

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 23.07.	Bio Nudelaufauf 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	Putensteak in dunkler Sauce, dazu Salzkartoffeln und Bohnensalat in Rahm <small>Gesund essen, besser leben.</small> 100g enthalten: kJ 410 kcal 98 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	Rinderbraten in Bratensauce, dazu Fingermöhren und Gabelspaghetti 100g enthalten: kJ 200 kcal 48 ZIA 2, 11a, 17, 22	Sojafrikadelle auf Lauchgemüse, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 374 kcal 89 ZIA 2, 4, 5, 11a, 16, 17, 20, 22	Bio Nudelaufauf 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	Putensteak in dunkler Sauce, dazu Salzkartoffeln und Bohnensalat in Rahm 100g enthalten: kJ 410 kcal 98 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	Geflügelrikadelle auf mexikanischem Reissalat (Kidneybohnen, Mais, Karotten), dazu Maiskölbchen 100g enthalten: kJ 692 kcal 165 ZIA 2, 4, 11a, 13, 20	Schweineroulade mit Hackfleischfüllung in Kräuter-Senfesauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln <small>Gesund essen, besser leben.</small> 100g enthalten: kJ 289 kcal 69 ZIA 2, 4, 5, 11a, 17, 20, 22
DI 24.07.	Bio Vollkornspirelli mit Tomatengemüsesauce (Erbsen, Möhre, Sellerie) DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft <small>Gesund essen, besser leben.</small> 100g enthalten: kJ 256 kcal 61 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Paniertes Hähnchenschnitzel mit fruchtiger Curryrahmsauce, dazu Karotten natur und Reis 100g enthalten: kJ 683 kcal 163 ZIA 2, 4, 11a, 17, 20	Rindergeschnetzeltes mit Rotkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 260 kcal 62 ZIA 2, 5, 11a, 20, 22	Hähnchenkeule in dunkler Sauce, dazu Blumenkohl natur und Eierspätzle 100g enthalten: kJ 394 kcal 94 ZIA 2, 11a, 13	Bio Vollkornspirelli mit Tomatengemüsesauce (Erbsen, Möhre, Sellerie) DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 256 kcal 61 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Paniertes Hähnchenschnitzel mit fruchtiger Curryrahmsauce, dazu Karotten natur und Reis 100g enthalten: kJ 683 kcal 163 ZIA 2, 4, 11a, 17, 20	Pikanter Nudelsalat Gabelspaghetti mit Kidneybohnen, Mais und Erbsen in pikanter Sauce, garniert mit Thunfisch und Ei 100g enthalten: kJ 672 kcal 160 ZIA 2, 4, 11a, 13, 14, 16, 20	Eieromelette auf Blattspinat, dazu Kartoffelpüree und Gurkensalat in Rahm 100g enthalten: kJ 403 kcal 96 ZIA 2, 3, 4, 5, 13, 17, 20, 22
MI 25.07.	Bio Tomaten-Rahmsuppe mit Reiseinlage DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 323 kcal 77 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Fischstäbchen mit Spinat und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 287 kcal 69 ZIA 4, 5, 11, 11a, 14, 17, 22	Hähnchenbrust in Paprika-Joghurtsauce, dazu Erbsengemüse und Vollkornreis <small>Gesund essen, besser leben.</small> 100g enthalten: kJ 232 kcal 56 ZIA 2, 11a, 17	Geflügelbolognese mit Spaghetti, dazu Blattsalat mit Hausdressing 100g enthalten: kJ 294 kcal 70 ZIA 2, 4, 11a, 13, 20, 22	Bio Tomaten-Rahmsuppe mit Reiseinlage DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 323 kcal 77 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Fischstäbchen mit Spinat und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 287 kcal 69 ZIA 4, 5, 11, 11a, 14, 17, 22	Schlemmersalatplatte Salate der Saison, Tomaten, Champignonköpfe, Schinkenstreifen vom Schwein und <small>Gesund essen, besser leben.</small> dazu unser Hausdressing 100g enthalten: kJ 448 kcal 107 ZIA 2, 3, 4, 5, 10, 13, 20	Heringsstipp "Rheinische Art" mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 602 kcal 144 ZIA 2, 4, 5, 9, 13, 14, 17, 20, 22
DO 26.07.	Bio Kartoffeln mit Kräuterquark, dazu Rahmspinat DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 321 kcal 77 ZIA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Rinderrikadelle in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 345 kcal 82 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 22	Putenbraten in Bratensauce, dazu Brokkoli und Kartoffelpüree <small>Gesund essen, besser leben.</small> 100g enthalten: kJ 234 kcal 56 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	Korkeziehernudeln mit Brokkoli in Käse-Rahmsauce, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 205 kcal 49 ZIA 1, 4, 10, 11a, 17, 19	Bio Kartoffeln mit Kräuterquark, dazu Rahmspinat DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 321 kcal 77 ZIA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Rinderrikadelle in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 345 kcal 82 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 22	Geflügelbockwurst mit Kartoffelsalat (Mayonnaise, Gewürzgurken und Zwiebeln), dazu Ketchup 100g enthalten: kJ 451 kcal 108 ZIA 2, 3, 4, 5, 7, 9, 13, 19, 20, 22	Geräucherte Schweinemettwurst auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree <small>Gesund essen, besser leben.</small> 100g enthalten: kJ 314 kcal 75 ZIA 3, 5, 7, 10, 17, 22
FR 27.07.	Bio Reis mit Kräuter-Rahmsauce, dazu Erbsen-Möhrengemüse DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 222 kcal 53 ZIA 4, 11, 11a, 11c, 11d, 17, 19	Hähnchengulasch mit Blumenkohl in Rahm, dazu Eierspätzle 100g enthalten: kJ 255 kcal 61 ZIA 2, 11a, 13, 17	Möhrenschnitzel (Soja, Weizen) auf Kartoffel-Möhren-Untereinander, dazu Kräuter-rahmsauce und Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 271 kcal 65 ZIA 1, 4, 5, 10, 11a, 13, 17, 19, 22	Lachs-Gemüse-Kartoffelaufauf mit Erbsen und Möhren, überbacken mit Gouda, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing <small>Gesund essen, besser leben.</small> 100g enthalten: kJ 394 kcal 94 ZIA 1, 4, 5, 10, 11a, 17, 22	Bio Reis 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	Hähnchengulasch mit Blumenkohl in Rahm, dazu Eierspätzle 100g enthalten: kJ 255 kcal 61 ZIA 2, 11a, 13, 17	Apfelpfannkuchen mit feiner Vanillesauce 100g enthalten: kJ 421 kcal 101 ZIA 1, 10, 11a, 13, 16, 17	Schweinelumbrbraten "Prager Art" in Bratensauce, dazu Wirsing und Salzkartoffeln <small>Gesund essen, besser leben.</small> 100g enthalten: kJ 289 kcal 69 ZIA 2, 3, 5, 7, 11a, 17, 20, 22
SA 28.07.	Bio Penne mit Champignon-Rahm-Sauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft <small>Gesund essen, besser leben.</small> 100g enthalten: kJ 226 kcal 54 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Hühnerfrikassee mit Champignons und Spargel, dazu Erbsengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 401 kcal 96 ZIA 4, 11a, 17	<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. Warmlieferung 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>			Essen auf Rädern	Schnittbohnsuppe mit Kartoffeln, Wurzelgemüse und Schweinebockwurst <small>Gesund essen, besser leben.</small> 100g enthalten: kJ 196 kcal 47 ZIA 3, 5, 10, 19, 22	
SO 29.07.	Bio Gemüseeintopf mit Sellerie, Karotte, Porree und Kartoffel DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft <small>Gesund essen, besser leben.</small> 100g enthalten: kJ 174 kcal 42 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Schweinehackbraten in Bratensauce, dazu Rosenkohl in Rahm und Salzkartoffeln <small>Gesund essen, besser leben.</small> 100g enthalten: kJ 98 kcal 24 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 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.