

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 02.04.	Bio Spaghetti mit Tomatensauce 100g enthalten: kJ 264 kcal 63 E 2 KH 9 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	<h1>Ostermontag</h1>			Putensteak in dunkler Sauce, dazu Pariser Karotten und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 298 kcal 71 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Bio Spaghetti mit Tomatensauce 100g enthalten: kJ 264 kcal 63 E 2 KH 9 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19			Rindersauerbraten in Rosinensauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 247 kcal 59 E 2 KH 11 Fett 0 ZSA 2, 5, 11a, 22
DI 03.04.	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			Putenbraten in Bratensauce, dazu Kroketten und Kappesalat 100g enthalten: kJ 592 kcal 141 E 4 KH 12 Fett 8 ZSA 2, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17, 20	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			Spanische Geflügelpfanne mit Paprika, Champignons, Zwiebeln und Tomaten, dazu Reis 100g enthalten: kJ 252 kcal 60 E 4 KH 6 Fett 2 ZSA 2, 11a, 22	
MI 04.04.	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			Paniertes Hähnchenschnitzel auf Erbsengemüse, dazu Tomatensauce und Kartoffeln 100g enthalten: kJ 707 kcal 169 E 10 KH 11 Fett 9 ZSA 2, 5, 11a, 17, 19, 22	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			Schweinefrikadelle "Jäger Art" in Champignonsauce, dazu Kartoffelpüree und Krautsalat 100g enthalten: kJ 420 kcal 100 E 5 KH 8 Fett 5 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	
DO 05.04.	Bio Erbsen-Spinat-Suppe mit Kartoffelwürfeln 100g enthalten: kJ 172 kcal 41 E 2 KH 4 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Fischfrikadelle mit Kräutersauce und Vollkornspirelli, dazu Gurkensalat 100g enthalten: kJ 355 kcal 85 E 4 KH 8 Fett 4 ZSA 1, 10, 11a, 14, 17, 19, 20	Hähnchenbruststreifen in dunkler Sauce, dazu Brehbohngemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 264 kcal 63 E 5 KH 6 Fett 2 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Schwäbisches Linsengericht mit feinem Wurzelgemüse und Eierspätzle, dazu Gurkensalat 100g enthalten: kJ 275 kcal 66 E 2 KH 8 Fett 2 ZSA 5, 11a, 13, 17, 19, 20, 22	Bio-Erbsen-Spinat-Suppe mit Kartoffelwürfeln 100g enthalten: kJ 172 kcal 41 E 2 KH 4 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Fischfrikadelle mit Kräutersauce und Vollkornspirelli, dazu Gurkensalat 100g enthalten: kJ 355 kcal 85 E 4 KH 8 Fett 4 ZSA 1, 10, 11a, 14, 17, 19, 20	Gegrillte Hähnchenkeule auf Reissalat mit Bärlauch, Früchte- und Ananasgarnitur 100g enthalten: kJ 744 kcal 178 E 7 KH 11 Fett 12 ZSA 2, 4, 13, 20	Kohlroulade "Hausfrauen Art" mit Schweinehackfleischfüllung in Specksauce, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 419 kcal 100 E 4 KH 8 Fett 6 ZSA 2, 3, 5, 7, 11a, 17, 20, 22	
FR 06.04.	Bio Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 401 kcal 96 E 4 KH 7 Fett 5 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17	Hähnchenbrust in Curry-Fruchtsauce mit Vollkornreis, dazu Blattsalat mit Joghurt Dressing 100g enthalten: kJ 223 kcal 53 E 5 KH 6 Fett 1 ZSA 2, 11a, 17, 20	Backfisch (Seelachsfilet) in dunkler Sauce, dazu Blumenkohl natur, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 247 kcal 59 E 2 KH 8 Fett 2 ZSA 5, 10, 11a, 14, 16, 17, 19, 20, 22	Bunter Gemüseintopf (Erbsen, Möhren, Sellerie) mit Hähnchenbruststreifen 100g enthalten: kJ 212 kcal 51 E 5 KH 5 Fett 1 ZSA 2, 5, 22	Bio Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 401 kcal 96 E 4 KH 7 Fett 5 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17	Hähnchenbrust in Curry-Fruchtsauce mit Vollkornreis, dazu Blattsalat mit Joghurt Dressing 100g enthalten: kJ 223 kcal 53 E 5 KH 6 Fett 1 ZSA 2, 11a, 17, 20	Pfannkuchen mit feiner Quarkfüllung, dazu Kirschsauce 100g enthalten: kJ 466 kcal 111 E 2 KH 21 Fett 1 ZSA 2, 4, 10, 11a, 13, 17	Paniertes Schweinekotelett auf Möhrengemüse, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 434 kcal 104 E 5 KH 10 Fett 4 ZSA 5, 11a, 17, 22	
SA 07.04.	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	Hühnerfrikassee mit Champignons und Spargel, dazu Möhrengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 258 kcal 62 E 3 KH 6 Fett 3 ZSA 11a, 17	<h2>Arbeiterwohlfahrt Mettmann</h2> <p>Tel: 02104 - 70753 Fax: 02104 - 789239</p> <ul style="list-style-type: none">• Essen auf Rädern• Seniorentreff• Mittagstisch• Fußpflege					Grüner Erbseneintopf mit Kartoffeln, Sellerie, Karotten und Porree, dazu Bockwurst vom Schwein 100g enthalten: kJ 356 kcal 85 E 4 KH 9 Fett 3 ZSA 3, 5, 10, 17, 19, 22	
SO 08.04.	Bio Penne mit fruchtiger Tomatensauce 100g enthalten: kJ 208 kcal 50 E 1 KH 6 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Fränkische Rostbratwürstchen vom Schwein auf Karottengemüse, dazu Kartoffelgratin 100g enthalten: kJ 445 kcal 106 E 3 KH 9 Fett 6 ZSA 1, 5, 10, 11a, 17, 22	<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. Warmlieferung 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>					Sauerbratengulasch vom Rind mit Mini-Kartoffelknödeln und feinem Apfelmus 100g enthalten: kJ 341 kcal 81 E 3 KH 13 Fett 1 ZSA 2, 4, 5, 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 Stübstock 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
	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.