

## 365 Tage im Jahr

Warmes Essen liefern wir an jedem Tag im Jahr. Sie können das Essen nach Wochenplan beziehen oder aber aus einer Auswahl von über 200 verschiedenen Menüs Ihren eigenen Speiseplan zusammenstellen.

Ebenso ist eine Auslieferung tiefgekühlter Menüs möglich. Diese können Sie nach Ihrem gewählten Zeitpunkt selbst zubereiten.

Für den Bezug von „Essen auf Rädern“ gibt es **keinen Zwang zum Abonnement**. Das heißt Sie können kurzfristig bestellen und genauso einfach einmal aussetzen oder abbestellen. Bezahlt wird per Rechnung oder Einzugsermächtigung.

Der Kontakt mit Ihrem Essensboten gibt Ihnen die Sicherheit, dass sich täglich jemand um Ihr Wohlbefinden kümmert. Dabei haben wir für jeden Wunsch ein offenes Ohr.

**Liefergebiete:** Langen, Egelsbach, Dreieich, Erzhausen, Dietzenbach und Heusenstamm

## Die AWO Langen bietet noch mehr:

- Hausnotruf
- Hilfe im Alltag
- Haushaltshilfe
- Einkaufsdienste
- Fahrdienste (auch im Rollstuhl)
- Seniorenangebote
- u.v.m.



**Langen e.V.**

### Arbeiterwohlfahrt Langen e.V.

#### Geschäftsstelle

Wilhelm-Leuschner-Platz 5  
63225 Langen

**Telefon** 06103 - 202620 - 0

**Telefax** 06103 - 202620 - 9

E-Mail: [info@awo-langen.de](mailto:info@awo-langen.de)

[www.awo-langen.de](http://www.awo-langen.de)

# Menüservice



**Langen e.V.**

## Essen auf Rädern



Informationen unter

**06103 / 202620 - 0**

## Täglich eine warme Mahlzeit

Die richtige Auswahl der Lebensmittel und eine abwechslungsreiche Kost gewährleisten am besten eine ausreichende Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen.

Die tägliche warme Mahlzeit hat neben den typisch kalten Brotmahlzeiten eine besondere Bedeutung, denn bestimmte Nährstoffe sind erst durch die Erhitzung der Speise für den Körper verwertbar und verträglich.

Damit wird einer gerade im Alter gehäuft auftretenden Mangel- und Unterernährung vorgebeugt. Die Immunabwehr bleibt erhalten und die Anfälligkeit für Krankheiten sinkt.

Mit unserem Menüservice sorgen wir für Ihre gesunde Ernährung und abwechslungsreichen Genuss – bei Wind und Wetter!



## So einfach geht es:

Wenn Sie von uns mit Essen versorgt werden möchten, genügt ein Anruf bei der Geschäftsstelle. Wenn Sie uns bis 9 Uhr die Lieferanschrift durchgeben, erhalten Sie die erste warme Mahlzeit noch am gleichen Tag.

Die Anlieferung erfolgt zur Mittagszeit in einer Warmhaltebox, die bei der nächsten Lieferung ausgetauscht wird.

Gern sind wir auch bei der Zusammenstellung Ihres persönlichen Speiseplans behilflich. Ihre spezielle Diät oder Sonderkostformen werden dabei selbstverständlich berücksichtigt. Für eine persönliche Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

### Unsere Sonderkostformen:

- **Menüs mit BE-Angaben für Diabetiker**
- **Leichte Vollkost-Menüs**
- **Menüs ohne Fleisch**
- **Cholesterinreduzierte Menüs**
- **Natriumverminderte Menüs**
- **Menüs unter 500 kcal**
- **Pürierte Gerichte**

## ...so könnte Ihr persönlicher Speiseplan aussehen:

### **MONTAG**

*Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße mit Salzkartoffeln*

### **DIENSTAG**

*Hähnchenfilet „Gärtnerin Art“ mit Reis*

### **Mittwoch**

*Gefüllte Schweinelendchen in Rahmsoße mit „Leipziger Allerlei“ und Röstkartoffeln*

### **Donnerstag**

*Rinderroulade „Hausfrauen Art“ mit Rotkohl und Salzkartoffeln*

### **Freitag**

*Schlemmerfilet „Florentin“ vom Alaska-Seelachs mit Buttergemüse und Rahmkartoffeln*

### **Samstag**

*Grünkohleintopf mit Räucherlendchen vom Schwein*

### **Sonntag**

*Schweinebraten „Bayrische Art“ in deftiger Soße mit Sauerkraut und Speckklößen.*

Außerdem bieten wir Ihnen eine reichhaltige Auswahl an leckeren Suppen und Kuchen an.