

Menüs A - H mit Dessert

	<b>Menü A - Silber Klassiker</b> € 5,70	<b>Menü B - blau Vegetarisch</b> € 5,70 / Mini € 5,30	<b>Menü C - kalt Kalte Platte</b> € 5,70	<b>Menü D - grün Schweinefleischfrei</b> € 5,70	<b>Menü G - Schwarz Kleiner Genuss</b> € 5,30	<b>Menü H - Gold Gourmet</b> € 6,30	<b>Menü I - Rot Leichte Küche</b> € 5,70
<b>MO 14.08.</b>	<b>Currywurst</b> Rostbratwurst vom Schwein in Currysauce, dazu Kartoffel-Röstzwiebelpüree und Gurkensalat in Rahm *	<b>Tomaten-Gemüse-Eintopf</b> mit vegetarischen Sojabällchen	<b>Zwei Scheiben vom Schinkenbraten</b> (Schweinefleisch) dazu Kartoffelsalat und Remouladensauce *	<b>Hausgemachte Rinderfrikadelle</b> in kräftiger Sauce mit Brechbohnen-gemüse und Salzkartoffeln	<b>Rostbratwürstchen</b> vom Schwein auf Brechbohnen mit hausgemachtem Kartoffelpüree *	<b>Feines Kalbsfrikassee mit Spargel</b> dazu Broccoli und Eierspätzle	<b>Schweineroulade mit Hackfleischfüllung</b> in Kräuter- Senfsauce, dazu Rosenkohl und Kartoffeln *
	KJ 3495 kcal 835 E 19 KH 44 Fett 64 ZSA 10, 11a, 13, 17, 2, 20, 22, 3, 5	KJ 1700 kcal 405 E 25 KH 40 Fett 13 ZSA 11a, 13, 16, 19, 22, 5	KJ 4956 kcal 1180 E 34 KH 30 Fett 104 ZSA 13, 20, 22, 4, 5, 9	KJ 1701 kcal 405 E 16 KH 37 Fett 13 ZSA 11a, 13, 17, 2, 22, 5	KJ 1877 kcal 447 E 13 KH 34 Fett 28 ZSA 10, 11a, 17, 22, 5	KJ 1751 kcal 417 E 38 KH 34 Fett 14 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 22, 3	KJ 2205 kcal 525 E 31 KH 43 Fett 25 ZSA 11a, 17, 20, 22, 5
<b>DI 15.08.</b>	<b>Frikadelle vom Schwein</b> in herzhafter Sauce mit Rotkohl und Kartoffeln *	<b>Broccoli- Nuss- Ecke</b> dazu Kartoffelpüree und Joghurteddip	<b>Sechs Hähnchennuggets</b> dazu Reissalat mit Curry, Früchten und Ananasgarnitur	<b>Hähnchenschnitzel "Mailänder Art"</b> auf Spaghetti mit fruchtiger Tomatensauce und Krautsalat "Hawaii"	<b>Ein Fleischklops</b> vom Schwein in Bratensauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln *	<b>Schweinerückensteak</b> in deftiger Sauce mit Blattspinat und Frischkäse, dazu Zwiebelreis *	<b>Herzhafter Rinderbraten</b> in brauner Sauce mit Erbsengemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree
	KJ 2103 kcal 502 E 22 KH 49 Fett 24 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20, 22, 5	KJ 1777 kcal 423 E 15 KH 60 Fett 12 ZSA 11a, 11c, 17, 18a, 18b, 19, 20, 22, 5	KJ 3723 kcal 887 E 22 KH 99 Fett 43 ZSA 1, 10, 11a, 13, 2, 20, 4, 6	KJ 3457 kcal 823 E 35 KH 92 Fett 35 ZSA 11a, 13, 17, 19, 2, 20	KJ 1298 kcal 309 E 11 KH 4 Fett 12 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20, 22, 5	KJ 1814 kcal 432 E 28 KH 28 Fett 23 ZSA 1, 10, 11a, 17, 3, 5	KJ 1936 kcal 461 E 38 KH 48 Fett 12 ZSA 11a, 17, 22, 5
<b>MI 16.08.</b>	<b>Schweinegulasch</b> "Gärtnerinnen Art" mit Kartoffeln, dazu Bohnensalat in Rahm *	<b>Gemüseschnitzel</b> auf Pilzrisotto dazu fruchtige Tomatensauce	<b>Drei Reibekuchen</b> mit feinem Apfelmus	<b>Rheinischer Rindersauerbraten</b> in Rosinensauce mit Spirellinudeln und Apfelmus	<b>Kleines Schweineschnitzel</b> in deftiger Sauce mit Pariser Sauce und Kartoffelpüree *	<b>Wildlachsfilet</b> in deftiger Zitronensauce mit Pariser Karotten und Salzkartoffeln	<b>Grüner Erbseneintopf</b> dazu Geflügelbratwurst und einem Brötchen
	KJ 2260 kcal 538 E 40 KH 31 Fett 28 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 19, 2, 20, 22, 3, 5	KJ 2225 kcal 530 E 13 KH 60 Fett 20 ZSA 1, 10, 11a, 11d, 16, 17, 19, 2, 3, 4	KJ 2348 kcal 559 E 8 KH 80 Fett 23 ZSA 11a, 11c, 13, 2, 5	KJ 2852 kcal 679 E 40 KH 99 Fett 13 ZSA 11a, 2, 22, 5	KJ 1344 kcal 332 E 18 KH 38 Fett 12 ZSA 11a, 17, 20, 22, 5	KJ 2411 kcal 574 E 51 KH 42 Fett 20 ZSA 11a, 14, 17, 19, 22, 5	KJ 2022 kcal 482 E 21 KH 50 Fett 16 ZSA 10, 11a, 11b, 17, 19, 22, 3, 4, 5
<b>DO 17.08.</b>	<b>Hühnerfrikassee</b> mit Champignons und Spargel, dazu feine Erbsen und Reis	<b>Zwei Reisbratlinge</b> mit Curryfruchtsauce, dazu Sommergemüse und Blattsalat mit Erdbeer-Vinaigrette	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit hausgemachtem Nudelsalat, dazu Portionssenf *	<b>Käsetortellini</b> mit mediterraner Tomatensauce, dazu Blattsalat mit Erdbeer-Vinaigrette	<b>Drei kleine Schweinefrikadellen</b> auf Reis, mit Champignon-Rahmsauce und Blumenkohl *	<b>Gefüllte Rinderroulade</b> (Zwiebel, Speck, Gurke) in kräftiger Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln (enthält Schwein) *	<b>Schweinebraten</b> in Champignon-Rahmsauce, dazu Mischgemüse und Salzkartoffeln *
	KJ 2617 kcal 623 E 39 KH 62 Fett 24 ZSA 11a, 17	KJ 1924 kcal 458 E 8 KH 40 Fett 24 ZSA 11a, 17, 19, 2, 20, 3	KJ 3944 kcal 939 E 35 KH 89 Fett 49 ZSA 11a, 13, 2, 20, 4, 5, 9	KJ 2706 kcal 644 E 9,9 KH 75 Fett 33 ZSA 11a, 13, 17, 19, 20, 3	KJ 1210 kcal 288 E 16 KH 34 Fett 15 ZSA 11a, 13, 17, 19, 20, 3	KJ 2218 kcal 528 E 43 KH 43 Fett 19 ZSA 11a, 17, 20, 22, 5, 9	KJ 2006 kcal 478 E 23 KH 58 Fett 16 ZSA 11a, 17, 22, 5
<b>FR 18.08.</b>	<b>Heringsstipp "Rheinische Art"</b> mit Äpfeln, Zwiebeln und eingelegten Gurken, dazu Salzkartoffeln	<b>Vegetarische Bolognese (Soja)</b> mit Spaghetti und Gurkensalat natur	<b>Rhabarber-Erdbeer-Kompott</b> , dazu feiner Vanillepudding	<b>Hähnchenbrust in Currymarinade</b> auf Pfannengemüse, dazu Sojasauce und Reis	<b>Lammhacksteak</b> auf Prinzessbohnen, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree	<b>Schweinefiletspitzen "Ratsherren Art"</b> dazu Prinzessbohnen und Kartoffeln *	<b>Schnittbohneintopf</b> dazu Geflügelbratwurstchen, dazu ein Brötchen
	KJ 3612 kcal 860 E 31 KH 55 Fett 57 ZSA 13, 14, 17, 20, 22, 4, 5, 9	KJ 2499 kcal 595 E 28 KH 75 Fett 20 ZSA 11a, 16, 20	KJ 2078 kcal 494 E 7 KH 98 Fett 7 ZSA 1, 17, 2	KJ 1596 kcal 380 E 26 KH 57 Fett 6 ZSA 1, 11a, 16, 17, 2, 20, 5	KJ 1205 kcal 287 E 13 KH 34 Fett 11 ZSA 11a, 13, 17, 22, 5	KJ 1735 kcal 413 E 46 KH 39 Fett 7 ZSA 11a, 17, 22, 3, 5, 7	KJ 1380 kcal 325 E 17 KH 41 Fett 9,5 ZSA 11a, 11b, 17, 19, 2, 22, 3, 4, 5, 7

<b>SA 19.08.</b>	<b>Sommerlicher Gemüseeintopf</b> mit Hähnchenbruststreifen K	<b>Gefüllte grüne Paprikaschote</b> mit Weizenschrot in Tomatensauce, dazu Salzkartoffeln K
	KJ 1030 kcal 245 E 26 KH 23 Fett 4 ZSA 22, 5	KJ 1225 kcal 292 E 9 KH 55 Fett 3 ZSA 11a, 13, 19, 20, 22, 5
<b>SO 20.08.</b>	<b>Rinderbraten</b> in brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Kartoffeln K	<b>Eieromelett</b> auf Leipziger Allerlei, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree K
	KJ 1100 kcal 262 E 20 KH 32 Fett 5 ZSA 11a, 17, 22, 5	KJ 1529 kcal 364 E 18 KH 41 Fett 13 ZSA 11a, 13, 17, 2, 22, 4, 5

## Arbeiterwohlfahrt Mettmann

- Essen auf Rädern
- Seniorentreff
- Mittagstisch
- Fußpflege

**Tel: 02104 - 70753**

**Fax: 02104 - 789239**

An- und Abbestellung: Werktag zu Werktag bis 12:00 Uhr

**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**

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.