

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 23.04.	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 251 kcal 60 E 5 KH 6 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Rinderfrikadelle in dunkler Sauce, dazu Karottengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 288 kcal 69 E 3 KH 6 Fett 3 ZSA 2, 11a, 13, 17	Tortellini mit Käsefüllung, dazu fruchtige Tomatenrahmsauce und Krautsalat "Coleslaw" 100g enthalten: kJ 420 kcal 100 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 251 kcal 60 E 5 KH 6 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Paniertes Putenschnitzel mit Gewürzgurke, dazu Nudelsalat 100g enthalten: kJ 287 kcal 69 E 2 KH 5 Fett 4 ZSA 2, 3, 4, 5, 9, 11a, 13, 20	Lammhacksteak in dunkler Sauce, dazu Bechamelkartoffeln und Krautsalat "Coleslaw" 100g enthalten: kJ 489 kcal 117 E 4 KH 8 Fett 7 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22
DI 24.04.	Bio Spaghetti mit Tomatensauce 100g enthalten: kJ 264 kcal 63 E 2 KH 9 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Backfisch (Seelachsfilet) auf Reis, dazu Dillsauce und Brechbohnen-Gemüse 100g enthalten: kJ 234 kcal 56 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 264 kcal 63 E 2 KH 9 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Backfisch (Seelachsfilet) auf Reis, dazu Dillsauce und Brechbohnen 100g enthalten: kJ 234 kcal 56 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 Schwein) 100g enthalten: kJ 606 kcal 145 E 5 KH 13 Fett 8 ZSA 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 13, 19, 20, 22	Hähnchengulasch mit Wirsinggemüse und Eierspätzle 100g enthalten: kJ 272 kcal 65 E 6 KH 6 Fett 2 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 22
MI 25.04.	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 284 kcal 68 E 4 KH 7 Fett 2 ZSA 2, 3, 5, 7, 10, 11a, 17, 20, 22	Hähnchenoberkeule (ohne Knochen) in dunkler Sauce, dazu Erbsengemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 355 kcal 85 E 5 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Pfannkuchen natur mit herzhafter Gemüseolognese 100g enthalten: kJ 351 kcal 84 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 284 kcal 68 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 719 kcal 172 E 7 KH 11 Fett 11 ZSA 2, 4, 13, 20	Putensteak in Tomaten-Senf-Sauce mit Erbsengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 274 kcal 65 E 3 KH 7 Fett 3 ZSA 2, 11a, 17, 19, 20
DO 26.04.	Bio Penne mit Champignon-Rahm-Sauce 100g enthalten: kJ 215 kcal 51 E 1 KH 4 Fett 3 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Rindercevapcici in Paprika-Joghurt-Sauce, dazu Erbsengemüse und Gemüsepolenta 100g enthalten: kJ 264 kcal 63 E 3 KH 8 Fett 2 ZSA 2, 11a, 13, 17, 19, 20	Putenbraten in Curryrahmsauce, dazu Vollkornspirelli und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 305 kcal 73 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 11a, 17, 20	Gemüseschnitzel "Milano" mit Tomatensauce, dazu Langkornreis und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 285 kcal 68 E 2 KH 9 Fett 2 ZSA 2, 4, 11a, 11d, 19, 20	Bio Penne mit Champignon-Rahm-Sauce 100g enthalten: kJ 215 kcal 51 E 1 KH 4 Fett 3 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Rindercevapcici in Paprika-Joghurt-Sauce, dazu Erbsengemüse und Gemüsepolenta 100g enthalten: kJ 264 kcal 63 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 590 kcal 141 E 5 KH 6 Fett 11 ZSA 2, 4, 13, 17, 20	Hausgemachter Hackbraten vom Schwein in Zwiebelsauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 238 kcal 57 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 22
FR 27.04.	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 174 kcal 42 E 1 KH 7 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Rindergulasch mit Erbsengemüse und Vollkornpenne 100g enthalten: kJ 257 kcal 61 E 4 KH 7 Fett 1 ZSA 2, 11a, 17, 22	Nudelaufauf mit Penne und Thunfisch mit jungem Gouda überbacken 100g enthalten: kJ 420 kcal 100 E 6 KH 10 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 174 kcal 42 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 28.04.	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	Schweinelummeerbraten mit Backpflaumensauce, dazu Bayerisch Kraut und Mini-Kartoffelknödel 100g enthalten: kJ 329 kcal 79 E 4 KH 10 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 212 kcal 51 E 5 KH 5 Fett 1 ZSA 2, 5, 22
SO 29.04.	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 363 kcal 87 E 3 KH 7 Fett 5 ZSA 2, 4, 5, 10, 11a, 17, 20, 22						Sauerbratengulasch vom Rind mit Spirelli 100g enthalten: kJ 262 kcal 63 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 2, 11a, 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		