

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 20.11. | Kasseler Braten vom Schwein auf Ananaskraut, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree * | Blumenkohl- und Broccoligemüse mit Sauce à la Hollandaise und Salzkartoffeln | Rindercevpapici auf Bulgursalat mit Tomaten, Gurken, Frühlingszwiebeln, dazu Tzaziki | Champignonköpfe in heller Sauce, dazu Spaghetti und Gurkensalat natur | Vegetarische Paella mit gerösteten Mandeln | Braunes Kalbsragout mit Rosenkohl natur und Eierspätzle | Rostbratwurst vom Schwein in deftiger Sauce mit Spinat und hausgemachtem Kartoffelpüree * |
| | 100g enthalten: kJ 338 kcal 81 E 7 KH 8 Fett 2 ZSA 10, 17, 22, 3, 5 | 100g enthalten: kJ 511 kcal 122 E 2 KH 8 Fett 8 ZSA 1, 13, 17, 2, 22, 4, 5, 8 | 100g enthalten: kJ 587 kcal 140 E 7 KH 12 Fett 7 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20, 4 | 100g enthalten: kJ 353 kcal 84 E 3 KH 11 Fett 3 ZSA 1, 10, 11a, 17, 20 | 100g enthalten: kJ 1692 kcal 404 E 15 KH 70 Fett 7 ZSA 14,16,18 | 100g enthalten: kJ 264 kcal 63 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 11a, 13, 17, 22 | 100g enthalten: kJ 481 kcal 115 E 4 KH 7 Fett 8 ZSA 10, 11a, 17, 20, 22, 5 |
| DI 21.11. | Berliner Currywurst "ohne Pelle" (vom Schwein) in Currysauce, dazu Balkengemüse und Kartoffel-Röstzwiebelpüree * | Kartoffeltasche auf Erbsen-Rahmgemüse , dazu Pilzpolenta | Paniertes Schweinekotelett mit hausgemachtem Nudelsalat * | Chili con Carne mit Rinderhackfleisch, Paprika, Tomate, Kidneybohnen und einem Brötchen | Kleines Schweineschnitzel auf Weißkohl-Möhrengemüse mit Salzkartoffeln * | Gefüllte Rinderroulade (Zwiebel, Speck, Gurke) in kräftiger Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln (enthält Schwein) * | Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Weißkohl-Möhrengemüse und Salzkartoffeln |
| | 100g enthalten: kJ 474 kcal 113 E 3 KH 9 Fett 7 ZSA 10, 11a, 17, 19, 20, 22, 5 | 100g enthalten: kJ 425 kcal 102 E 3 KH 13 Fett 4 ZSA 11a, 17, 19, 2, 5 | 100g enthalten: kJ 835 kcal 199 E 7 KH 12 Fett 13 ZSA 11a, 13, 2, 20, 4, 5, 9 | 100g enthalten: kJ 431 kcal 103 E 5 KH 16 Fett 1 ZSA 11a, 11b, 17, 4 | 100g enthalten: kJ 878 kcal 210 E 9 KH 15 Fett 12 ZSA 11a, 17, 22, 5 | 100g enthalten: kJ 237 kcal 57 E 2 KH 7 Fett 2 ZSA 11a, 17, 20, 22, 5, 9 | 100g enthalten: kJ 259 kcal 62 E 4 KH 9 Fett 1 ZSA 11a, 17, 22, 5 |
| MI 22.11. | Schweineschnitzel "Jäger Art" auf Bohnengemüse mit Champignonsauce und Salzkartoffeln * | Kartoffel-Kürbiseintopf mit feinem Wurzelgemüse und vegetarischen Klößen (Soja, Weizen) | Heringsalat "Mediterran" mit Paprika, Gurke und Oliven, dazu Kartoffelsalat natur mit Schnittlauch | Geflügelbolognese mit Paprika, Gurke und Blattsalat dazu Joghurt dressing | Fischstäbchen mit Blattspinat und Salzkartoffeln | Forelle "Blau" dazu Blattspinat und Kartoffeln | Feines Hühnerfrikassee in Champignons, Spargel, Möhrengemüse und Reis |
| | 100g enthalten: kJ 377 kcal 90 E 4 KH 11 Fett 3 ZSA 11a, 17, 22, 5 | 100g enthalten: kJ 339 kcal 81 E 4 KH 8 Fett 3 ZSA 11a, 13, 16, 19, 22, 5 | 100g enthalten: kJ 597 kcal 143 E 6 KH 12 Fett 7 ZSA 13, 14, 17, 20, 22, 4, 5, 9 | 100g enthalten: kJ 413 kcal 99 E 5 KH 15 Fett 2 ZSA 11a, 13, 17, 20, 22, 4 | 100g enthalten: kJ 424 kcal 101 E 5 KH 12 Fett 3 ZSA 11, 11a, 14, 17, 22, 5 | 100g enthalten: kJ 312 kcal 75 E 8 KH 7 Fett 1 ZSA 14, 17, 22, 5 | 100g enthalten: kJ 314 kcal 75 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 11a, 17 |
| DO 23.11. | Hähnchenbrust in Currymarinade auf Möhrengemüse, dazu feine Sauce und Salzkartoffeln | Pilz-Lauchpfanne mit Tomatenwürfel, Käsesahnesauce und Reis | Drei Reibekuchen mit feinem Apfelmus | Sauerbratengulasch vom Rind mit Spirellinudeln und feinem Apfelmus | Rostbratwürstchen auf Karottengemüse mit hausgemachtem Kartoffelpüree * | Feines Kalbsfrikassee gefüllt mit Schinken und Käse auf Reis, dazu feine Rahmsauce und Erbsen * | Schweinebraten in Backpflaumensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Kartoffelpüree * |
| | 100g enthalten: kJ 286 kcal 68 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 1, 11a, 16, 17, 2, 20, 22, 5 | 100g enthalten: kJ 220 kcal 53 E 2 KH 8 Fett 1 ZSA 1, 10, 11a, 17 | 100g enthalten: kJ 536 kcal 128 E 2 KH 17 Fett 5 ZSA 11a, 11c, 13, 2, 5 | 100g enthalten: kJ 347 kcal 83 E 2 KH 16 Fett 1 ZSA 11a, 2, 22, 5 | 100g enthalten: kJ 408 kcal 97 E 2 KH 9 Fett 6 ZSA 10, 11a, 17, 22, 5 | 100g enthalten: kJ 316 kcal 75 E 3 KH 12 Fett 1 ZSA 1, 10, 11a, 17, 22 | 100g enthalten: kJ 402 kcal 96 E 5 KH 7 Fett 4 ZSA 11a, 17, 20, 22, 3, 5 |
| FR 24.11. | Hausgemachter Hackbraten vom Schwein in Zwiebelsauce, dazu Kohlrabi und Kartoffeln * | Vegetarische Bolognese (auf Sojabasis) mit Spaghetti und Karottensalat natur | Zwei kleine Pfannkuchen mit feiner Quarkfüllung und Sauerkirschen in Sauce | Fischfrikadelle mit Kräutersauce und Kartoffelpüree, dazu Karottensalat natur | Eine Frikadelle vom Schwein mit Zwiebelsauce, dazu Kohlrabi und Salzkartoffeln * | Cordon Bleu vom Schwein gefüllt mit Schinken und Käse auf Reis, dazu feine Rahmsauce und Erbsen * | Putenbraten in feiner Geflügelsauce mit Pariser Karotten und Reis |
| | 100g enthalten: kJ 261 kcal 62 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 11a, 13, 17, 2, 22, 5 | 100g enthalten: kJ 391 kcal 93 E 4 KH 16 Fett 1 ZSA 11a, 16, 2, 3 | 100g enthalten: kJ 511 kcal 122 E 3 KH 22 Fett 2 ZSA 10, 11a, 13, 17, 2, 4 | 100g enthalten: kJ 531 kcal 127 E 5 KH 9 Fett 7 ZSA 1, 10, 11a, 14, 17, 19, 2, 20, 22, 3, 5 | 100g enthalten: kJ 352 kcal 84 E 5 KH 9 Fett 3 ZSA 11a, 13, 17, 2, 22, 5 | 100g enthalten: kJ 437 kcal 104 E 5 KH 10 Fett 4 ZSA 11a, 13, 17, 3, 6 | 100g enthalten: kJ 256 kcal 61 E 3 KH 8 Fett 1 ZSA 11a, 17 |
| SA 25.11. | Rosenkohleintopf mit Kartoffeleinlage und einer geräucherten Mettwurst vom Schwein * K | Möhrenschnitzel auf Reis, dazu Erbsenrahmgemüse und Tomatensauce K | <p align="center">Arbeiterwohlfahrt Mettmann</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essen auf Rädern • Seniorentreff • Mittagstisch • Fußpflege <p>Tel: 02104 - 70753 Fax: 02104 - 789239</p> <p>An- und Abbestellung: Werktag zu Werktag bis 12:00 Uhr</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> | | | | Paniertes Hähnchenbrustschnitzel auf Erbsenrahmgemüse, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree K |
| | 100g enthalten: kJ 268 kcal 64 E 3 KH 3 Fett 4 ZSA 10, 19, 22, 3, 5 | 100g enthalten: kJ 333 kcal 79 E 3 KH 13 Fett 1 ZSA 11a, 13, 17, 19 | | | | | 100g enthalten: kJ 466 kcal 111 E 6 KH 12 Fett 4 ZSA 11a, 17, 22, 5 |
| SO 26.11. | Rindersauerbraten in Rosinensauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln K | Bunte Spirellinudeln mit Käse-Gemüsesauce (Karotten, Sellerie) K | | | | | Schweinegulasch mit Broccoli und Reis * K |
| | 100g enthalten: kJ 270 kcal 65 E 3 KH 11 Fett 1 ZSA 11a, 2, 22, 5 | 100g enthalten: kJ 496 kcal 118 E 4 KH 20 Fett 2 ZSA 1, 10, 11a, 17, 19 | 100g enthalten: kJ 202 kcal 48 E 2 KH 8 Fett 1 ZSA 11a, 17, 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. 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.