

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 29.10.	Bio Vollkornnudelauflauf mit Brokkoli, überbacken mit jungem Gouda DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 260 kcal 62 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Schwäbisches Linsengericht mit feinem Wurzelgemüse und Eierspätzle, dazu Kappessalat 100g enthalten: kJ 369 kcal 88 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 19, 20, 22	Rindfleisch aus der Keule in dunkler Sauce, dazu Brechbohnen und Bouillonkartoffeln 100g enthalten: kJ 182 kcal 44 ZIA 2, 5, 11a, 17, 19, 22	Schweinelummerbraten in Bratensauce, dazu Rotkohl und Mini-Kartoffelknödel 100g enthalten: kJ 310 kcal 74 ZIA 2, 4, 5, 11a, 17, 20, 22	Bio Vollkornnudelauflauf mit Brokkoli, überbacken mit jungem Gouda DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 260 kcal 62 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Schwäbisches Linsengericht mit feinem Wurzelgemüse und Eierspätzle, dazu Kappessalat 100g enthalten: kJ 369 kcal 88 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 19, 20, 22	Heringssalat "Mediterran" mit Paprika, Gurke und Oliven, dazu Kartoffelsalat natur mit Schnittlauch 100g enthalten: kJ 668 kcal 160 ZIA 2, 4, 5, 9, 13, 14, 17, 20, 22	Gefüllte Paprikaschote mit Schweinehackfleischfüllung in Tomatensauce, dazu Reis 100g enthalten: kJ 228 kcal 55 ZIA 2, 11a, 13, 19
DI 30.10.	Bio Feine Kartoffel-Sellerie-Suppe aus frischen Kartoffeln DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 155 kcal 37 ZIA 4, 11a, 17, 19	Putensteak in dunkler Sauce, dazu Pariser Karotten und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 263 kcal 63 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	Rührei mit Rahmpinac und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 409 kcal 98 ZIA 2, 4, 5, 11a, 13, 17, 22	Putenbruststreifen in Bärlauch-Joghurtsauce, dazu Reis und Krautsalat DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 274 kcal 66 ZIA 2, 4, 11a, 17, 19, 20	Bio Feine Kartoffel-Sellerie-Suppe aus frischen Kartoffeln DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 155 kcal 37 ZIA 4, 11a, 17, 19	Putensteak in dunkler Sauce, dazu Pariser Karotten und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 263 kcal 63 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	Rheinische Schinkenwurst vom Schwein mit Portionssenf, dazu Kartoffelsalat (Mayonnaise, Gewürzgurken und Zwiebeln) und Ei 100g enthalten: kJ 656 kcal 157 ZIA 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 13, 20, 22	Schweinefrikadelle "Jäger Art" in Champignonsauce, dazu Kartoffelpüree und Krautsalat 100g enthalten: kJ 419 kcal 100 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22
MI 31.10.	Bio Penne mit fruchtiger Tomatensauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 216 kcal 51 ZIA 11a, 19	Rostbratwurst vom Schwein in Champignonsauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 345 kcal 82 ZIA 2, 5, 10, 11a, 17, 22	Lammhacksteak in Tomatensauce, dazu Ratatouillegemüse und Reis 100g enthalten: kJ 246 kcal 59 ZIA 2, 11a, 13, 17, 19	Makkaroni- Käseauflauf mit Semmelbröseln und Karottensalat DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 389 kcal 93 ZIA 1, 2, 3, 10, 11a, 17	Bio Penne mit fruchtiger Tomatensauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 216 kcal 51 ZIA 11a, 19	Rostbratwurst vom Schwein in Champignonsauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 345 kcal 82 ZIA 2, 5, 10, 11a, 17, 22	Salatplatte "France" Salate der Saison mit Weißkohl- und Karottenstreifen, dazu Käsestreifen und Vinaigrette 100g enthalten: kJ 388 kcal 93 ZIA 17	"Königsberger Klopse" Salate der Saison, dazu Rote Bete Gemüse und Reis 100g enthalten: kJ 242 kcal 58 ZIA 2, 4, 9, 11a, 13, 17, 19
DO 01.11.	Bio Pfannkuchen mit Spinat-Rahm-Sauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 442 kcal 105 ZIA 2, 4, 11a, 17	Hähnchenbrust in Curry-Fruchtsauce mit Vollkornreis, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 219 kcal 52 ZIA 2, 4, 11a, 17, 20	Allerheiligen		Bio Pfannkuchen mit Spinat-Rahm-Sauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 442 kcal 105 ZIA 2, 4, 11a, 17	Hähnchenbrust in Curry-Fruchtsauce mit Vollkornreis, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 219 kcal 52 ZIA 2, 4, 11a, 17, 20		Rheinischer Sauerbraten vom Rind in Rosinensauce, dazu Rotkohl und Mini-Kartoffelknödel 100g enthalten: kJ 286 kcal 68 ZIA 2, 4, 5, 11a, 22
FR 02.11.	Bio Reis mit Champignon-Rahm-Sauce und Erbsen-Möhrengemüse DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 205 kcal 49 ZIA 4, 11a, 17, 19	Fischfrikadelle mit Dill-Joghurtsauce, dazu Kartoffeln und Gurkensalat DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 367 kcal 88 ZIA 4, 5, 11a, 14, 17, 19, 20, 22	Putenbraten in Bratensauce, dazu Zucchini- und Vollkornreis 100g enthalten: kJ 190 kcal 45 ZIA 2, 11a, 17	Sauerbratengulasch vom Rind mit Spirelli und feinem Apfelsmus 100g enthalten: kJ 264 kcal 63 ZIA 2, 5, 11a, 22	Bio Reis mit Champignon-Rahm-Sauce und Erbsen-Möhrengemüse DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 205 kcal 49 ZIA 4, 11a, 17, 19	Fischfrikadelle mit Dill-Joghurtsauce, dazu Kartoffeln und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 367 kcal 88 ZIA 4, 5, 11a, 14, 17, 19, 20, 22	Gegrillte Hähnchenkeule auf Reissalat mit Bärlauch, Früchte- und Ananasgarnitur 100g enthalten: kJ 746 kcal 178 ZIA 2, 4, 13, 20	Kohlroulade "Hausfrauen Art" mit Schweinehackfleischfüllung in Specksauce, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 419 kcal 100 ZIA 2, 3, 5, 7, 11a, 17, 22
SA 03.11.	Bio Omelette mit Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 348 kcal 83 ZIA 4, 5, 11a, 13, 17	Hühnerfrikassee mit Champignons und Spargel, dazu Möhrengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 270 kcal 64 ZIA 4, 11a, 17	Arbeiterwohlfahrt Mettmann Tel: 02104 - 70753 Fax: 02104 - 789239 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 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				Wirsingintopf mit Hähnchenbruststreifen DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 270 kcal 65 ZIA 5, 17, 22	
SO 04.11.	Bio Nudelauflauf mit Möhren und Erbsen, überbacken mit jungem Gouda DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 274 kcal 66 ZIA 4, 11a, 17	Rinderfrikadelle in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 345 kcal 82 ZIA 2, 5, 11a, 13, 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.