

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 10.07. | Köfte vom Rind in brauner Sauce, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln kj 1506 kcal 359 E 11 KH 52 Fett 11 ZSA 11a, 13, 17, 22, 5 | Kohlrabi-Fingermöhren mit Sauce à la Hollandaise, und Kartoffelpüree kj 2553 kcal 608 E 9 KH 38 Fett 45 ZSA 1, 13, 17, 2, 22, 4, 5, 8 | Milchreis mit Früchten und Apfelkompott kj 2474 kcal 589 E 11 KH 112 Fett 10 ZSA 1, 17, 2, 5 | Spaghetti "Napoli" mit fruchtiger Tomatensauce und Gurkensalat in Rahm kj 2625 kcal 625 E 15 KH 74 Fett 30 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20, 3 | Drei Hähnchennuggets auf Reis, mit Curry-Fruchtsauce kj 1470 kcal 350 E 13 KH 43 Fett 14 ZSA 10, 11a, 17, 2, 20, 6 | Rindfleisch aus der Keule mit Meerrettichsauce, dazu Prinzessbohnen und Bouillonkartoffeln kj 1086 kcal 259 E 17 KH 25 Fett 9 ZSA 11a, 17, 19, 2, 22, 5, 9 | Hähnchen Cordon bleu (gef. mit Putenschinken u. Käse) auf Erbsen, dazu Curryrahmsauce mit Früchten und Reis kj 2495 kcal 591 E 30 KH 92 Fett 12 ZSA 1, 10, 11a, 17, 2, 20, 3, 6, 7 |
| DI 11.07. | Schaschlikgulasch vom Schwein mit Balkangemüse, dazu Reis * kj 2570 kcal 607 E 48 KH 83 Fett 9 ZSA 11a, 17, 19, 20, 22 | Reisbratling auf Spirellinudeln, dazu Gemüse-Käsesauce kj 1709 kcal 407 E 9,5 KH 58 Fett 14 ZSA 1, 10, 11a, 17, 19, 3 | Delikatess-Brathering mit frischen Zwiebelringen und hausgemachtem Kartoffelsalat natur kj 2919 kcal 695 E 27 KH 37 Fett 49 ZSA 11a, 14, 2, 20, 22, 5, 9 | Rinderfrikadelle auf Erbsen-Möhrengemüse in Rahm, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree kj 2197 kcal 523 E 31 KH 51 Fett 21 ZSA 11a, 13, 17, 2, 22, 5 | Gegrilltes Putensteak mit Ananas und Käse an Sauce à la Hollandaise, dazu Reis und Gurkensalat natur * kj 2050 kcal 480 E 26,5 KH 43 Fett 21 ZSA 11a, 17, 22, 5 | Schweinerückensteak "Hawaii" mit Tomaten-Frischkäsesauce, dazu Brechbohnen und Salzkartoffeln kj 3826 kcal 911 E 36 KH 35 Fett 70 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 2, 20, 4, 8 | Putensteak mit Tomaten-Frischkäsesauce, dazu Brechbohnen und Salzkartoffeln kj 1344 kcal 320 E 13 KH 34 Fett 11 ZSA 1, 10, 11a, 17, 22, 3, 5 |
| MI 12.07. | Hähnchen-Currypfanne mit buntem Reis und Karottensalat natur kj 1464 kcal 349 E 17 KH 54 Fett 7 ZSA 11a, 17, 19, 2, 20, 3 | Kartoffeltaschen auf Korkeziehernudeln, dazu mediterrane Tomatensauce kj 2094 kcal 499 E 10 KH 70 Fett 19 ZSA 11a, 17, 19, 5 | Eierpfannkuchen mit Blaubeerfüllung und feiner Vanillesauce kj 2108 kcal 502 E 14 KH 82 Fett 13 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17 | Makkaroni mit Rinderhackfleischsauce, dazu Karottensalat natur kj 2869 kcal 683 E 33 KH 81 Fett 25 ZSA 11a, 2, 3 | Hähnchenbrust natur auf Blattspinat, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree kj 1709 kcal 407 E 32 KH 40 Fett 12 ZSA 17, 22, 5 | Paniertes Schollenfilet dazu Blattspinat und Speckkartoffeln (enthält Schwein) * kj 2251 kcal 536 E 36 KH 38 Fett 26 ZSA 11a, 14, 17, 22, 3, 5, 7 | Möhrensuppe "Hausfrauen Art" mit Kartoffeleinlage, dazu eine Mettwurst vom Schwein * kj 2982 kcal 710 E 19 KH 41 Fett 52 ZSA 10, 19, 22, 3, 5 |
| DO 13.07. | Schweinefrikadelle in brauner Sauce mit Kartoffel-Möhren-Untereinander, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing * kj 1805 kcal 430 E 25,5 KH 29 Fett 22,5 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20, 22, 4, 5 | Eieromelett mit Rahmspinat und Salzkartoffeln kj 1205 kcal 287 E 16 KH 30 Fett 11 ZSA 13, 17, 2, 22, 4, 5 | Gegrillte Hähnchenkeule auf Reissalat mit Bärlauch, Früchte- und Ananass garnitur kj 3545 kcal 844 E 30 KH 58 Fett 54 ZSA 13, 2, 20, 4 | Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Kohlrabi und Salzkartoffeln kj 2139 kcal 509 E 28 KH 57 Fett 18 ZSA 11a, 17, 22, 5 | Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln kj 1495 kcal 356 E 26 KH 34 Fett 12 ZSA 11a, 14, 17, 22, 5 | Gefüllte Hähnchenbrustrolade in Curryfruchtsauce, dazu Broccoli und Langkornreis kj 2260 kcal 538 E 31 KH 57 Fett 20 ZSA 1, 11a, 17, 2, 20 | Schweineschnitzel auf Mischgemüse (Erbsen, Möhren und Mais) mit Paprika - Tomatensauce und Salzkartoffeln * kj 2533 kcal 603 E 31 KH 85 Fett 14 ZSA 11a, 17, 22, 5 |
| FR 14.07. | Gedünstete Hähnchenbrust in Geflügelsauce, dazu Broccoli und Kartoffeln kj 1541 kcal 367 E 39 KH 41 Fett 4 ZSA 11a, 17, 22, 5 | Kichererbsentaler auf Reis, dazu Rataouillegemüse und Joghurt dip kj 1578 kcal 376 E 9 KH 40 Fett 15 ZSA 11a, 13, 16, 17, 18, 19, 2, 20, 22, 5 | Paniertes Hähnchenschnitzel mit Nudelsalat und Obstgarnitur kj 3851 kcal 917 E 36 KH 99 Fett 41 ZSA 11a, 13, 2, 20, 4, 5, 9 | Paniertes Seelachsfilet an Dillsauce mit Salzkartoffeln und Krautsalat "Coleslaw" kj 3944 kcal 939 E 32 KH 71 Fett 59 ZSA 11a, 13, 14, 17, 19, 2, 20, 22, 5 | Rindercevapcici an Rataouillegemüse, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree kj 1866 kcal 444 E 19 KH 39 Fett 24 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20, 22, 5 | Schweinemedallions in Tomaten-Senf-Sauce mit Prinzessbohnen und Salzkartoffeln * kj 1294 kcal 308 E 20 KH 46 Fett 4 ZSA 11a, 17, 19, 20, 22, 5 | Hausgemachter Hackbraten vom Schwein in Zwiebelsauce, dazu Kohlrabi und Kartoffeln * kj 2184 kcal 520 E 26 KH 57 Fett 21 ZSA 11a, 13, 17, 2, 22, 5 |
| SA 15.07. | Schweinebraten in brauner Sauce, dazu Kohlrabi und Kartoffeln * K kj 2229 kcal 532 E 31 KH 43 Fett 26 ZSA 11a, 17, 20, 22, 5 | Pfannkuchen natur mit herzhafter Gemüsebolognese K kj 2961 kcal 705 E 28 KH 111 Fett 16 ZSA 10, 11a, 13, 17, 19, 2 | <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> | | | | Bunter Gemüseintopf mit Kartoffeleinlage, Karotten, Blumenkohl, Porree und Hühnerfleisch K kj 1192 kcal 284 E 30 KH 13 Fett 12 ZSA 17, 19, 22, 5 |
| SO 16.07. | Putengeschnetzeltes "Jäger Art" mit Champignons, dazu Erbsengemüse und Reis K kj 2533 kcal 603 E 39 KH 70 Fett 18 ZSA 11a, 17, 22 | Zwei Stücke Apfelstrudel mit feiner Vanillesauce K kj 2108 kcal 502 E 13 KH 42 Fett 32 ZSA 1, 11a, 17, 2, 4 | | | | | |

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.

| 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.