf Tomaten-Paprika-Gemüse und Kartoffeln Nachtisch

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

**Hinweis:** Bitte kommen Sie auf uns zu, wenn Sie ein geringes Einkommen haben.  
 Wir prüfen gerne die Zuschussmöglichkeiten!

**Anmeldung/Abmeldung und Bezahlung spätestens 2 Tage vorher:**

- Sie können sich immer für die laufende und die folgende Woche anmelden!
- 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 – 13:00 / Do von 9:00 – 10:00 und 12:00 – 14:30 / Fr von 9:00 – 13:00**

**ASZ-Mittagstisch Juli 2022**  
**Mittagessen von 12:00 – 13:00 Uhr**  
**Kosten: 6, - €**

Fr, 01.07.	Selbstgemachte Gemüsebratlinge mit Kartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 05.07.	Spinat-Gemüse-Kartoffelpfanne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 06.07.	Orientalische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Bulgur, Salat Nachtisch
Fr, 08.07.	Bauern-Omelett (veg. mit Ei), Salat Nachtisch
Di, 12.07.	Zucchini-Pilzrisotto mit Parmesan (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 13.07.	Hackbällchen-Nudelauf in Tomatensoße, Salat Nachtisch
Fr, 15.07.	Spinat mit Spiegeleiern und Salzkartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 19.07.	Rosmarin-Ofenkartoffeln mit Paprika-Gurkenquark (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 20.07.	Gemüselasagne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 22.07.	Gemüse auf italienische Art mit Hähnchen und Reis Nachtisch
Di, 26.07.	Lauchgemüse mit gebratenem Lachs und Kartoffeln, Salat Nachtisch
Mi, 27.07.	Penne mit sahniger Spinatsoße (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 29.07.	Hühnergulasch auf Tomaten-Paprika-Gemüse und Kartoffeln Nachtisch

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

**Hinweis:** Bitte kommen Sie auf uns zu, wenn Sie ein geringes Einkommen haben.  
 Wir prüfen gerne die Zuschussmöglichkeiten!

**Anmeldung/Abmeldung und Bezahlung spätestens 2 Tage vorher:**

- Sie können sich immer für die laufende und die folgende Woche anmelden!
- 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 – 13:00 / Do von 9:00 – 10:00 und 12:00 – 14:30 / Fr von 9:00 – 13:00**

**ASZ-Mittagstisch Juli 2022**  
**Mittagessen von 12:00 – 13:00 Uhr**  
**Kosten: 6, - €**

Fr, 01.07.	Selbstgemachte Gemüsebratlinge mit Kartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 05.07.	Spinat-Gemüse-Kartoffelpfanne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 06.07.	Orientalische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Bulgur, Salat Nachtisch
Fr, 08.07.	Bauern-Omelett (veg. mit Ei), Salat Nachtisch
Di, 12.07.	Zucchini-Pilzrisotto mit Parmesan (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 13.07.	Hackbällchen-Nudelauf in Tomatensoße, Salat Nachtisch
Fr, 15.07.	Spinat mit Spiegeleiern und Salzkartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 19.07.	Rosmarin-Ofenkartoffeln mit Paprika-Gurkenquark (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 20.07.	Gemüselasagne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 22.07.	Gemüse auf italienische Art mit Hähnchen und Reis Nachtisch
Di, 26.07.	Lauchgemüse mit gebratenem Lachs und Kartoffeln, Salat Nachtisch
Mi, 27.07.	Penne mit sahniger Spinatsoße (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 29.07.	Hühnergulasch auf Tomaten-Paprika-Gemüse und Kartoffeln Nachtisch

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

**Hinweis:** Bitte kommen Sie auf uns zu, wenn Sie ein geringes Einkommen haben.  
 Wir prüfen gerne die Zuschussmöglichkeiten!

**Anmeldung/Abmeldung und Bezahlung spätestens 2 Tage vorher:**

- Sie können sich immer für die laufende und die folgende Woche anmelden!
- 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 – 13:00 / Do von 9:00 – 10:00 und 12:00 – 14:30 / Fr von 9:00 – 13:00**

**ASZ-Mittagstisch Juli 2022**  
**Mittagessen von 12:00 – 13:00 Uhr**  
**Kosten: 6, - €**

Fr, 01.07.	Selbstgemachte Gemüsebratlinge mit Kartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 05.07.	Spinat-Gemüse-Kartoffelpfanne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 06.07.	Orientalische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Bulgur, Salat Nachtisch
Fr, 08.07.	Bauern-Omelett (veg. mit Ei), Salat Nachtisch
Di, 12.07.	Zucchini-Pilzrisotto mit Parmesan (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 13.07.	Hackbällchen-Nudelauf in Tomatensoße, Salat Nachtisch
Fr, 15.07.	Spinat mit Spiegeleiern und Salzkartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 19.07.	Rosmarin-Ofenkartoffeln mit Paprika-Gurkenquark (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 20.07.	Gemüselasagne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 22.07.	Gemüse auf italienische Art mit Hähnchen und Reis Nachtisch
Di, 26.07.	Lauchgemüse mit gebratenem Lachs und Kartoffeln, Salat Nachtisch
Mi, 27.07.	Penne mit sahniger Spinatsoße (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 29.07.	Hühnergulasch auf Tomaten-Paprika-Gemüse und Kartoffeln Nachtisch

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

**Hinweis:** Bitte kommen Sie auf uns zu, wenn Sie ein geringes Einkommen haben.  
 Wir prüfen gerne die Zuschussmöglichkeiten!

**Anmeldung/Abmeldung und Bezahlung spätestens 2 Tage vorher:**

- Sie können sich immer für die laufende und die folgende Woche anmelden!
- 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 – 13:00 / Do von 9:00 – 10:00 und 12:00 – 14:30 / Fr von 9:00 – 13:00**

**ASZ-Mittagstisch Juli 2022**  
**Mittagessen von 12:00 – 13:00 Uhr**  
**Kosten: 6, - €**

Fr, 01.07.	Selbstgemachte Gemüsebratlinge mit Kartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 05.07.	Spinat-Gemüse-Kartoffelpfanne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 06.07.	Orientalische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Bulgur, Salat Nachtisch
Fr, 08.07.	Bauern-Omelett (veg. mit Ei), Salat Nachtisch
Di, 12.07.	Zucchini-Pilzrisotto mit Parmesan (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 13.07.	Hackbällchen-Nudelauf in Tomatensoße, Salat Nachtisch
Fr, 15.07.	Spinat mit Spiegeleiern und Salzkartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 19.07.	Rosmarin-Ofenkartoffeln mit Paprika-Gurkenquark (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 20.07.	Gemüselasagne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 22.07.	Gemüse auf italienische Art mit Hähnchen und Reis Nachtisch
Di, 26.07.	Lauchgemüse mit gebratenem Lachs und Kartoffeln, Salat Nachtisch
Mi, 27.07.	Penne mit sahniger Spinatsoße (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 29.07.	Hühnergulasch auf Tomaten-Paprika-Gemüse und Kartoffeln Nachtisch

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

**Hinweis:** Bitte kommen Sie auf uns zu, wenn Sie ein geringes Einkommen haben.  
 Wir prüfen gerne die Zuschussmöglichkeiten!

**Anmeldung/Abmeldung und Bezahlung spätestens 2 Tage vorher:**

- Sie können sich immer für die laufende und die folgende Woche anmelden!
- 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 – 13:00 / Do von 9:00 – 10:00 und 12:00 – 14:30 / Fr von 9:00 – 13:00**

**ASZ-Mittagstisch Juli 2022**  
**Mittagessen von 12:00 – 13:00 Uhr**  
**Kosten: 6, - €**

Fr, 01.07.	Selbstgemachte Gemüsebratlinge mit Kartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 05.07.	Spinat-Gemüse-Kartoffelpfanne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 06.07.	Orientalische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Bulgur, Salat Nachtisch
Fr, 08.07.	Bauern-Omelett (veg. mit Ei), Salat Nachtisch
Di, 12.07.	Zucchini-Pilzrisotto mit Parmesan (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 13.07.	Hackbällchen-Nudelauf in Tomatensoße, Salat Nachtisch
Fr, 15.07.	Spinat mit Spiegeleiern und Salzkartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 19.07.	Rosmarin-Ofenkartoffeln mit Paprika-Gurkenquark (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 20.07.	Gemüselasagne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 22.07.	Gemüse auf italienische Art mit Hähnchen und Reis Nachtisch
Di, 26.07.	Lauchgemüse mit gebratenem Lachs und Kartoffeln, Salat Nachtisch
Mi, 27.07.	Penne mit sahniger Spinatsoße (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 29.07.	Hühnergulasch auf Tomaten-Paprika-Gemüse und Kartoffeln Nachtisch

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

**Hinweis:** Bitte kommen Sie auf uns zu, wenn Sie ein geringes Einkommen haben.  
 Wir prüfen gerne die Zuschussmöglichkeiten!

**Anmeldung/Abmeldung und Bezahlung spätestens 2 Tage vorher:**

- Sie können sich immer für die laufende und die folgende Woche anmelden!
- 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 – 13:00 / Do von 9:00 – 10:00 und 12:00 – 14:30 / Fr von 9:00 – 13:00**



**ASZ-Mittagstisch Juli 2022**  
**Mittagessen von 12:00 – 13:00 Uhr**  
**Kosten: 6, - €**

Fr, 01.07.	Selbstgemachte Gemüsebratlinge mit Kartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 05.07.	Spinat-Gemüse-Kartoffelpfanne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 06.07.	Orientalische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Bulgur, Salat Nachtisch
Fr, 08.07.	Bauern-Omelett (veg. mit Ei), Salat Nachtisch
Di, 12.07.	Zucchini-Pilzrisotto mit Parmesan (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 13.07.	Hackbällchen-Nudelauf in Tomatensoße, Salat Nachtisch
Fr, 15.07.	Spinat mit Spiegeleiern und Salzkartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 19.07.	Rosmarin-Ofenkartoffeln mit Paprika-Gurkenquark (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 20.07.	Gemüselasagne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 22.07.	Gemüse auf italienische Art mit Hähnchen und Reis Nachtisch
Di, 26.07.	Lauchgemüse mit gebratenem Lachs und Kartoffeln, Salat Nachtisch
Mi, 27.07.	Penne mit sahniger Spinatsoße (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 29.07.	Hühnergulasch auf Tomaten-Paprika-Gemüse und Kartoffeln Nachtisch

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

**Hinweis:** Bitte kommen Sie auf uns zu, wenn Sie ein geringes Einkommen haben.  
 Wir prüfen gerne die Zuschussmöglichkeiten!

**Anmeldung/Abmeldung und Bezahlung spätestens 2 Tage vorher:**

- Sie können sich immer für die laufende und die folgende Woche anmelden!
- 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 – 13:00 / Do von 9:00 – 10:00 und 12:00 – 14:30 / Fr von 9:00 – 13:00**

**ASZ-Mittagstisch Juli 2022**  
**Mittagessen von 12:00 – 13:00 Uhr**  
**Kosten: 6, - €**

Fr, 01.07.	Selbstgemachte Gemüsebratlinge mit Kartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 05.07.	Spinat-Gemüse-Kartoffelpfanne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 06.07.	Orientalische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Bulgur, Salat Nachtisch
Fr, 08.07.	Bauern-Omelett (veg. mit Ei), Salat Nachtisch
Di, 12.07.	Zucchini-Pilzrisotto mit Parmesan (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 13.07.	Hackbällchen-Nudelauf in Tomatensoße, Salat Nachtisch
Fr, 15.07.	Spinat mit Spiegeleiern und Salzkartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 19.07.	Rosmarin-Ofenkartoffeln mit Paprika-Gurkenquark (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 20.07.	Gemüselasagne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 22.07.	Gemüse auf italienische Art mit Hähnchen und Reis Nachtisch
Di, 26.07.	Lauchgemüse mit gebratenem Lachs und Kartoffeln, Salat Nachtisch
Mi, 27.07.	Penne mit sahniger Spinatsoße (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 29.07.	Hühnergulasch auf Tomaten-Paprika-Gemüse und Kartoffeln Nachtisch

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

**Hinweis:** Bitte kommen Sie auf uns zu, wenn Sie ein geringes Einkommen haben.  
 Wir prüfen gerne die Zuschussmöglichkeiten!

**Anmeldung/Abmeldung und Bezahlung spätestens 2 Tage vorher:**

- Sie können sich immer für die laufende und die folgende Woche anmelden!
- 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 – 13:00 / Do von 9:00 – 10:00 und 12:00 – 14:30 / Fr von 9:00 – 13:00**

**ASZ-Mittagstisch Juli 2022**  
**Mittagessen von 12:00 – 13:00 Uhr**  
**Kosten: 6, - €**

Fr, 01.07.	Selbstgemachte Gemüsebratlinge mit Kartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 05.07.	Spinat-Gemüse-Kartoffelpfanne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 06.07.	Orientalische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Bulgur, Salat Nachtisch
Fr, 08.07.	Bauern-Omelett (veg. mit Ei), Salat Nachtisch
Di, 12.07.	Zucchini-Pilzrisotto mit Parmesan (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 13.07.	Hackbällchen-Nudelauf in Tomatensoße, Salat Nachtisch
Fr, 15.07.	Spinat mit Spiegeleiern und Salzkartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 19.07.	Rosmarin-Ofenkartoffeln mit Paprika-Gurkenquark (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 20.07.	Gemüselasagne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 22.07.	Gemüse auf italienische Art mit Hähnchen und Reis Nachtisch
Di, 26.07.	Lauchgemüse mit gebratenem Lachs und Kartoffeln, Salat Nachtisch
Mi, 27.07.	Penne mit sahniger Spinatsoße (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 29.07.	Hühnergulasch auf Tomaten-Paprika-Gemüse und Kartoffeln Nachtisch

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

**Hinweis:** Bitte kommen Sie auf uns zu, wenn Sie ein geringes Einkommen haben.  
 Wir prüfen gerne die Zuschussmöglichkeiten!

**Anmeldung/Abmeldung und Bezahlung spätestens 2 Tage vorher:**

- Sie können sich immer für die laufende und die folgende Woche anmelden!
- 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 – 13:00 / Do von 9:00 – 10:00 und 12:00 – 14:30 / Fr von 9:00 – 13:00**

**ASZ-Mittagstisch Juli 2022**  
**Mittagessen von 12:00 – 13:00 Uhr**  
**Kosten: 6, - €**

Fr, 01.07.	Selbstgemachte Gemüsebratlinge mit Kartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 05.07.	Spinat-Gemüse-Kartoffelpfanne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 06.07.	Orientalische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Bulgur, Salat Nachtisch
Fr, 08.07.	Bauern-Omelett (veg. mit Ei), Salat Nachtisch
Di, 12.07.	Zucchini-Pilzrisotto mit Parmesan (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 13.07.	Hackbällchen-Nudelauf in Tomatensoße, Salat Nachtisch
Fr, 15.07.	Spinat mit Spiegeleiern und Salzkartoffeln (veg. mit Ei) Nachtisch
Di, 19.07.	Rosmarin-Ofenkartoffeln mit Paprika-Gurkenquark (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Mi, 20.07.	Gemüselasagne (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 22.07.	Gemüse auf italienische Art mit Hähnchen und Reis Nachtisch
Di, 26.07.	Lauchgemüse mit gebratenem Lachs und Kartoffeln, Salat Nachtisch
Mi, 27.07.	Penne mit sahniger Spinatsoße (veg. ohne Ei), Salat Nachtisch
Fr, 29.07.	Hühnergulasch auf Tomaten-Paprika-Gemüse und Kartoffeln Nachtisch

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

**Hinweis:** Bitte kommen Sie auf uns zu, wenn Sie ein geringes Einkommen haben.  
 Wir prüfen gerne die Zuschussmöglichkeiten!

**Anmeldung/Abmeldung und Bezahlung spätestens 2 Tage vorher:**

- Sie können sich immer für die laufende und die folgende Woche anmelden!
- 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 – 13:00 / Do von 9:00 – 10:00 und 12:00 – 14:30 / Fr von 9:00 – 13:00**