

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 12.03.	Bio Eieromelette mit Rahmspinatsauce und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 312 kcal 75 E 4 KH 7 Fett 3 ZSA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17	Hähnchenbrustgeschnetzeltes mit Brokkoli und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 257 kcal 61 E 5 KH 6 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Rinderrikadelle in dunkler Sauce, dazu Karottengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 293 kcal 70 E 3 KH 7 Fett 3 ZSA 2, 11a, 13, 17	Tortellini mit Käsefüllung, dazu fruchtige Tomatenrahmsauce und Krautsalat "Coleslaw" 100g enthalten: kJ 427 kcal 102 E 2 KH 9 Fett 6 ZSA 2, 11a, 13, 17, 19, 20	Bio Eieromelette mit Rahmspinatsauce und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 312 kcal 75 E 4 KH 7 Fett 3 ZSA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17	Hähnchenbrustgeschnetzeltes mit Brokkoli und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 257 kcal 61 E 5 KH 6 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Paniertes Putenschnitzel mit Gewürzgurke, dazu Nudelsalat 100g enthalten: kJ 275 kcal 66 E 2 KH 5 Fett 3 ZSA 2, 3, 4, 5, 9, 11a, 13, 20	Lammhacksteak in dunkler Sauce, dazu Bechamelkartoffeln und Krautsalat "Coleslaw" 100g enthalten: kJ 493 kcal 118 E 4 KH 9 Fett 7 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22
DI 13.03.	Bio Spaghetti mit Tomatensauce 100g enthalten: kJ 280 kcal 67 E 2 KH 10 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Backfisch (Seelachsfilet) auf Reis, dazu Dillsauce und Brechbohnen 100g enthalten: kJ 237 kcal 57 E 2 KH 7 Fett 2 ZSA 10, 11a, 14, 16, 17, 19, 20	Gedünstete Hähnchenbrust mit Kartoffelgratin und Karottensalat 100g enthalten: kJ 402 kcal 96 E 7 KH 9 Fett 3 ZSA 1, 2, 3, 5, 10, 17, 22	Gekochtes Rindfleisch mit Rote-Bete-Sauce und Kartoffel-Sellerie-Püree 100g enthalten: kJ 255 kcal 61 E 4 KH 7 Fett 1 ZSA 5, 9, 11a, 17, 19, 22	Bio Spaghetti mit Tomatensauce 100g enthalten: kJ 280 kcal 67 E 2 KH 10 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Backfisch (Seelachsfilet) auf Reis, dazu Dillsauce und Brechbohnen 100g enthalten: kJ 237 kcal 57 E 2 KH 7 Fett 2 ZSA 10, 11a, 14, 16, 17, 19, 20	Pikante Sülze "Hausfrauen Art" mit selbstgemachter Remoulade-Sauce und Speckkartoffelsalat (enthält Senf) 100g enthalten: kJ 536 kcal 128 E 4 KH 12 Fett 6 ZSA 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 13, 19, 20, 22	Hähnchengulasch mit Wirsinggemüse und Eierspätzle 100g enthalten: kJ 278 kcal 66 E 5 KH 7 Fett 2 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 22
MI 14.03.	Bio Brokkoli-Blumenkohlaufauf mit Kartoffeln und jungem Gouda überbacken 100g enthalten: kJ 204 kcal 49 E 3 KH 3 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Kasseler Lummerbraten vom Schwein in Bratensauce, dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 312 kcal 75 E 9 KH 4 Fett 2 ZSA 2, 3, 5, 10, 11a, 17, 20, 22	Hähnchenoberkeule (ohne Knochen) in dunkler Sauce, dazu Erbsengemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 359 kcal 86 E 5 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Pfannkuchen natur mit herzhafter Gemüseolognese 100g enthalten: kJ 370 kcal 88 E 3 KH 14 Fett 2 ZSA 2, 10, 11a, 13, 17, 19	Bio Brokkoli-Blumenkohlaufauf mit Kartoffeln und jungem Gouda überbacken 100g enthalten: kJ 204 kcal 49 E 3 KH 3 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Kasseler Lummerbraten vom Schwein in Bratensauce, dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 288 kcal 69 E 4 KH 7 Fett 2 ZSA 2, 3, 5, 7, 10, 11a, 17, 20, 22	Gegrillte Hähnchenkeule auf Reissalat mit Curry, Früchten und Pfirsichgarnitur 100g enthalten: kJ 715 kcal 171 E 7 KH 11 Fett 11 ZSA 2, 4, 13, 20	Putensteak mit Tomaten-Senf-Sauce mit Erbsen und Reis 100g enthalten: kJ 284 kcal 68 E 3 KH 7 Fett 3 ZSA 2, 11a, 17, 19, 20
DO 15.03.	Bio Penne mit Champignon-Rahm-Sauce 100g enthalten: kJ 218 kcal 52 E 1 KH 4 Fett 3 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Rindercevapcici in Paprika-Joghurt-Sauce, dazu Erbsen und Gemüsepolenta 100g enthalten: kJ 271 kcal 65 E 3 KH 8 Fett 2 ZSA 2, 11a, 13, 17, 19, 20	Putenbraten auf Vollkornspirelli, dazu Curryrahmsauce und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 318 kcal 76 E 3 KH 9 Fett 3 ZSA 2, 11a, 17, 20	Gemüseschnitzel "Milano" mit Tomatensauce, dazu Langkornreis und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 356 kcal 85 E 2 KH 10 Fett 4 ZSA 2, 4, 11a, 11d, 19, 20	Bio Penne mit Champignon-Rahm-Sauce 100g enthalten: kJ 218 kcal 52 E 1 KH 4 Fett 3 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Rindercevapcici in Paprika-Joghurt-Sauce, dazu Erbsen und Gemüsepolenta 100g enthalten: kJ 271 kcal 65 E 3 KH 8 Fett 2 ZSA 2, 11a, 13, 17, 19, 20	Salatplatte "Natur" Salate der Saison, gekochtes Ei, Karotten, Käsestreifen, Zucchini, dazu Honig-Senf-Dressing 100g enthalten: kJ 676 kcal 161 E 6 KH 5 Fett 13 ZSA 2, 4, 13, 17, 20	Hausgemachter Hackbraten vom Schwein in Zwiebelsauce, dazu Kohlrabi und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 241 kcal 58 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 22
FR 16.03.	Bio Pfannkuchen mit Spinat-Rahm-Sauce 100g enthalten: kJ 504 kcal 120 E 4 KH 13 Fett 6 ZSA 2, 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Schweinegeschnetzeltes mit Bohnengemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 189 kcal 45 E 1 KH 7 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Rindergulasch mit Erbsen und Vollkornpenne 100g enthalten: kJ 271 kcal 65 E 4 KH 8 Fett 1 ZSA 2, 11a, 17, 22	Nudelaufauf mit Penne und Thunfisch mit jungem Gouda überbacken 100g enthalten: kJ 426 kcal 102 E 6 KH 11 Fett 4 ZSA 2, 11a, 14, 16, 17, 19	Bio Pfannkuchen mit Spinat-Rahm-Sauce 100g enthalten: kJ 504 kcal 120 E 4 KH 13 Fett 6 ZSA 2, 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Schweinegeschnetzeltes mit Bohnengemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 189 kcal 45 E 1 KH 7 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Griepudding mit Zimt und Zucker, dazu Pflaumensauce 100g enthalten: kJ 391 kcal 93 E 2 KH 18 Fett 1 ZSA 1, 2, 11a, 17	Graupensuppe mit feinem Wurzelgemüse, Kartoffeleinlage, dazu Mettwurst vom Schwein 100g enthalten: kJ 204 kcal 49 E 2 KH 7 Fett 1 ZSA 3, 5, 10, 19, 22
SA 17.03.	Bio Feine Kartoffel-Sellerie-Suppe aus frischen Kartoffeln 100g enthalten: kJ 155 kcal 37 E 1 KH 3 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Schweinelumnerbraten mit Backpflaumensauce, dazu Bayerisch Kraut und Mini-Kartoffelknödel 100g enthalten: kJ 347 kcal 83 E 5 KH 11 Fett 2 ZSA 2, 3, 4, 7, 11a, 17, 20, 22	<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. Warmanlieferung 25 Cent Aufschlag</p> <p>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</p>					Bunter Gemüseintopf (Erbsen, Möhren, Sellerie) mit Hähnchenbruststreifen 100g enthalten: kJ 218 kcal 52 E 5 KH 6 Fett 1 ZSA 2, 5, 22
SO 18.03.	Bio Kartoffel-Möhreneintopf mit Kartoffel- und Möhrenwürfeln 100g enthalten: kJ 148 kcal 35 E 1 KH 6 Fett 0 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d	Rostbratwurst vom Schwein in dunkler Sauce, dazu Spinat und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 367 kcal 88 E 3 KH 7 Fett 5 ZSA 2, 4, 5, 10, 11a, 17, 20, 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 Stöckstob auszuwählen.

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
Spuren von Allergenen, die nicht als Zutat gekennzeichnet sind, können vorhanden sein.	18a = Mandeln	18b = Haselnüsse	19=Sellerie	20=Senf	21=Sesamsamen	22=Schwefel	23=Lupinen	24=Weichtiere		