

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
<b>MO</b> <b>15.10.</b>	<b>Bio Nudelauflauf</b> mit Brokkoli, überbacken mit jungem Gouda DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 215 kcal 51 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	<b>Hähnchengulasch</b> mit Salzkartoffeln, dazu Bohnensalat in Rahm 100g enthalten: kJ 368 kcal 88 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	<b>Rinderbraten</b> in Bratensauce, dazu Fingermöhren und Gabelspaghetti 100g enthalten: kJ 196 kcal 47 ZIA 2, 11a, 17, 22	<b>Salzkartoffeln</b> mit ZucchiniGemüse, dazu Kräuterquark 100g enthalten: kJ 230 kcal 55 ZIA 2, 5, 11a, 11b, 17, 22	<b>Bio Nudelauflauf</b> mit Brokkoli, überbacken mit jungem Gouda DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 215 kcal 51 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	<b>Hähnchengulasch</b> mit Salzkartoffeln, dazu Bohnensalat in Rahm 100g enthalten: kJ 368 kcal 88 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	<b>Schinkenbraten vom Schwein</b> dazu Kartoffelsalat (Mayonnaise, Gewürzgurken und Zwiebeln) und Remouladensauce 100g enthalten: kJ 750 kcal 179 ZIA 4, 5, 9, 13, 20, 22	<b>Schweineroulade mit Hackfleischfüllung</b> in Kräuter-Senfauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 289 kcal 69 ZIA 2, 4, 5, 11a, 17, 20, 22
<b>DI</b> <b>16.10.</b>	<b>Bio Vollkornspirelli</b> mit Tomatengemüsesauce (Erbsen, Möhre, Sellerie) DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 250 kcal 60 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	<b>Paniertes Hähnchenschnitzel</b> mit fruchtiger Curryrahmsauce, dazu Karotten natur und Reis 100g enthalten: kJ 289 kcal 69 ZIA 2, 4, 11a, 17, 20	<b>Rindergeschnetzeltes</b> mit Rotkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 260 kcal 62 ZIA 2, 5, 11a, 20, 22	<b>Falafelbällchen</b> auf Djuvetschreis, dazu Gurkensalat in Rahm 100g enthalten: kJ 449 kcal 107 ZIA 2, 3, 11, 11a, 13, 17, 20	<b>Bio Vollkornspirelli</b> mit Tomatengemüsesauce (Erbsen, Möhre, Sellerie) DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 250 kcal 60 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	<b>Paniertes Hähnchenschnitzel</b> mit fruchtiger Curryrahmsauce, dazu Karotten natur und Reis 100g enthalten: kJ 289 kcal 69 ZIA 2, 4, 11a, 17, 20	<b>Pikanter Nudelsalat</b> Gabelspaghetti mit Kidneybohnen, Mais und Erbsen in pikanter Sauce, garniert mit Thunfisch und Ei 100g enthalten: kJ 659 kcal 157 ZIA 2, 4, 11a, 13, 14, 16, 20	<b>Eieromelette</b> auf Blattspinat, dazu Kartoffelpüree und Gurkensalat in Rahm 100g enthalten: kJ 403 kcal 96 ZIA 2, 3, 4, 5, 13, 17, 20, 22
<b>MI</b> <b>17.10.</b>	<b>Bio Tomaten-Rahmsuppe</b> mit Reiseinlage DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 323 kcal 77 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	<b>Schweinebratwurst</b> in dunkler Sauce, dazu Schmorkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 343 kcal 82 ZIA 2, 5, 10, 11a, 17, 20, 22	<b>Hähnchenbrust</b> in Curry-Joghurtsauce, dazu Vollkornreis und Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 227 kcal 54 ZIA 2, 4, 11a, 17, 20	<b>Geflügelbolognese</b> mit Spaghetti, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 238 kcal 57 ZIA 2, 11a, 17, 22	<b>Bio Tomaten-Rahmsuppe</b> mit Reiseinlage DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 323 kcal 77 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	<b>Schweinebratwurst</b> in dunkler Sauce, dazu Schmorkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 343 kcal 82 ZIA 2, 5, 10, 11a, 17, 20, 22	<b>Salatplatte "Leicht"</b> Salate der Saison mit Weißkohl- und Karottenstreifen, dazu Ei und Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 201 kcal 48 ZIA 2, 13, 17	<b>Heringsstipp "Rheinische Art"</b> mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 602 kcal 144 ZIA 2, 4, 5, 9, 13, 14, 17, 20, 22
<b>DO</b> <b>18.10.</b>	<b>Bio Penne</b> mit Champignon-Rahm-Sauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft  100g enthalten: kJ 226 kcal 54 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	<b>Rinderfrikadelle</b> in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 345 kcal 82 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 22	<b>Putenbraten</b> in Bratensauce, dazu Brokkoli und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 234 kcal 56 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	<b>Korkenziehernudeln</b> mit Brokkoli in Käse-Rahmsauce, dazu Blattsalat mit Hausdressing 100g enthalten: kJ 254 kcal 61 ZIA 1, 4, 10, 11a, 13, 17, 19, 20	<b>Bio Penne</b> mit Champignon-Rahm-Sauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 226 kcal 54 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	<b>Rinderfrikadelle</b> in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 345 kcal 82 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 22	<b>Geflügelbockwurst</b> mit Kartoffelsalat (Mayonnaise, Gewürzgurken und Zwiebeln), dazu Ketchup 100g enthalten: kJ 601 kcal 144 ZIA 2, 3, 4, 5, 7, 9, 13, 19, 20, 22	<b>Geräucherte Schweinemettwurst</b> auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 317 kcal 76 ZIA 3, 5, 7, 10, 17, 22
<b>FR</b> <b>19.10.</b>	<b>Bio Spaghetti</b> mit Tomatensauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 242 kcal 58 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	<b>Putensteak</b> in dunkler Sauce, dazu Blumenkohl in Rahm und Eierspätzle 100g enthalten: kJ 253 kcal 60 ZIA 2, 11a, 13, 17	<b>Reisbratung</b> auf Kartoffel-Möhren-Untereinander, dazu Kräuter-rahmsauce und Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 351 kcal 84 ZIA 1, 2, 4, 5, 10, 11a, 16, 17, 18, 19, 20, 22	<b>Lachs-Gemüse-Kartoffelaufbau</b> mit Erbsen und Möhren, überbacken mit Gouda, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 394 kcal 94 ZIA 1, 4, 5, 10, 11a, 17, 22	<b>Bio Spaghetti</b> mit Tomatensauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 242 kcal 58 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	<b>Putensteak</b> in dunkler Sauce, dazu Blumenkohl in Rahm und Eierspätzle 100g enthalten: kJ 253 kcal 60 ZIA 2, 11a, 13, 17	<b>Apfelpfannkuchen</b> mit feiner Vanillesauce 100g enthalten: kJ 421 kcal 101 ZIA 1, 10, 11a, 13, 16, 17	<b>Schweinelumwerbraten "Prager Art"</b> in Bratensauce, dazu Wirsing und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 289 kcal 69 ZIA 2, 3, 5, 7, 10, 17, 20, 22
<b>SA</b> <b>20.10.</b>	<b>Bio Reis</b> mit Kräuter-Rahmsauce, dazu Erbsen-Möhrengemüse DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 222 kcal 53 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	<b>Hühnerfrikassee</b> mit Champignons und Spargel, dazu Erbsengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 298 kcal 71 ZIA 4, 11a, 17	<h2 style="text-align: center;">Arbeiterwohlfahrt Mettmann</h2> <p style="text-align: center;"><b>Tel: 02104 - 70753</b> <b>Fax: 02104 - 789239</b></p> <p><b>Bestellungen:</b> 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><b>K=Kühlmenüs, Anlieferung gekühlt Freitag (gekühlt lagern) Verbrauch bis einschl. Sonntag! Zubereitung: siehe Etikett</b> <b>Die Kühlmenüs für das Wochenende müssen mittwochs bis 12:00 Uhr bestellt werden</b></p>			<b>Essen auf Rädern</b>	<b>Gutbürgerlicher Grünkohleintopf</b> mit Kartoffeleinlage, Speck und geräucherte Mettwurst vom Schwein 100g enthalten: kJ 342 kcal 82 ZIA 3, 5, 7, 10, 22	
<b>SO</b> <b>21.10.</b>	<b>Bio Gemüseeintopf</b> mit Sellerie, Karotte, Porree und Kartoffel DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft  100g enthalten: kJ 174 kcal 42 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	<b>Herzhafter Rinderbraten</b> in Bratensauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 230 kcal 55 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22						

Die Angaben über kcal/kJ sind Durchschnittswerte, die sich auf 100 g des Menüs beziehen. Alle Menüs sind mit jodiertem Speisesalz hergestellt. Alle Komponenten der BIO-Linie werden aus Zutaten mit BIO-Qualität gemäß EG-Öko-Verordnung gekocht. 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. ZIA= Zusatzstoffe, Informationen und Allergene. Mit folg. zugelassenen Zusatzstoffen und Informationen: 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 Mit folg. Allergenen: 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.