



Spenden sie Gesundheit!

Auch in der Corona Krise möchten wir für unsere bedürftigen Münchner Mitmenschen da sein.

*Aus diesem Grund haben wir zusammen mit dem Verein **Münchner für Münchner e.V.** das Projekt „**Essenspatenschaft**“ ins Leben gerufen.*

Hierfür liefern wir mittels unserem kontaktlosen Heimservice Ihren bedürftigen Mitmenschen ein Wochenpaket aus 7 vakuumverpackten Tagesrationen direkt nach Hause.

Unsere Wochenpakete enthalten frische, natürliche Gerichte, die schonend zubereitet und anschließend schockgefroren werden! Somit bleiben alle Vitamine und Mineralien erhalten.

Vor dem Verzehr müssen diese nur noch im Wasserbad erwärmt werden.

Ein Essenspaket kostet 69,90 € für 7 Gerichte (Lieferung und MwSt. inklusive)

*Wenn Sie gerne eine solche **Essenspatenschaft** übernehmen möchten, oder jemanden kennen der dies benötigen könnte, melden Sie sich bitte beim Verein Münchner für Münchner e.V.*

Oder überweisen Sie einfach den Betrag auf das Konto:

Münchner für Münchner e.V.

Iban: DE19 2003 0300 0223 3445 55

BIC: CHDBDEHHXXX (Donner & Reuschel Bank)

Betreff: **Essenspatenschaft**

Selbstverständlich erhalten Sie eine Spendenquittung.

*Die Kunst-Werk-Küche ist ein **Inklusionsbetrieb** welcher im November 2017 ins Leben gerufen wurde. Das Deli befindet sich im Werksviertel am Ostbahnhof. Insgesamt beschäftigt die Kunst-Werk-Küche 30 Mitarbeitern, davon 11 „besondere Menschen“.*

Mit diesem Projekt unterstützen Sie neben bedürftigen Münchnern auch die Arbeitsplätze unseres inklusiven Betriebes.

Ihre Kunst-Werk-Küche



Wochenpaket 1

Tag 1

Gemüsebrühe mit Einlage

Sellerie/Karotte/Lauch/Zwiebel/Petersilie/Pfeffer/Salz

Tag 2

Kichererbsen Süßkartoffel Curry

Kichererbsen/Süßkartoffeln/Curry/Kokosmilch/Erdnüsse/Salz/Pfeffer/Soja/Sesam

Tag 3

Chili Con Quinoa

Quinoa/Tomate/Mais/Kidney/Salz/Pfeffer/Chili

Tag 4

Spinat/Käse/Speck Knödel mit Salbeibutter

Knödelbrot/Spinat/Käse/Speck/Zwiebeln/Butter/Ei/Milch/Petersilie/Salz/Pfeffer/Muskat/Salbei

Tag 5

Linseneintopf mit viel Petersilie

*Linsen/Petersilie/Zwiebeln/Sellerie/Karotte/Lauch/Balsamico/Salz/Pfeffer/Knoblauch/
Kartoffeln*

Tag 6

Kartoffeleintopf

Kartoffel/Sellerie/Karotte/Lauch/Zwiebel/Majoran/Salz/Pfeffer/Petersilie

Tag 7

Gulasch vom Landschwein mit Semmelknödel

*Schweinefleisch/Paprikapulver/Salz/Pfeffer/Tomatenmark/Rotwein/Zwiebel/Milch/Ei/
Petersilie/Kümmel/Majoran/Zitrone/Knödelbrot/Lorbeerblatt*

Wochenpaket 2

Tag 1

Hühnerbrühe mit Gemüse und Flädle

*Huhn/Sellerie/Karotte/Lauch/Zwiebel/Petersilie/Pfeffer/Salz/Ei/Mehl/Milch/Piment/
Wacholder/Lorbeer*

Tag 2

Spinat Gorgonzola Gnocchi

Mehl/Kartoffel/Ei/Sahne/Gorgonzola/Spinat/Zwiebel/Salz/Pfeffer/Milch

Tag 3

Tafelspitzbrühe mit Speckknödel

*Knödelbrot/Ei/Milch/Zwiebel/Speck/Lauch/Sellerie/Karotte/Salz/Pfeffer/Lorbeer/Wacholder/
Piment/Rind*

Tag 4

Großer Rohkostsalat

Karotte/Fenchel/Apfel/Birne/Paprika/Zitrone/Olivenöl/Pfeffer/Agavendicksaft

Tag 5

Auberginen Tomaten Pfanne

Aubergine/Lauch/Olivenöl/Zwiebel/Knoblauch/Majoran/Oregano/Salz/Pfeffer/Tomate

Tag 6

Zitronengras Kokos Suppe mit Gemüse

*Gemüsebrühe/Zitronengras/Limettenblätter/Kokosmilch/Soja/Sesam/Rote Paprika/
Gelbe Paprika/Karotte/Salz/Pfeffer*

Tag 7

Putengeschnetzeltes mit Spätzle

*Pute/Zwiebeln/Champignons/Knoblauch/Sahne/Milch/Speisestärke/Mehl/Ei/Salz/Pfeffer/
Muskat*