

Menüs A - H mit Dessert

	Menü A - Silber Klassiker € 5,70	Menü B - blau Vegetarisch € 5,70 / Mini € 5,30	Menü C - kalt Kalte Platte € 5,70	Menü D - grün Schweinefleischfrei € 5,70	Menü G - Schwarz Kleiner Genuss € 5,30	Menü H - Gold Gourmet € 6,30	Menü I - Rot Leichte Küche € 5,70
MO 13.11.	Weißwurst vom Schwein auf Schmorkohl dazu süße Senfsauce und Kartoffelpüree * 100g enthalten: kJ 284 kcal 68 E 3 KH 6 Fett 3 ZSA 11a, 17, 19, 20, 22, 5	Spaghetti "Napoli" mit fruchtiger Tomatensauce und Gurkensalat in Rahm 100g enthalten: kJ 523 kcal 125 E 3 KH 17 Fett 4 ZSA 11a, 13, 17, 19, 2, 20, 3	Geflügelfrikadelle auf mexikanischem Reissalat und Maiskölbchen 100g enthalten: kJ 714 kcal 171 E 5 KH 15 Fett 10 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20, 4	Putensteak mit Geflügelsauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 331 kcal 79 E 4 KH 8 Fett 3 ZSA 11a, 17, 22, 5	Kleine Geflügelbratwurst auf Schmorkohl, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 393 kcal 94 E 3 KH 10 Fett 4 ZSA 11a, 17, 22, 5	Rindfleisch aus der Keule mit Meerrettichsauce, dazu Prinzessbohnen und Bouillonkartoffeln 100g enthalten: kJ 208 kcal 50 E 3 KH 4 Fett 2 ZSA 11a, 17, 19, 2, 22, 5, 9	Hähnchen Cordon bleu (gef. mit Putenschnitzchen u. Käse) auf Erbsen, dazu Curryrahmsauce mit Früchten und Reis 100g enthalten: kJ 399 kcal 95 E 5 KH 11 Fett 3 ZSA 10, 11a, 17, 2, 20, 3, 6, 7
DI 14.11.	Rinderfrikadelle auf Erbsen-Möhrengemüse in Rahm, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 435 kcal 104 E 5 KH 9 Fett 5 ZSA 11a, 13, 17, 2, 22, 5	Kohlrabi-Fingermöhren mit Sauce à la Hollandaise, und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 534 kcal 128 E 2 KH 8 Fett 10 ZSA 1, 13, 17, 2, 22, 4, 5, 8	Delikatess-Brathering mit frischen Zwiebelringen und hausgemachtem Kartoffelsalat natur 100g enthalten: kJ 529 kcal 126 E 7 KH 12 Fett 5 ZSA 11a, 14, 2, 20, 22, 5, 9	Backfisch auf Langkornreis mit Blattspinat und Senfsauce 100g enthalten: kJ 451 kcal 108 E 4 KH 11 Fett 5 ZSA 10, 11a, 14, 17, 19, 20, 22, 5	Hähnchenbruststreifen in Gemüsesauce mit Spirellinudeln 100g enthalten: kJ 366 kcal 87 E 4 KH 15 Fett 1 ZSA 11a, 19	Kalbsbraten in Preiselbeer-Sahne-Sauce mit Prinzessbohnen und Eierspätzle 100g enthalten: kJ 353 kcal 84 E 5 KH 11 Fett 2 ZSA 11a, 13, 17, 2	Geschnetzeltes von der Putenleber mit Äpfeln und Zwiebeln, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 332 kcal 79 E 5 KH 8 Fett 2 ZSA 11a, 17, 2, 22, 5
MI 15.11.	Hähnchen-Currypfanne mit buntem Reis und Karottensalat natur 100g enthalten: kJ 326 kcal 78 E 4 KH 9 Fett 3 ZSA 11a, 17, 19, 2, 20, 3	Veg. Klopse "Königsberger Art" in Kapernsauce mit Brechbohnen- gemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 416 kcal 99 E 5 KH 9 Fett 4 ZSA 11a, 13, 16, 17, 19, 22, 5	Feiner Grießbrei mit roter Grütze 100g enthalten: kJ 364 kcal 87 E 2 KH 16 Fett 2 ZSA 1, 11a, 17, 2	Makkaroni mit Rinderhackfleischsauce, dazu Karottensalat natur 100g enthalten: kJ 423 kcal 101 E 4 KH 16 Fett 2 ZSA 11a, 2, 3	Ein Fleischklops vom Schwein in Kapernsauce mit hausgemachtem Kartoffelpüree * 100g enthalten: kJ 335 kcal 80 E 5 KH 8 Fett 3 ZSA 11a, 13, 17, 19, 2, 22, 5	Paniertes Schollenfilet dazu Blattspinat und Speckkartoffeln (enthält Schwein) * 100g enthalten: kJ 453 kcal 108 E 5 KH 13 Fett 4 ZSA 11a, 14, 17, 22, 3, 5, 7	Gutbürgerlicher Möhreineitopf mit Kartoffelsalat und Rostbrat- wurst vom Schwein * 100g enthalten: kJ 487 kcal 116 E 4 KH 7 Fett 8 ZSA 10, 22, 3, 5, 7
DO 16.11.	Geflügelbratwurst auf Sauerkraut mit hausgemachtem Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 479 kcal 114 E 4 KH 7 Fett 8 ZSA 17, 22, 3, 5, 7	Kaiserschmarrn klassisch mit Rosinen, Mandeln und Vanillesauce 100g enthalten: kJ 726 kcal 173 E 6 KH 29 Fett 3 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 18a, 2	Kasseler Lummerbraten mit Gewürzgurke und Senf, dazu westfälischer Kartoffelsalat * 100g enthalten: kJ 210 kcal 50 E 3 KH 4 Fett 2 ZSA 10, 13, 17, 20, 22, 3, 4, 5, 9	Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Kohlrabi und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 262 kcal 63 E 4 KH 9 Fett 1 ZSA 11a, 17, 22, 5	Kleines Putensteak auf Mischgemüse, dazu Langkorn- reis 100g enthalten: kJ 372 kcal 89 E 5 KH 10 Fett 3 ZSA 11a, 17	Gefüllte Hähnchenbrustrolade in Curryfruchtsauce, dazu Broccoli und Langkornreis 100g enthalten: kJ 320 kcal 76 E 5 KH 7 Fett 3 ZSA 11a, 17, 2, 20	Schweinegeschnetzeltes mit Mischgemüse (Erbsen, Möhren und Mais), dazu Salzkartoffeln * 100g enthalten: kJ 213 kcal 51 E 2 KH 9 Fett 0 ZSA 11a, 17, 22, 5
FR 17.11.	Gedünstete Hähnchenbrust natur in Geflügelsauce, dazu Mischgemüse (Erbsen, Möhren und Mais) und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 291 kcal 69 E 5 KH 9 Fett 1 ZSA 11a, 17, 22, 5	Hausgemachte veg. Frikadelle (Soja) auf Ratatouillegemüse, dazu gelber Reis 100g enthalten: kJ 298 kcal 71 E 4 KH 9 Fett 2 ZSA 11a, 16, 17, 20	Eierpfannkuchen mit Blaubeerfüllung und feiner Vanillesauce 100g enthalten: kJ 380 kcal 91 E 2 KH 14 Fett 3 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17	Paniertes Seelachsfilet an Dillsauce mit Reis und Krautsalat "Coleslaw" 100g enthalten: kJ 546 kcal 130 E 4 KH 10 Fett 8 ZSA 11a, 13, 14, 17, 19, 2, 20	Kleines Schweineschnitzel auf Ratatouillegemüse, dazu Salzkartoffeln * 100g enthalten: kJ 874 kcal 209 E 10 KH 14 Fett 12 ZSA 11a, 17, 22, 5	Schweinemedaillons in Tomaten-Senf-Sauce mit Prinzessbohnen und Salzkartoffeln * 100g enthalten: kJ 257 kcal 61 E 5 KH 8 Fett 1 ZSA 11a, 17, 19, 20, 22, 5	Weißer Bohneneitopf mit Wurzelfeileinlage und einer Bockwurst vom Schwein * 100g enthalten: kJ 354 kcal 85 E 4 KH 9 Fett 4 ZSA 10, 17, 19, 22, 3, 5
SA 18.11.	Schweinebraten in brauner Sauce, dazu Kohlrabi und Kartoffeln * K 100g enthalten: kJ 359 kcal 86 E 5 KH 9 Fett 3 ZSA 11a, 17, 20, 22, 5	Drei Knödel in Zwiebelsauce, dazu Rosenkohl natur K 100g enthalten: kJ 234 kcal 56 E 1 KH 10 Fett 1 ZSA 11a, 17, 19, 22, 4	<p>Arbeiterwohlfahrt Mettmann</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essen auf Rädern • Seniorentreff • Mittagstisch • Fußpflege <p>Tel: 02104 - 70753 Fax: 02104 - 789239</p> <p>An- und Abbestellung: Werktag zu Werktag bis 12:00 Uhr</p> <p>K=Kühlmenü, Anlieferung gekühlt Freitag (gekühlt lagern) Verbrauch bis einschl. Sonntag! Zubereitung: siehe Etikett Die Kühlmenüs für das Wochenende müssen mittwochs bis 12:00 Uhr bestellt werden</p>				Bunter Gemüseitopf mit Kartoffeleinlage, Karotten, Blumenkohl, Porree und Hühner- fleisch K 100g enthalten: kJ 205 kcal 49 E 4 KH 2 Fett 3 ZSA 19, 22, 5
SO 19.11.	Putengeschnetzeltes "Jäger Art" mit Champignons, dazu Erbsen- gemüse und Reis K 100g enthalten: kJ 287 kcal 69 E 5 KH 9 Fett 1 ZSA 11a, 17, 22	Gemüseschnitzel (Blumenkohl, Erbsen, Karotten, Broccoli) auf Bechamelkartoffeln mit Tomatensauce K 100g enthalten: kJ 366 kcal 87 E 2 KH 10 Fett 4 ZSA 11a, 11d, 17, 19, 22, 4, 5					

Unsere frischen Menüs sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Die Angaben über kcal/kJ und Nährwerte sind Durchschnittswerte, die sich auf verpackte Folienmenüs beziehen. Folgende Abkürzungen für die Nährwerte werden genutzt: E=Eiweiß, KH=Kohlenhydrate. Alle Menüs sind mit jodiertem Speisesalz hergestellt. Unsere Saucen werden mit Weizenmehl und Kartoffelstärke gebunden. Aus Gründen der Produktsicherheit werden unsere Rohkartoffeln vom Hersteller mit Schwefel vorbehandelt. Reklamationen über unsere Produkte können nur am Liefertag berücksichtigt werden. Zusätzlich behalten wir uns markt- und lieferbedingte Änderungen der Menüzusammensetzung vor. * = Diese Menüs enthalten Schweinefleisch. ZIA= Zusatzstoffe, Informationen und Allergene.

Mit folg. zugelassenen

Zusatzstoffen, Informationen und Allergenen:	1=Farbstoff	2=Säuerungsmittel	3=Konservierungsmittel	4=Verdickungsmittel	5=Antioxidationsmittel	6=aus Fleischteilen zusammengefügt	7=Nitritpökelsalz	8= Sauce Hollandaise mit pflanzl. Fett	9=Süßungsmittel	10= Phosphat
	11a = Weizen	11b = Gerste	11c = Hafer	11d = Dinkel	12=Krebstiere	13= Ei	14=Fisch	15=Erdnüsse	16=Soja	17=Milch
	18a = Mandeln	18b = Haselnüsse	19=Sellerie	20=Senf	21= Sesamsamen	22=Schwefel	23=Lupinen	24=Weichtiere		

Spuren von Allergenen, die nicht als Zutat gekennzeichnet sind, können vorhanden sein.