

Gemeindeverwaltung Verwaltung 2000  
Alte Dorfstrasse 1  
5332 Rekingen

Unterentfelden, 20. März 2020

## «Daheim geniessen» - Mahlzeitendienst

Sehr geehrte Damen und Herren

Das Einkaufen ist auf Grund der aktuellen Lage erschwert und kann gerade für Senioren zur Belastung werden.

Der bewährte Mahlzeitendienst der Pro Senectute Aargau bietet jede Woche frische, regional gekochte Menüs, welche nach modernen Ernährungsgrundsätzen zusammen gestellt werden. Ein wöchentlich wechselnder Menüplan mit verschiedenen Kostarten bietet eine abwechslungsreiche Auswahl. Die Mitarbeitenden bringen die bestellten Menüs einmal pro Woche zu den Senioren nach Hause. Im Kühlschrank gekühlt sind die Menüs 14 Tage haltbar. Die Gerichte können einfach erwärmt werden. Auch Daheim kann man ein feines Mittag- oder Abendessen geniessen.

Bitte informieren Sie die älteren Menschen in Ihrer Gemeinde über die Möglichkeit des seit Jahren bewährten und beliebten Mahlzeitendienstes. Sie erhalten unseren Prospekt sowie einen Menüplan. Diese Unterlagen finden Sie auch unter [www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch) > Hilfen > Mahlzeitendienst. Weitere Prospekte stellen wir Ihnen gerne zu.

In diesem Zusammenhang möchten wir Sie auch auf das Angebot «Alltags- und Haushaltshilfe» hinweisen. Die regelmässige Reinigung von Wohnungen und Wäsche sind eine wichtige Hygienemassnahme und tragen wesentlich zu einer guten Gesundheitsversorgung bei. Wir gehen auch Einkaufen.

Für weiterführende Auskünfte wenden Sie sich an die Beratungsstelle in Ihrem Bezirk.

Freundliche Grüsse

Pro Senectute Aargau



Irmi Lanter  
Bereichsleiterin Angebote



Claudia Mafli  
Fachverantwortliche Hilfen zu Hause

Pro Senectute Aargau

Geschäftsstelle  
Suhrenmattstrasse 29 · 5035 Unterentfelden · Telefon 062 837 50 70  
Fax 062 837 50 71 · [info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch) · [www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)

Postkonto 50-1012-0  
IBAN CH97 0900 0000 5000 1012 0

## Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau

### Bezirk Aarau

Bachstrasse 111, 5000 Aarau  
Telefon 062 837 50 40  
aarau@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Baden

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden  
Telefon 056 203 40 80  
baden@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Bremgarten

Alte Bahnhofstrasse 7, 5610 Wohlen  
Telefon 056 622 75 12  
bremgarten@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Brugg

Neumarkt 1, 5200 Brugg  
Telefon 056 441 06 54  
brugg@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach  
Telefon 062 771 09 04  
kulm@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Laufenburg

Widengasse 5, 5070 Frick  
Telefon 062 871 37 14  
laufenburg@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Lenzburg

Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg  
Telefon 062 891 77 66  
lenzburg@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Muri

Luzernerstrasse 16, 5630 Muri  
Telefon 056 664 35 77  
muri@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden  
Telefon 061 831 22 70  
rheinfelden@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen  
Telefon 062 752 21 61  
zofingen@ag.prosenectute.ch

### Bezirk Zurzach

Baslerstrasse 2 A, 5330 Bad Zurzach  
Telefon 056 249 13 30  
zurzach@ag.prosenectute.ch

## Pro Senectute Aargau

Geschäftsstelle  
Suhrenmattstrasse 29  
5035 Unterentfelden  
Telefon 062 837 50 70  
Fax 062 837 50 71

info@ag.prosenectute.ch  
www.ag.prosenectute.ch  
Postkonto 50-1012-0  
IBAN CH97 0900 00000 5000 1012 0



## Mahlzeitendienst



# Mahlzeitendienst

Das Einkaufen und tägliche Kochen fällt Ihnen oft schwer?  
Sie wollen sich trotzdem gesund und ausgewogen ernähren?  
Wir unterstützen Sie dabei.

Jede Woche liefern wir Ihnen frische, regional gekochte Menüs nach Hause.

Sie können die Menüs geniessen, wann immer Sie wollen.

Die Mahlzeiten sind im Kühlschrank bis zu 14 Tage haltbar.

Die Gerichte können Sie in der Mikrowelle oder im Wasserbad erwärmen. Auf der Verpackung finden Sie eine genaue Zubereitungsanleitung.

Unsere Kundinnen und Kunden sind Personen ab 60 Jahren, Personen mit einer IV-Rente, Personen in der Rekonvaleszenz sowie Diabetiker und Wöchnerinnen.

Sie erhalten eine monatliche Rechnung mit Einzahlungsschein.

**Bestellen Sie unverbindlich und kostenlos ein Menü nach Ihrer Wahl!**

Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, unsere Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, wenden Sie sich bitte an eine unserer Beratungsstellen. Gemeinsam werden wir eine Lösung finden.

## Datenschutz und Schweigepflicht

Wir halten uns an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen.

## Angebot

Gültig ab 01.2019  
Mehrwertsteuerfrei

### Normale Kost

Gutbürgerliche Küche. Genuss und Abwechslung stehen im Vordergrund.

CHF 12.60

### Leichte Kost

Für Leichtigkeit und Wohlbefinden. Es wird auf schwerverdauliche Nahrungsmittel und fettreiche Zubereitung verzichtet.

CHF 12.60

### Vegetarische Kost

Milch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte oder Fleischersatzprodukte liefern das nötige Eiweiss anstelle von Fleisch oder Fisch.

CHF 12.60

### Diabetes-Kost

Attraktive Gerichte zubereitet nach den Vorgaben der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

CHF 12.60

### Diverse Angebote:

Monatshit	CHF 12.60
Gerichte nach Saison	CHF 13.60
Suppen	CHF 3.55
Fleisch	CHF 6.35
Beilagen	CHF 4.35
Gemüse	CHF 3.90
Salate	CHF 4.55
Fleischsalate	CHF 6.35
Desserts	CHF 2.70
Fruchtbecher	CHF 5.10
Birchermüesli	CHF 4.55
Milchreis	CHF 3.95

**Mindestbestellung:** CHF 20.00 pro Lieferung.

<b>Kundenname:</b>				<b>Vorname:</b>					
<b>Strasse:</b>				<b>PLZ / Ort:</b>					
Bestellung		Normale Kost		Kcal	Bestellung		Leichte Kost		Kcal
				KH					KH
1		Adrio an Madeira-Sauce Kartoffelstock Broccoli	602 24		1		Schweinsgeschnetzeltes an Thymianjus Trockenreis Broccoli	559 29	
2		Schweinsbraten an brauner Sauce mit Zwetschgen Hörnli, Romanesco Gemüse	699 39		2		Lammvoressen an Oliven-Rosmarinsauce Nudeln Karottenscheiben	550 40	
3		Weisses Poulet-Ragoût Trockenreis Grüne Bohnen	688 56		3		Lachssteak pochiert an Thymiansauce Naturekartoffeln Blattspinat	504 20	
4		Rindsvoressen an Rotwein-Orangensauce Spätzli Fenchel	385 43		4		Kalbsgeschnetzeltes an Rosmarinjus Risotto Zucchetti	618 32	
5		Schweinsbratwurst an Zwiebelsauce Rösti Blumenkohl	632 29		5		Rindsvoressen an Rotwein-Orangensauce Polenta Kohlraben	345 28	
6		Spaghetti Bolognese-Sauce Zucchetti	444 58		6		Weisses Poulet-Ragoût Hörnli Erbsen	677 46	
Bestellung		Vegetarische Kost		Kcal	Bestellung		Diabetes Kost		Kcal
				KH					KH
1		Eier an Curry-Sauce Nudeln Romanesco-Gemüse Diabetes	503 75		1		Schweinssteak "Robert" Naturekartoffeln Grüne Bohnen	327 26	
2		Spaghetti Napoli Tomatensauce Blumenkohl	370 52		2		Kalbs-Haxe Kartoffelauf Karotten	448 31	
3		Rösti gebraten Gemüse-Sauce Erbsen und Karotten	684 44		3		Pouletbrust mit Tomatenwürfel Müscheli-Teigwaren Erbsen	643 39	
4		Gemüseschnitzel an Rahmsauce Eier-Spätzli Broccoli	680 52		4		Kalbsgeschnetzeltes an Senfsauce Spätzli mit Pilzen Broccoli	466 30	
5		Käseburger Hörnli Rahmspinat	829 77		5		Pangasius im Eimantel an Tomatensauce Wildreis Kefen	485 62	
6		Eieromeletten Pilzsauce Rahmspinat Diabetes	511 11		6		Rindsbraten an Rahmsauce mit Apfel Kartoffelstock grüne Bohnen	603 29	
Bestellung		Monatshit		Kcal	Bestellung		Gerichte nach Saison		Kcal
				KH					KH
1		Lammhüftli an Gemüsesauce Polenta Lauchauflauf	465 23		GS 1				
<i>Diabetes</i> = für Diabetiker geeignet Kcal = Kalorienwert / KH = Kohlenhydrate <b>Einkaufsbedingte Änderungen möglich!</b>					GS 2				
<b><u>Zu verbrauchen bis</u></b> <b>17. Apr 20</b> Menüs, Fleisch, Beilagen, Gemüse, Suppen <b>7. Apr 20</b> Dessert, Milchreis					GS 3				
					GS 4				

30. März 2020 — 5. April 2020

<b>Kundenname:</b>		<b>Vorname:</b>	
<b>Strasse:</b>		<b>PLZ / Ort:</b>	
<b>Bestellung</b>	<b>Suppen 170g</b>	<b>Bestellung</b>	<b>Fleisch 200g</b>
1	Bouillon mit Flädli	1	Adrio an Madeira-Sauce
2	Broccoli-Suppe	2	Schweinsbraten an brauner Sauce
3	Gemüse-Suppe "Bauernart"	3	Weisses Poulet-Ragoût
4	Griess-Suppe	4	Rindsvoressen an Rotwein-Orangensauce
5	Haferflocken-Suppe	5	Schweinsbratwurst an Zwiebelsauce
6	Kürbis-Suppe	6	Bolognese-Sauce
7	Tomaten-Suppe	7	Lachssteak pochiert an Thymiansauce
<b>Bestellung</b>	<b>Beilagen</b>	<b>Bestellung</b>	<b>Gemüse 120g</b>
1	Kartoffelstock 150g	1	Blattspinat
2	Polenta 150g	2	Broccoli
3	Trockenreis 130g	3	Fenchel
4	Nudeln 110g	4	Karotten
<b>Bestellung</b>	<b>Salate ab 210g</b> Haltbarkeit 8 Tage bei maximal +5°C	<b>Bestellung</b>	<b>Dessert (auch für Diabetiker)</b> Haltbarkeit 8 Tage bei maximal +5°C
1	Sellerie-Ananas Salat 300g	1	Mini Muffins assortiert, gezuckert 57g
2	Linsensalat 250g	2	Apfelmus 120g
3	Cole Slaw Salat 210g (Weisskabis/Rüebli)	3	Apfelschnitte, gezuckert 135g
4	Kartoffelsalat 450g	4	Brownie mit Schokolade, gezuckert 75g
5	Hörnli-Trutenschinken-Salat 300g	5	Aprikosenkompott 120g
6	Fussili-Poulet-Curry Salat 300g	6	Birnenkompott 120g
7		7	Erdbeer-Rhabarberkompott 120g
<b>Bestellung</b>	<b>Fleischsalate ab 300g</b> Haltbarkeit 8 Tage bei maximal +5°C	8	Zwetschgenkompott 120g
1	Poulet Currysalat 300g	9	Heidelbeerkompott, gezuckert 120g
2	Cervelat-Gruyère-Salat 300g		
3			
<b>Bestellung</b>	<b>Diverses</b> Haltbarkeit 5 / 8 Tage bei maximal +5°C	<b>Bestellung</b>	<b>Fruchtbecher 200g</b> Haltbarkeit 5 Tage bei maximal +5°C
1	Birchermüesli, gezuckert 300g (5 Tage)	1	Ananasbecher
2	Milchreis, gezuckert 200g (8 Tage)	2	Fruchtsalat mit Granatapfelkernen

**Fleisch - Herkunft Kalb - Rind - Schwein:** Schweiz (CH)**Lamm:** Irland (IRE)**Geflügel:** Deutschland (DE) - Frankreich (FR) - Ungarn (HU)**Kaninchen:** Ungarn (HU)**Fisch:** Niederlande (NL) - Vietnam (VN) - Türkei (TK) - Island (IS)