

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 21.05.	Bio Vollkornspirelli mit Tomatengemüsesauce 100g enthalten: kJ 256 kcal 61 E 2 KH 9 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Pfingstmontag		Putensteak in dunkler Sauce, dazu Rosenkohl natur und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 272 kcal 65 E 4 KH 6 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Bio Vollkornspirelli mit Tomatengemüsesauce 100g enthalten: kJ 256 kcal 61 E 2 KH 9 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19			Kasseler Lummerbraten vom Schwein in Bratensauce, dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 279 kcal 67 E 4 KH 7 Fett 2 ZSA 2, 3, 5, 10, 11a, 17, 20, 22	
DI 22.05.	Bio Omelette mit Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 348 kcal 83 E 4 KH 10 Fett 3 ZSA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17			Hähnchenschnitzel "Jäger Art" auf Reis, dazu Champignonsauce und Erbsengemüse 100g enthalten: kJ 694 kcal 166 E 10 KH 10 Fett 9 ZSA 2, 11a, 17	Bio Omelette mit Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 348 kcal 83 E 4 KH 10 Fett 3 ZSA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17			Gepökeltes Haxenfleisch vom Schwein in dunkler Sauce, dazu dicke Bohnen und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 324 kcal 77 E 6 KH 7 Fett 3 ZSA 2, 3, 5, 7, 11a, 17, 20, 22	
MI 23.05.	Bio Nudelaufbau mit Möhren und Erbsen, überbacken mit jungem Gouda 100g enthalten: kJ 274 kcal 66 E 3 KH 7 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Geflügelbratwurst in dunkler Sauce, dazu Brokkoli und Kroketten 100g enthalten: kJ 474 kcal 113 E 6 KH 3 Fett 9 ZSA 2, 11a	Gedünstete Hähnchenbrust auf Kartoffel-Bärlauch-Gratin, dazu Krautsalat Hawaii 100g enthalten: kJ 518 kcal 124 E 7 KH 9 Fett 7 ZSA 2, 5, 13, 17, 20, 22	Gemüseschnitzel auf Pilzrisotto, dazu fruchtige Tomatensauce 100g enthalten: kJ 363 kcal 87 E 3 KH 14 Fett 1 ZSA 1, 2, 4, 5, 10, 11a, 11d, 16, 17, 19	Bio Nudelaufbau mit Möhren und Erbsen, überbacken mit jungem Gouda 100g enthalten: kJ 274 kcal 66 E 3 KH 7 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Geflügelbratwurst in dunkler Sauce, dazu Brokkoli und Kroketten 100g enthalten: kJ 404 kcal 97 E 3 KH 9 Fett 5 ZSA 2, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Schinkenbraten vom Schwein dazu Kartoffelsalat (Mayonnaise, Gewürzgerurken und Zwiebeln) und Remouladensauce 100g enthalten: kJ 759 kcal 181 E 4 KH 11 Fett 14 ZSA 4, 5, 9, 13, 20, 22	Heringsstipp "Rheinische Art" mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 597 kcal 143 E 5 KH 9 Fett 10 ZSA 2, 4, 5, 9, 13, 14, 17, 20, 22	
DO 24.05.	Bio Pfannkuchen mit Kräuterrahmsauce, dazu Brokkoli natur 100g enthalten: kJ 351 kcal 84 E 3 KH 8 Fett 4 ZSA 2, 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Reisbratling auf Spirelli, dazu Gemüse-Frischkäsesauce und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 556 kcal 133 E 4 KH 12 Fett 7 ZSA 1, 2, 3, 10, 11a, 16, 17, 18, 19, 20	Hähnchenbruststreifen in Curryrahmsauce mit Früchten, dazu Erbsengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 242 kcal 58 E 4 KH 7 Fett 1 ZSA 2, 11a, 17, 20	Bunte Nudeln "Carbonara" mit Schinken-Sahnesauce (enthält Schwein) und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 341 kcal 81 E 3 KH 9 Fett 4 ZSA 1, 2, 3, 5, 10, 11a, 17, 20	Bio Pfannkuchen mit Kräuterrahmsauce, dazu Brokkoli natur 100g enthalten: kJ 351 kcal 84 E 3 KH 8 Fett 4 ZSA 2, 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Reisbratling auf Spirelli, dazu Gemüse-Frischkäsesauce und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 397 kcal 95 E 2 KH 10 Fett 5 ZSA 1, 2, 3, 10, 11a, 16, 17, 18, 19, 20	Salatplatte "Natur" Salate der Saison, gekochtes Ei, Karotten, Käsestreifen, Zucchini, dazu Honig-Senf-Dressing 100g enthalten: kJ 590 kcal 141 E 5 KH 6 Fett 11 ZSA 2, 4, 13, 17, 20	Möhrensuppe "Hausfrauen Art" mit Kartoffeleinlage, Wurzelgemüse und Geflügelbratwurst 100g enthalten: kJ 197 kcal 47 E 2 KH 7 Fett 1 ZSA 2, 3, 5, 7, 19, 22	
FR 25.05.	Bio Kartoffeln mit Kräuterquark, dazu Erbsen und Möhren 100g enthalten: kJ 286 kcal 68 E 5 KH 10 Fett 1 ZSA 5, 17	Herzhafter Rinderbraten in Bratensauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 230 kcal 55 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Schlemmerfilet vom Alaska Seelachs mit Tomatensauce und Reis, dazu Blattsalat mit Joghurt-dressing 100g enthalten: kJ 248 kcal 59 E 4 KH 7 Fett 2 ZSA 2, 11a, 14, 17, 19	Schweinefrikadelle in dunkler Sauce, dazu Erbsen-Maisgemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 380 kcal 91 E 5 KH 9 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	Bio Kartoffeln mit Kräuterquark, dazu Erbsen und Möhren 100g enthalten: kJ 286 kcal 68 E 5 KH 10 Fett 1 ZSA 5, 17	Herzhafter Rinderbraten in Bratensauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 230 kcal 55 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Rindercevapcici auf Bulgursalat mit Tomaten, Gurken und Frühlingzwiebeln, dazu Tzatziki 100g enthalten: kJ 418 kcal 100 E 5 KH 13 Fett 3 ZSA 1, 2, 4, 9, 11a, 13, 17, 20	Hähnchenbruststreifen in Bärlauch-Rahmsauce, dazu Spaghetti und Blattsalat mit Joghurt-dressing 100g enthalten: kJ 273 kcal 65 E 5 KH 7 Fett 2 ZSA 1, 10, 11a, 17, 19	
SA 26.05.	Bio Tomaten-Rahm-Suppe mit Reiseinlage 100g enthalten: kJ 245 kcal 59 E 2 KH 10 Fett 1 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Putenbraten in Bratensauce, dazu Spargelgemüse und Reis 100g enthalten: kJ 208 kcal 50 E 3 KH 6 Fett 2 ZSA 2, 11a, 17	Arbeiterwohlfahrt Mettmann Tel: 02104 - 70753 Fax: 02104 - 789239			• Essen auf Rädern • Seniorentreff • Mittagstisch • Fußpflege			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 27.05.	Bio Kartoffel-Gemüseauflauf mit Erbsen und Möhren, überbacken mit jungem Gouda 100g enthalten: kJ 264 kcal 63 E 4 KH 6 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Rindergulasch mit Rotkohl, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 239 kcal 57 E 3 KH 8 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 22	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			K=Kühlmenüs, 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			Schweineschnitzel auf Bohnengemüse, dazu Pfefferrahmsauce und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 379 kcal 91 E 4 KH 10 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 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=Sesamsamen	22=Schwefel	23=Lupinen	24=Weichtiere		

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