

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 22.10.	Bio Kartoffeln mit Blumenkohl natur, dazu Kräuter-Rahm-Sauce 100g enthalten: kJ 220 kcal 53 ZIA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Hähnchenschnitzel "Jäger Art" auf Reis, dazu Champignonsauce und Erbsengemüse 100g enthalten: kJ 320 kcal 76 ZIA 2, 11a, 17	Geflügelfrikadelle in dunkler Sauce mit Spirelli, dazu Karottensalat 100g enthalten: kJ 331 kcal 79 ZIA 2, 3, 11a, 13	Kartoffel-Spinat-Auflauf mit feiner Käsesauce, überbacken mit jungem Gouda dazu Karottensalat 100g enthalten: kJ 390 kcal 93 ZIA 1, 2, 3, 5, 10, 11a, 17, 22	Bio Kartoffeln mit Blumenkohl natur, dazu Kräuter-Rahm-Sauce 100g enthalten: kJ 220 kcal 53 ZIA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Hähnchenschnitzel "Jäger Art" auf Reis, dazu Champignonsauce und Erbsengemüse 100g enthalten: kJ 320 kcal 76 ZIA 2, 11a, 17	Rindercevapcici auf Bulgursalat mit Tomaten, Gurken und Frühlingszwiebeln, dazu Tzaziki 100g enthalten: kJ 416 kcal 99 ZIA 1, 2, 4, 9, 11a, 13, 17, 20	Putensteak in dunkler Sauce, dazu Brehbohnen, Karotten, Schwarzwurzel und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 270 kcal 64 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22
DI 23.10.	Bio Vollkornspirelli mit Spinat-Rahm-Sauce 100g enthalten: kJ 255 kcal 61 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Möhrenschnitzel (Soja, Weizen) mit Rahmspinat und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 321 kcal 77 ZIA 4, 5, 11a, 13, 17, 22	Putenbraten in Bratensauce, dazu Brehbohnen und Mini-Kartoffelknödel 100g enthalten: kJ 282 kcal 67 ZIA 2, 4, 11a, 17	Karotten-Kokos-Suppe mit Kichererbsen und Reis 100g enthalten: kJ 213 kcal 51 ZIA 5, 11a, 17, 22	Bio Vollkornspirelli mit Spinat-Rahm-Sauce 100g enthalten: kJ 255 kcal 61 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Möhrenschnitzel (Soja, Weizen) mit Rahmspinat und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 321 kcal 77 ZIA 4, 5, 11a, 13, 17, 22	Heringsfilet "Matjes Art" in pikanter Mayonnaise mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurken an Speckkartoffelsalat (enthält Schwein) 100g enthalten: kJ 648 kcal 155 ZIA 2, 3, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 17, 20, 22	Straßburger Platte mit kleiner Scheibe Kasseler, kleiner Bockwurst und Mettwurst vom Schwein auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 471 kcal 113 ZIA 3, 5, 7, 10, 17, 22
MI 24.10.	Bio Kartoffel-Möhreneintopf mit Kartoffel- und Möhrenwürfeln 100g enthalten: kJ 148 kcal 35 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d	Hähnchenbruststreifen in Geflügelrahm mit Vollkornspirelli, dazu Blattsalat mit Joghurdressing 100g enthalten: kJ 293 kcal 70 ZIA 2, 4, 11a, 17	Kartoffeltaschen auf Zucchiniemüse und Reis 100g enthalten: kJ 307 kcal 73 ZIA 2, 5, 11a, 17	Lachs-Spinat-Kartoffelauflauf mit jungem Gouda überbacken, dazu Blattsalat mit Joghurdressing 100g enthalten: kJ 359 kcal 86 ZIA 1, 4, 5, 10, 11a, 17, 22	Bio Kartoffel-Möhreneintopf mit Kartoffel- und Möhrenwürfeln 100g enthalten: kJ 148 kcal 35 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d	Hähnchenbruststreifen in Geflügelrahm mit Vollkornspirelli, dazu Blattsalat mit Joghurdressing 100g enthalten: kJ 293 kcal 70 ZIA 2, 4, 11a, 17	Vanillepudding mit Rhabarber-Erdbeersauce 100g enthalten: kJ 327 kcal 78 ZIA 1, 2, 17	Spanische Geflügelpfanne mit Paprika, Champignons, Zwiebeln und Tomaten, dazu Reis und Blattsalat mit Joghurdressing 100g enthalten: kJ 252 kcal 60 ZIA 2, 11a, 17, 22
DO 25.10.	Bio Kartoffeln mit Erbsen natur in Tomatengemüsesauce (Erbsen, Möhre, Sellerie) 100g enthalten: kJ 289 kcal 69 ZIA 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch, Paprika, Tomaten und Kidneybohnen, dazu Reis und Blattsalat mit Hausdressing 100g enthalten: kJ 300 kcal 72 ZIA 2, 4, 11a, 13, 20	Paniertes Putenschnitzel auf Gabelspaghetti, dazu dunkle Sauce und Erbsen-Möhrengemüse 100g enthalten: kJ 338 kcal 81 ZIA 2, 11a, 17	Rinderfrikadelle mit Tomaten-Joghurt-Sauce und Vollkornspirelli, dazu Blattsalat mit Hausdressing 100g enthalten: kJ 387 kcal 92 ZIA 2, 4, 11a, 13, 17, 19, 20	Bio Kartoffeln mit Erbsen natur in Tomatengemüsesauce (Erbsen, Möhre, Sellerie) 100g enthalten: kJ 289 kcal 69 ZIA 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch, Paprika, Tomaten und Kidneybohnen, dazu Reis und Blattsalat mit Hausdressing 100g enthalten: kJ 300 kcal 72 ZIA 2, 4, 11a, 13, 20	Paniertes Putenschnitzel mit Gewürzgurke, dazu Nudelsalat 100g enthalten: kJ 767 kcal 183 ZIA 2, 3, 4, 5, 9, 11a, 13, 20	Rinderbraten in Bratensauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 220 kcal 53 ZIA 2, 5, 11a, 22
FR 26.10.	Bio Spaghetti dazu Rahmsauce mit Champignons 100g enthalten: kJ 252 kcal 60 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Köfte vom Rind in dunkler Sauce, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 289 kcal 69 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 22	Schlemmerfilet vom Alaska Seelachs mit Kräuter-Sensauce und Reis, dazu Blattsalat mit Joghurdressing 100g enthalten: kJ 277 kcal 66 ZIA 4, 11a, 14, 17, 19, 20	Hähnchenbrust auf Kartoffelgratin, dazu Blattsalat mit Joghurdressing 100g enthalten: kJ 365 kcal 86 ZIA 1, 5, 10, 17, 22	Bio Spaghetti dazu Rahmsauce mit Champignons 100g enthalten: kJ 252 kcal 60 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Köfte vom Rind in dunkler Sauce, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 289 kcal 69 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 22	Salatplatte "Mexico" Salate der Saison mit Kidneybohnen, Mais und Hähnchennuggets, dazu Cocktaildressing 100g enthalten: kJ 504 kcal 120 ZIA 2, 4, 5, 6, 10, 11a, 13, 20	Hausgemachter Hackbraten vom Schwein in Zwiebelsauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 238 kcal 57 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 22
SA 27.10.	Bio Erbsen-Spinat-Suppe mit Kartoffelwürfeln 100g enthalten: kJ 172 kcal 41 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Hähnchenbrustfilet in dunkler Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 256 kcal 61 ZIA 2, 5, 11a, 17, 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>					Möhreneintopf mit Sojabällchen 100g enthalten: kJ 222 kcal 53 ZIA 4, 5, 11a, 16, 22
SO 28.10.	Bio Vollkornnudelaufbau mit Erbsen und Tomaten, überbacken mit jungem Gouda 100g enthalten: kJ 343 kcal 82 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Putenbraten in Bratensauce, dazu Wirsinggemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 282 kcal 67 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.