

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 26.03.	Bio Eieromelette mit Rahmspinatsauce und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 312 kcal 75 E 4 KH 7 Fett 2 ZSA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17	Rindergulasch dazu Wirsinggemüse und Mini-Kartoffelknödel 100g enthalten: kJ 273 kcal 65 E 6 KH 4 Fett 2 ZSA 2, 11a, 22	Möhrenschnitzel (Soja, Weizen) mit Paprika-rahmsauce, dazu Penne und Kohlrabigemüse 100g enthalten: kJ 403 kcal 96 E 2 KH 12 Fett 4 ZSA 2, 11a, 13, 17, 19	Cremliger Milchreis dazu Waldfruchtsauce 100g enthalten: kJ 371 kcal 89 E 2 KH 16 Fett 1 ZSA 1, 2, 11a, 17	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	Rindergulasch dazu Wirsinggemüse und Mini-Kartoffelknödel 100g enthalten: kJ 303 kcal 72 E 4 KH 9 Fett 2 ZSA 2, 4, 5, 11a, 17, 22	Heringsfilet "Matjes Art" in pikanter Mayonnaise mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurken an Speckkartoffelsalat (enthält Schweinefleisch) 100g enthalten: kJ 602 kcal 144 E 4 KH 11 Fett 9 ZSA 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 E 6 KH 7 Fett 6 ZSA 3, 5, 7, 10, 17, 22
DI 27.03.	Bio Tomaten-Rahm-Suppe mit Reiseinlage 100g enthalten: kJ 316 kcal 75 E 2 KH 12 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Schweineschnitzel "Jäger Art" auf Erbsen-Möhrengemüse natur, dazu Champignonsauce und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 395 kcal 94 E 5 KH 10 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Geflügelfrikadelle in dunkler Sauce mit Spirelli, dazu Karottensalat 100g enthalten: kJ 687 kcal 164 E 9 KH 6 Fett 12 ZSA 2, 3, 11a, 13	Westfälische Kartoffelsuppe dazu Mettwurst vom Schwein 100g enthalten: kJ 260 kcal 62 E 2 KH 7 Fett 3 ZSA 3, 5, 10, 17, 19, 22	Bio Tomaten-Rahm-Suppe mit Reiseinlage 100g enthalten: kJ 316 kcal 75 E 2 KH 12 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Schweineschnitzel "Jäger Art" auf Erbsen-Möhrengemüse natur, dazu Champignonsauce und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 395 kcal 94 E 5 KH 10 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Vanillepudding mit Kirschsauce und zwei halben Pfirsichen 100g enthalten: kJ 353 kcal 84 E 1 KH 16 Fett 1 ZSA 1, 2, 17	Putensteak in dunkler Sauce, dazu Brechbohnen, Karotten, Schwarzwurzel und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 310 kcal 74 E 4 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22
MI 28.03.	Bio Vollkornspirelli mit Tomatengemüsesauce 100g enthalten: kJ 268 kcal 64 E 2 KH 9 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch, Paprika, Tomaten und Kidneybohnen, dazu Reis und Kappessalat 100g enthalten: kJ 372 kcal 89 E 3 KH 10 Fett 3 ZSA 2, 11a, 13, 17, 20	Paniertes Putenschnitzel auf Gabelspaghetti, dazu dunkle Sauce und Erbsen-Möhrengemüse 100g enthalten: kJ 351 kcal 84 E 5 KH 9 Fett 3 ZSA 2, 11a, 17	Gedünstete Hähnchenbrust in dunkler Sauce, dazu Erbsengemüse und Kartoffel-Bärlauch-Püree 100g enthalten: kJ 284 kcal 68 E 6 KH 7 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Bio Vollkornspirelli mit Tomatengemüsesauce 100g enthalten: kJ 268 kcal 64 E 2 KH 9 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch, Paprika, Tomaten und Kidneybohnen, dazu Reis und Kappessalat 100g enthalten: kJ 372 kcal 89 E 3 KH 10 Fett 3 ZSA 2, 11a, 13, 17, 20	Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat, dazu Portionssenf 100g enthalten: kJ 806 kcal 192 E 5 KH 14 Fett 13 ZSA 2, 4, 5, 9, 11a, 13, 20	Rinderbraten in Bratensauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 233 kcal 56 E 2 KH 9 Fett 2 ZSA 2, 5, 11a, 22
DO 29.03.	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	Hähnchenbruststreifen in Geflügelrahm mit Vollkornspirelli, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 306 kcal 73 E 6 KH 7 Fett 2 ZSA 2, 11a, 17	Kartoffeltaschen auf Zucchini Gemüse und Reis 100g enthalten: kJ 325 kcal 78 E 2 KH 11 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17	Schweinebraten in Bratensauce, dazu Rosenkohl natur und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 234 kcal 56 E 4 KH 7 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 20, 22	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	Hähnchenbruststreifen in Geflügelrahm mit Vollkornspirelli, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 306 kcal 73 E 6 KH 7 Fett 2 ZSA 2, 11a, 17	Rindercevapcici in Geflügelrahm mit Tomaten, Gurken und Frühlingszwiebeln, dazu Tzaziki 100g enthalten: kJ 431 kcal 103 E 5 KH 13 Fett 3 ZSA 1, 2, 4, 9, 11a, 13, 17, 20	Spanische Geflügelpanne mit Paprika, Champignons, Zwiebeln und Tomaten, dazu Reis und Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 248 kcal 59 E 3 KH 7 Fett 2 ZSA 2, 11a, 17, 22
FR 30.03.	Bio Spaghetti dazu Rahmsauce mit Champignons 100g enthalten: kJ 290 kcal 69 E 2 KH 8 Fett 3 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Schlemmerfilet vom Alaska Seelachs auf Reis mit Dillsauce und Krautsalat 100g enthalten: kJ 314 kcal 75 E 3 KH 7 Fett 4 ZSA 11a, 14, 17, 19, 20	Karfreitag		Bio Spaghetti dazu Rahmsauce mit Champignons 100g enthalten: kJ 290 kcal 69 E 2 KH 8 Fett 3 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Schlemmerfilet vom Alaska Seelachs auf Reis mit Dillsauce und Krautsalat 100g enthalten: kJ 314 kcal 75 E 3 KH 7 Fett 4 ZSA 11a, 14, 17, 19, 20		Schweinefrikadelle in dunkler Sauce, dazu Kartoffelpüree und Erbsengemüse 100g enthalten: kJ 371 kcal 89 E 6 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22
SA 31.03.	Bio Kartoffel-Gemüseauflauf mit Erbsen und Möhren 100g enthalten: kJ 264 kcal 63 E 4 KH 6 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Rinderfrikadelle auf Lauchgemüse, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 405 kcal 97 E 4 KH 8 Fett 5 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 22	Arbeiterwohlfahrt Mettmann				Wirsingintopf "Bürgerlich" dazu Bockwurst vom Schwein 100g enthalten: kJ 350 kcal 84 E 3 KH 7 Fett 5 ZSA 3, 5, 7, 10, 17, 22	
SO 01.04.	Bio Gemüseeintopf mit Sellerie, Karotte, Porree und Kartoffel 100g enthalten: kJ 174 kcal 42 E 2 KH 7 Fett 0 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Hähnchenbrustfilet in dunkler Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 260 kcal 62 E 5 KH 8 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 22	Tel: 02104 - 70753 Fax: 02104 - 789239				Schweinelummerbraten in Zwiebelsauce, dazu Blumenkohl Gemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 275 kcal 66 E 4 KH 8 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	

Arbeiterwohlfahrt Mettmann
Tel: 02104 - 70753
Fax: 02104 - 789239

- Essen auf Rädern
- Seniorentreff
- Mittagstisch
- Fußpflege

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

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 Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e.V.) zertifizierten Menülinie, empfehlen wir Ihnen pro Woche jeweils 3 Portionen Stübstock auszuwählen.

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.