



## *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*