

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 26.06.	Gedünstete Hähnchenbrust natur in Geflügelsauce, dazu Leipziger Allerlei und Gabelspaghetti kj 1533 kcal 365 E 24 KH 45 Fett 9 ZSA 11a, 17	Zwei Kartoffelstaschen auf Curry-Frucht-Reis, dazu Tzatziki kj 2890 kcal 685 E 18 KH 86,5 Fett 29 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20, 4, 5	Nudelsalat (Öl & Essig) mit Paprika, Mais, Gurke, dazu Hähnchenbrust natur kj 2197 kcal 523 E 37 KH 55 Fett 16 ZSA 11a, 2, 9	Tortellini mit Käsefüllung dazu mediterrane Tomatensauce (Sauce von 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 27.06.	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	Kichererbsentaler auf Paprikagemüse dazu hausgemachtes Kartoffelpüree kj 1667 kcal 397 E 11 KH 53 Fett 14 ZSA 11a, 13, 16, 17, 18, 19, 2, 20, 22, 5	Paniertes Schweinekotelett mit Senf, dazu Nudelsalat * kj 2819 kcal 675 E 33 KH 50 Fett 38 ZSA 11a, 13, 2, 20, 4, 5, 9	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 28.06.	Hähnchen Cordon Bleu (Putenschinken 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	Möhrenschnitzel auf Gabelspaghetti und süß-saurer Sauce (Tomate) kj 2163 kcal 515 E 12 KH 80 Fett 15 ZSA 11a, 13, 17, 2, 5	Roter Linsensalat dazu Kräuterquark und Kochschinkenstreifen vom Schwein * kj 3100 kcal 738 E 54 KH 73 Fett 22 ZSA 10, 17, 20, 3, 5	Hähnchengulasch mit Erbsen und Salzkartoffeln kj 1625 kcal 387 E 35 KH 47 Fett 6 ZSA 11a, 17, 22, 5	Drei Hähnchennuggets auf Reis, mit Curry-Fruchtsauce kj 1470 kcal 350 E 13 KH 43 Fett 14 ZSA 10, 11a, 17, 2, 20, 6	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	Gulaschsuppe "Ungarische Art" mit Schweinefleisch, Paprika und Pilzen, dazu ein Brötchen * kj 1795 kcal 429 E 37 KH 60 Fett 4 ZSA 11a, 11b, 17, 4
DO 29.06.	Kasseler Braten vom Schwein auf Ananaskraut, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree * kj 1806 kcal 430 E 24 KH 36 Fett 21 ZSA 10, 17, 22, 3, 5, 7	Herzhafte Kartoffelsuppe mit feinem Wurzelgemüse und vegetarischen Klopsen (Soja, Weizen) kj 3541 kcal 843 E 45 KH 76 Fett 49 ZSA 11a, 13, 16, 17, 19, 22, 5	Zwei Stücke Fleischwurst vom Schwein mit Kartoffelsalat und Portionssenf * kj 4016 kcal 956 E 33 KH 32 Fett 77 ZSA 13, 20, 22, 3, 4, 5, 9	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	Gegrilltes Putensteak in Geflügelsauce, dazu Karotten und Salzkartoffeln kj 1676 kcal 399 E 34 KH 51 Fett 5 ZSA 11a, 17, 22, 5
FR 30.06.	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, 22, 3, 5	Feiner Vanillemilchreis mit karibischer Fruchtsauce kj 2360 kcal 562 E 10 KH 95 Fett 16 ZSA 1, 17	Sechs Hähnchennuggets dazu Reissalat mit Curry, Früchten und Ananaskraut kj 3723 kcal 887 E 22 KH 99 Fett 43 ZSA 1, 10, 11a, 13, 2, 20, 4, 6	Gegrillte Hähnchenkeule dazu Kartottengemüse und Kartoffelpüree kj 2898 kcal 690 E 53 KH 36 Fett 37 ZSA 11a, 17, 22, 5	Rührei mit Blattspinat und hausgemachtem Kartoffelpüree kj 1772 kcal 422 E 25 KH 22 Fett 26 ZSA 11a, 13, 17, 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	Klassischer Linseneintopf mit feinem Wurzelgemüse, dazu eine Bockwurst vom Schwein und ein Brötchen * kj 2221 kcal 529 E 24 KH 48 Fett 27 ZSA 10, 11a, 11b, 17, 19, 22, 3, 4, 5
SA 01.07.	Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Lauch, Sellerie und Geflügelbockwürstchen K kj 1709 kcal 407 E 21 KH 28 Fett 22 ZSA 17, 19, 2, 22, 3, 5, 7	Vegetarische Klopse (Soja, Weizen) in milder Kapernsauce mit Bohnengemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree K kj 2058 kcal 490 E 27 KH 47 Fett 20 ZSA 11a, 13, 16, 17, 19, 22, 5	<p align="center">Arbeiterwohlfahrt Mettmann</p> <p align="center">Tel: 02104 - 70753</p> <p align="center">Fax: 02104 - 789239</p> <p align="center">An- und Abbestellung: Werktag zu Werktag bis 12:00 Uhr</p> <p align="center">K=Kühlmenüs, Anlieferung gekühlt Freitag (gekühlt lagern) Verbrauch bis einschl. Sonntag! Zubereitung: siehe Etikett</p> <p align="center">Die Kühlmenüs für das Wochenende müssen mittwochs bis 12:00 Uhr bestellt werden</p>				Kohlroulade "Hausfrauen Art" (Schweinehackfleischfüllung) in Specksauce, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree * K kj 2860 kcal 681 E 22 KH 46 Fett 45 ZSA 11a, 17, 22, 3, 5, 7
SO 02.07.	Paniertes Hähnchenbrustschnitzel auf Erbsengemüse, dazu Geflügelsauce und Salzkartoffeln K kj 2205 kcal 525 E 37 KH 76 Fett 7 ZSA 11a, 17, 22, 5	Sommernemüse (Bohnen, Mais, Broccoli) mit Sauce à la Hollandaise und Salzkartoffeln K kj 2306 kcal 549 E 7 KH 40 Fett 39 ZSA 1, 13, 17, 2, 22, 4, 5, 8					

SAISON

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.