

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 18.09.	Gedünstete Hähnchenbrust natur in Geflügelsauce, dazu Leipziger Allerlei und Gabelspaghetti KJ 1533 kcal 365 E 24 KH 45 Fett 9 ZSA 11a, 17	Broccoli-Nuss-Ecke auf Ananaskraut, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree KJ 1588 kcal 378 E 11 KH 53 Fett 8 ZSA 11a, 11c, 17, 18a, 18b, 19, 22, 5	Rheinische Schinkenwurst vom Schwein mit Portionssenf, Kartoffelsalat und zwei halben Eiern * KJ 4452 kcal 1060 E 32 KH 30 Fett 91 ZSA 10, 13, 2, 20, 22, 3, 4, 5, 7, 9	Tortellini mit Käsefüllung dazu mediterrane Tomatensauce (Sauce vom stückigen Tomaten mit Basilikum) und Farmersalat KJ 2604 kcal 620 E 13 KH 59 Fett 37 ZSA 11a, 13, 17, 19, 20	Geflügelfrikadelle in Geflügelsauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln KJ 1391 kcal 331 E 14 KH 43 Fett 10 ZSA 11a, 13, 17, 20, 22, 5	Kalbsgeschnetzeltes "Berner Art" mit herzhafter Champignonsauce, mit Eierspätzle, dazu Farmersalat KJ 2562 kcal 610 E 25 KH 47 Fett 35 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 19, 20, 22, 3	Currywurst Rostbratwurst vom Schwein in Currysauce, dazu Balkangemüse und Salzkartoffeln * KJ 2478 kcal 590 E 22 KH 56 Fett 31 ZSA 10, 11a, 17, 19, 2, 20, 22, 5
DI 19.09.	Schweinebraten in brauner Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln * KJ 1844 kcal 439 E 33 KH 47 Fett 13 ZSA 11a, 17, 2, 20, 22, 5	Grießpudding mit Zimt und Zucker, dazu Pflaumensauce KJ 2743 kcal 653 E 14 KH 122 Fett 11 ZSA 1, 11a, 17, 2	Sechs Hähnchennuggets dazu Reissalat mit Curry, Früchten und Ananaspaprikatur KJ 3723 kcal 887 E 22 KH 99 Fett 43 ZSA 1, 10, 11a, 13, 2, 20, 4, 6	Spaghetti Bolognese mit Rinderhackfleischsauce und Karottensalat natur KJ 2751 kcal 655 E 41 KH 51 Fett 32 ZSA 11a, 2, 3	Fleischkäse aus Schweinefleisch mit Röstzwiebeln, Apfelrotkohl und hausgemachtem Kartoffelpüree * KJ 2194 kcal 522 E 25 KH 30 Fett 33 ZSA 10, 17, 2, 20, 22, 3, 5	Schweinerückensteak "Hawaii" mit Ananas und Käse an Sauce à la Hollandaise, dazu Reis und Karottensalat natur * KJ 3746 kcal 892 E 36 KH 46 Fett 63 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 2, 3, 4, 8	Rinderfrikadelle in Tomaten-Senf-Sauce mit Mischgemüse (Erbsen, Möhren, Mais) und hausgemachtem Kartoffelpüree KJ 1995 kcal 475 E 19 KH 55 Fett 18 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20, 22, 5
MI 20.09.	Hähnchen Cordon Bleu (Putensinken u. Käse) auf Reis mit Curry-Fruchtsauce und Erbsen-Möhrengemüse KJ 2037 kcal 485 E 13 KH 76 Fett 14 ZSA 1, 10, 11a, 17, 2, 20, 3, 6, 7	Graupensuppe mit Wurzelgemüse und vegetarische Hackbällchen (Soja, Weizen) KJ 1146 kcal 273 E 8 KH 36 Fett 8 ZSA 11a, 16, 19, 22, 4, 5	Heringssalat "Mediterran" mit Paprika, Gurke und Oliven, dazu Kartoffelsalat natur mit Schnittlauch KJ 3940 kcal 938 E 31 KH 34 Fett 75 ZSA 13, 14, 17, 20, 22, 4, 5, 9	Hähnchengulasch mit Korkeziernudeln, dazu Blattsalat mit Cocktaildressing KJ 2438 kcal 581 E 29 KH 61 Fett 23 ZSA 11a, 13, 20, 22, 4, 5	Spinat- Kartoffelauflauf mit Spinat und Kartoffeln mit jungem Gouda überbacken KJ 2115 kcal 505 E 20 KH 52 Fett 23 ZSA 1, 10, 11a, 17, 22, 3, 5	Seehechtfilet auf Blattspinat, dazu Kräuter-Senf-Sauce und Salzkartoffeln KJ 2167 kcal 516 E 42 KH 39 Fett 21 ZSA 11a, 14, 17, 20, 22, 5	Hähnchenoberkeule (ohne Knochen) in Geflügelsauce mit Kartoffel-Gemüsepüree KJ 1007,9 kcal 234 E 11 KH 34,6 Fett 5,1 ZSA 11a
DO 21.09.	Königsberger Klönse vom Schwein in Kapernsauce, dazu Kartoffelpüree und Rote Bete Salat * KJ 2473 kcal 591 E 28 KH 54 Fett 29 ZSA 11a, 13, 17, 19, 2, 22, 5, 9	Ratatouillegemüsepfanne Tomaten, Aubergine, Zucchini, Paprika mit Basilikum, Oregano, Thymian dazu Kürbispolenta KJ 1163 kcal 277 E 7 KH 36 Fett 11 ZSA 11a, 17	Blaubeerpfannkuchen mit feiner Vanillesauce KJ 2108 kcal 502 E 14 KH 82 Fett 13 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff" mit Rotkohl und Salzkartoffeln KJ 1449 kcal 345 E 22 KH 45 Fett 8 ZSA 11a, 17, 2, 20, 22, 5, 9	Kleines Putensteak in feiner Geflügelsauce, dazu Rotkohl und ein Kartoffelknödel KJ 1462 kcal 348 E 25 KH 47 Fett 4 ZSA 11a, 2, 22, 4, 5	Gefüllte Hähnchenbrustrolade mit Sauce à la Hollandaise, dazu Kaisergemüse und Reis KJ 2610 kcal 622 E 30 KH 43 Fett 35 ZSA 1, 13, 17, 2, 4, 8	Schweineschnitzel "Jäger Art" mit Champignonsauce auf Erbsen- und Möhrengemüse, dazu Kartoffelpüree * KJ 1777 kcal 423 E 39 KH 41 Fett 11 ZSA 11a, 17, 22, 5
FR 22.09.	Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Kartoffeln und Rahmgurkensalat KJ 2688 kcal 640 E 21 KH 54 Fett 38 ZSA 11a, 13, 14, 17, 19, 2, 20, 3, 5	Möhrenschnitzel auf Vollkornspiralli mit süß-saurer Sauce (Tomate) KJ 2379 kcal 567 E 18 KH 88 Fett 15 ZSA 11a, 13, 17	Paniertes Schweinekotelett mit Senf, dazu Nudelsalat * KJ 2819 kcal 675 E 33 KH 50 Fett 38 ZSA 11a, 13, 2, 20, 4, 5, 9	Gebratene Hähnchenkeule in Sauce, dazu Kartottengemüse und Reis KJ 2401 kcal 573 E 39 KH 42 Fett 28 ZSA 11a, 17	Ein Fleischklops vom Schwein in kräftiger Gemüse-sauce mit hausgemachtem Kartoffelpüree * KJ 1520 kcal 362 E 15 KH 41 Fett 21 ZSA 11a, 13, 17, 19, 2, 22, 5	Rinderbraten "Esterhazy Art" mit kräftiger Gemüsesauce, dazu Salzkartoffeln KJ 1491 kcal 355 E 20 KH 49 Fett 9 ZSA 11a, 19, 22, 5	Gegrilltes Putensteak mit Geflügelsauce, dazu Rosenkohl und Gabelspaghetti KJ 1949 kcal 464 E 28 KH 46 Fett 20 ZSA 11a, 17

SA 23.09.	Zwei Rostbratwürstchen vom Schwein in brauner Sauce mit Kohlrabi und Salzkartoffeln * K KJ 2705 kcal 644 E 20 KH 52 Fett 40 ZSA 10, 11a, 17, 20, 22, 5	Griechische Reispfanne "Kreta" mit Paprika, Oliven, Tomaten und Hirtenkäse K KJ 2591 kcal 617 E 20 KH 93 Fett 17 ZSA 11a, 17
SO 24.09.	Paniertes Hähnchenbrustschnitzel auf Erbsengemüse, dazu Geflügel-sauce und Salzkartoffeln K KJ 2205 kcal 525 E 37 KH 76 Fett 7 ZSA 11a, 17, 22, 5	Zwei Stücke Apfelstrudel mit feiner Vanillesauce K KJ 2108 kcal 502 E 13 KH 42 Fett 32 ZSA 1, 11a, 17, 2, 4

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

Zusatzstoffe, 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		

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

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