

C&C

	Menü 1 Bio, vegetarisch € 6,50	Menü 2 € 6,25	Menü 3 Schweinefleischfrei € 6,25	Menü 4 € 6,25	Mini Menü 1 Bio, vegetarisch € 6,00/Sa.+So. s. Spalte 1	Mini Menü 2 € 6,00/Sa.+So. s. Spalte 2	Menü 7 Kalt Menüs € 6,25	Menü 8 € 6,25
MO 05.03.	Bio Gemüseintopf mit Sellerie, Karotte, Porree und Kartoffel 100g enthalten: kJ 174 kcal 42 E 2 KH 8 Fett 0 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Geflügelbratwurst in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 328 kcal 78 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Spaghetti Bolognese mit Rinderhackfleischsauce, dazu Gurken-Möhrensalat 100g enthalten: kJ 324 kcal 77 E 3 KH 9 Fett 3 ZSA 2, 11a, 20	Reibekuchen mit feinem Apfelmus 100g enthalten: kJ 418 kcal 100 E 1 KH 17 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 11c, 13	Bio Gemüseintopf mit Sellerie, Karotte, Porree und Kartoffel 100g enthalten: kJ 174 kcal 42 E 2 KH 7 Fett 0 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Geflügelbratwurst in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 328 kcal 78 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Fleischkäse vom Schwein mit Nudelsalat, dazu Portionssenf 100g enthalten: kJ 819 kcal 196 E 3 KH 11 Fett 15 ZSA 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11a, 13, 20	Putengeschnetzeltes "Jäger Art" mit Champignons, dazu Erbsengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 244 kcal 58 E 5 KH 7 Fett 1 ZSA 2, 11a, 17, 22
DI 06.03.	Bio Spaghetti dazu Rahmsauce mit Champignons 100g enthalten: kJ 290 kcal 69 E 2 KH 8 Fett 3 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Hähnchenkeule in dunkler Sauce, dazu Kartoffelpüree und Kappessalat 100g enthalten: kJ 602 kcal 144 E 6 KH 7 Fett 10 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff" mit Porreegemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 312 kcal 74 E 4 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 5, 9, 11a, 17, 20, 22	Vollkorn-Reispfanne mit Erbsen, Möhren und Ei, dazu milde Currysauce 100g enthalten: kJ 387 kcal 93 E 4 KH 14 Fett 2 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20	Bio Spaghetti dazu Rahmsauce mit Champignons 100g enthalten: kJ 290 kcal 69 E 2 KH 8 Fett 3 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Hähnchenkeule in dunkler Sauce, dazu Kartoffelpüree und Kappessalat 100g enthalten: kJ 602 kcal 144 E 6 KH 7 Fett 10 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	Milchreis mit Früchten dazu Apfelkompott 100g enthalten: kJ 403 kcal 96 E 1 KH 18 Fett 1 ZSA 1, 2, 5, 17	Rostbratwurst vom Schwein in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 354 kcal 85 E 3 KH 9 Fett 4 ZSA 2, 5, 10, 11a, 17, 20, 22
MI 07.03.	Bio Brokkoli-Blumenkohlaufauf mit Kartoffeln und jungem Gouda überbacken 100g enthalten: kJ 204 kcal 49 E 3 KH 3 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Schweineschnitzel auf Erbsengemüse, dazu dunkle Sauce und Salzkartoffel 100g enthalten: kJ 390 kcal 93 E 5 KH 11 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 20, 22	Backfisch (Seelachsfilet) mit Blattspinat und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 333 kcal 80 E 4 KH 10 Fett 2 ZSA 5, 10, 11a, 14, 16, 17, 20, 22	Brokkoli-Nuss-Ecke auf fruchtiger Tomatensauce und Korkenziehernudeln 100g enthalten: kJ 351 kcal 84 E 3 KH 13 Fett 2 ZSA 2, 5, 11a, 11c, 18a, 18b, 19	Bio Brokkoli-Blumenkohlaufauf mit Kartoffeln und jungem Gouda überbacken 100g enthalten: kJ 204 kcal 49 E 3 KH 3 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Schweineschnitzel auf Erbsengemüse, dazu dunkle Sauce und Salzkartoffel 100g enthalten: kJ 390 kcal 93 E 5 KH 11 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 20, 22	Hähnchennuggets dazu Reissalat mit Curry, Früchten und Ananasgarnitur 100g enthalten: kJ 591 kcal 141 E 2 KH 16 Fett 7 ZSA 2, 4, 6, 10, 11a, 13, 20	Schweinerippchen auf Sauerkraut mit weißen Bohnen, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 498 kcal 119 E 6 KH 8 Fett 6 ZSA 3, 5, 7, 17, 22
DO 08.03.	Bio Penne mit fruchtiger Tomatensauce 100g enthalten: kJ 208 kcal 50 E 1 KH 6 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Eieromelette mit Kräutersauce und Salzkartoffeln, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 286 kcal 68 E 3 KH 8 Fett 2 ZSA 1, 2, 4, 5, 10, 11a, 13, 17, 19, 22	Hähnchenbrustfilet in dunkler Sauce, dazu Brokkoli-Blumenkohlgemüse und Spirelli 100g enthalten: kJ 189 kcal 45 E 4 KH 5 Fett 1 ZSA 2, 11a	Putensteak auf Paprika-Joghurtsauce, dazu Salzkartoffeln und Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 327 kcal 78 E 4 KH 9 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Bio Penne mit fruchtiger Tomatensauce 100g enthalten: kJ 208 kcal 50 E 1 KH 6 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Eieromelette mit Kräutersauce und Salzkartoffeln, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 286 kcal 68 E 3 KH 8 Fett 2 ZSA 1, 2, 4, 5, 10, 11a, 13, 17, 19, 22	Rindercevapcici auf pikantem Nudelsalat mit Kidneybohnen, Mais und Erbsen, dazu Kräuterquark 100g enthalten: kJ 509 kcal 122 E 6 KH 10 Fett 6 ZSA 2, 4, 11a, 13, 17, 20	Weißwurst vom Schwein auf Schmorkohl, dazu süße Senfsauce und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 268 kcal 64 E 2 KH 8 Fett 2 ZSA 5, 11a, 17, 19, 20, 22
FR 09.03.	Bio Röhrei mit Rahmspinat und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 551 kcal 132 E 5 KH 7 Fett 9 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17	Schweinefrikadelle auf Lauch-Rahmgemüse, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 398 kcal 95 E 5 KH 8 Fett 4 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 22	Putenbraten in Bratensauce, dazu Pariser Karotten und Reis 100g enthalten: kJ 197 kcal 47 E 2 KH 6 Fett 1 ZSA 2, 11a, 17	Thunfisch-Tomatensauce dazu Spirelli und Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 261 kcal 62 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 2, 11a, 14, 16, 17, 19	Bio Röhrei mit Rahmspinat und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 551 kcal 132 E 5 KH 7 Fett 9 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17	Schweinefrikadelle auf Lauch-Rahmgemüse, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 398 kcal 95 E 5 KH 8 Fett 4 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 22	Salatplatte "Niçoise" Salate der Saison mit Thunfisch, Ei, Oliven, Tomaten und Cocktaildressing 100g enthalten: kJ 536 kcal 128 E 6 KH 3 Fett 10 ZSA 2, 4, 5, 13, 14, 16, 20	Gutbürgerlicher Sauerkrautintopf mit Geflügelbratwurst 100g enthalten: kJ 243 kcal 58 E 2 KH 6 Fett 2 ZSA 3, 5, 7, 17, 22
SA 10.03.	Bio Kartoffel-Gemüseauflauf mit Erbsen und Möhren 100g enthalten: kJ 264 kcal 63 E 4 KH 6 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Rindercevapcici in dunkler Sauce, dazu Pariser Karotten und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 236 kcal 56 E 2 KH 9 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	<p>Arbeiterwohlfahrt Mettmann</p> <p>Tel: 02104 - 70753</p> <p>Fax: 02104 - 789239</p> <p>Bestellungen: Ihre Wochenbestellungen benötigen wir bis Mittwoch der Vorwoche bis 12:30 Uhr. Nach- und Umbestellungen erfordern 3 Arbeitstage Vorlauf bis 12:30 Uhr. An Samstagen, Sonn- und Feiertagen sind Änderungen nicht möglich. Warmanlieferung 25 Cent Aufschlag</p> <p>K=Kühlmenüs, Anlieferung gekühlt Freitag (gekühlt lagern) Verbrauch bis einschl. Sonntag! Zubereitung: siehe Etikett</p> <p>Die Kühlmenüs für das Wochenende müssen mittwochs bis 12:00 Uhr bestellt werden</p>			Schnittbohneintopf "Hausfrauen Art" mit geräucherter Mettwurst vom Schwein 100g enthalten: kJ 147 kcal 35 E 2 KH 4 Fett 1 ZSA 3, 5, 10, 19, 22		
SO 11.03.	Bio Kartoffel-Möhreneintopf mit Kartoffel- und Möhrenwürfeln 100g enthalten: kJ 148 kcal 35 E 1 KH 6 Fett 0 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d	Rinderbraten in Bratensauce, dazu Rotkohl und Mini-Kartoffelknödel 100g enthalten: kJ 267 kcal 64 E 3 KH 11 Fett 1 ZSA 2, 4, 5, 11a, 22						

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. Alle Komponenten der BIO-Linie werden aus Zutaten mit BIO-Qualität gekocht (außer Wasser und Salz gemäß EG-Öko-Verordnung). 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. Zu unserer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e.V.) zertifizierten Menülinie, empfehlen wir Ihnen pro Woche jeweils 3 Portionen Stübstock auszuwählen.

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=Sesam Samen	22=Schwefel	23=Lupinen	24=Weichtiere		

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