

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 16.10.	Schweineschnitzel "Jäger Art" mit Champignonsauce auf Erbsen- und Möhrengemüse, dazu Reis *	Eieromelett mit Rahmspinat und Salzkartoffeln	Gegrillte Hähnchenkeule auf Reissalat mit Bärlauch, Früchte- und Ananaspommes	Rinderbraten in herzhafter Sauce, dazu Fingermöhren und Gabelspaghetti	Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffelpüree	Zartes Hirschgulasch "Hubertus" mit Waldpilzen, dazu Rosenkohl und Eierspätzle	Gutbürgerlicher Wirsingintopf mit einer geräucherten Mettwurst vom Schwein *
	KJ 1701 kcal 405 E 29 KH 27 Fett 17 ZSA 11a, 17	KJ 1223 kcal 291 E 14 KH 28 Fett 9 ZSA 13, 17, 2, 22, 4, 5	KJ 3545 kcal 844 E 30 KH 58 Fett 54 ZSA 13, 2, 20, 4, 5	KJ 1100 kcal 262 E 20 KH 32 Fett 5 ZSA 11a, 22	KJ 462 kcal 110 E 5 KH 10,2 Fett 5,2 ZSA 11a, 14, 17, 22, 5	KJ 2197 kcal 523 E 48 KH 51 Fett 13 ZSA 11a, 13, 17, 19, 2, 20, 22	KJ 1457 kcal 347 E 29 KH 34 Fett 10 ZSA 10, 17, 22, 3, 5, 7
DI 17.10.	Haxenfleisch vom Schwein auf dicken Bohnen mit Röstzwiebel-Kartoffel-Püree *	Chili sin Carne mildes vegetarisches Chili mit Paprika, Tomaten und Kidneyboh- nen, dazu Reis und Karottensalat natur	Pikanter Nudelsalat mit Mayonnaise-Sauce, garniert mit Thunfisch und Ei	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Geflügelrahmsauce, dazu Mischgemüse und Kartoffeln	Hähnchenbruststreifen in Gemüsesauce mit Vollkornnudeln	Feines Kalbsfrikassee mit Spargel dazu Broccoli und Eierspätzle	Schweineroulade mit Hackfleischfüllung in Kräuter-Senf-Sauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln *
	KJ 1701 kcal 405 E 29 KH 27 Fett 17 ZSA 11a, 17, 22, 3, 5, 7	KJ 2495 kcal 594 E 27 KH 96 Fett 11 ZSA 11a, 16, 2, 3	KJ 4326 kcal 1030 E 44 KH 73 Fett 63 ZSA 11a, 13, 14, 16, 2, 20, 4, 5, 9	KJ 2335 kcal 556 E 35 KH 86 Fett 7 ZSA 11a, 17, 22, 5	KJ 1426 kcal 488 E 52 KH 38 Fett 14 ZSA 11a, 19	KJ 1751 kcal 417 E 38 KH 34 Fett 14 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 22, 3	KJ 2285 kcal 544 E 37 KH 34 Fett 28 ZSA 11a, 17, 2, 20, 22, 5
MI 18.10.	Straßburger Platte mit kleiner Scheibe Kasseler, kleiner Bockwurst und Mettwurst vom Schwein auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree *	Gemüseschnitzel "Milano" auf Korkeziehernudeln, dazu Tomatensauce	Geflügelrikadelle mit Kartoffelsalat und Ketchup	Hähnchenbruststreifen in Bärlauch-Rahm-Sauce, dazu Spaghetti und Blattsalat mit Joghurt dressing	Rührei auf Blattspinat und hausgemachtem Kartoffelpüree	Seehechtfilet auf Blattspinat, dazu Kräuter-Senf- Sauce und Salzkartoffeln	Chili con Carne auf Röstzwiebelfleisch, Paprika, Tomate und Kidneybohnen, dazu Reis
	KJ 2200 kcal 524 E 32 KH 31 Fett 30 ZSA 10, 17, 22, 3, 5, 7	KJ 2311 kcal 550 E 12 KH 80 Fett 25 ZSA 11a, 11d, 16, 17, 19, 4	KJ 3570 kcal 850 E 21 KH 61 Fett 42 ZSA 11a, 13, 17, 19, 20, 22, 4, 5, 9	KJ 2331 kcal 555 E 27 KH 65 Fett 20 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 19, 20, 2, 4, 3, 4	KJ 1772 kcal 422 E 25 KH 22 Fett 26 ZSA 11a, 13, 17, 19, 20, 22, 5	KJ 2167 kcal 516 E 42 KH 39 Fett 21 ZSA 11a, 14, 17, 19, 20, 22, 5	KJ 2563 kcal 612 E 35 KH 97 Fett 9 ZSA 11a
DO 19.10.	Weißwurst vom Schwein auf Schmorkohl dazu süße Senfsauce und Salzkartoffeln *	Schwäbisches Linsengericht mit feinem Wurzelgemüse und Eierspätzle, dazu Kappessalat	Nudelsalat (Öl & Essig) mit Paprika, Mais, Gurke, dazu Hähnchenbrust natur und Ananaspommes	Rindergeschnetzeltes mit Rotkohl und Kartoffeln	Gepökeltes Haxenfleisch (vom Schwein) auf Schmorkohl mit hausgemachtem Kartoffelpüree (vom Schwein) *	Schweinefilet "Zingara" in Paprikasauce dazu Broccoli und Reis *	Geflügelbratwurst in brauner Sauce, dazu Kohlrabige- müse und Salzkartoffeln
	KJ 1247 kcal 297 E 17 KH 35 Fett 9 ZSA 11a, 17, 19, 20, 22, 5	KJ 1772 kcal 422 E 25 KH 22 Fett 26 ZSA 11a, 13, 17, 19, 2, 20, 22, 5	KJ 2505 kcal 585 E 41,5 KH 83,5 Fett 7 ZSA 11a, 2, 9	KJ 1247 kcal 297 E 17 KH 35 Fett 9 ZSA 11a, 2, 20, 22, 5	KJ 1470 kcal 350 E 27 KH 23 Fett 15 ZSA 11a, 17, 22, 3, 5, 7	KJ 1233 kcal 294 E 23 KH 37 Fett 4 ZSA 11a, 17, 2, 22, 5, 9	KJ 1814 kcal 432 E 35 KH 51 Fett 13 ZSA 11a, 17, 22, 5
FR 20.10.	Gebratene Hähnchenkeule auf Curry-Frucht-Reis, dazu Krautsalat "Coleslaw"	Vegetarische Kohlroulade (mit Sojafüllung) in Tomatensauce, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree	Zwei gefüllte Apfelfannkuchen mit feiner Vanillesauce	Heringsstipp "Rheinische Art" mit Äpfeln, Zwiebeln und eingeleg- ten Gurken, dazu Salzkartoffeln	Drei Hähnchennuggets auf Gemüseris (Mais, Erbsen, Paprika, Bohnen) dazu Tomatensau- ce	Rheinischer Sauerbraten vom Rind in Rosinensauce, dazu Rotkohl und Kartoffelknödel	Eieromelett auf Röstzwiebel-Kartoffelpüree mit Champignon-Speck-Sauce (enthält Schwein) *
	KJ 2911 kcal 693 E 30 KH 12 Fett 58 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20	KJ 1957 kcal 466 E 24 KH 56 Fett 16 ZSA 11a, 11d, 13, 16, 17, 19, 22, 5	KJ 2176 kcal 518 E 15 KH 64 Fett 22 ZSA 1, 10, 11a, 13, 16, 17	KJ 3612 kcal 860 E 31 KH 55 Fett 57 ZSA 13, 14, 17, 20, 22, 4, 5, 9	KJ 1520 kcal 362 E 16 KH 50 Fett 10 ZSA 10, 11a, 19, 6	KJ 2491 kcal 593 E 42 KH 84 Fett 9 ZSA 11a, 2, 22, 4, 5	KJ 990 kcal 230 E 14 KH 27 Fett 9 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 19, 2, 22, 3, 4, 5, 7
SA 21.10.	Gemüseintopf "Pichelsteiner Art" mit Kartoffelwürfeln, Gemüseinlage und Hähnchenbruststreifen K	Kartoffelatshan auf Ratatouillegemüse mit Polenta K	<p align="center">Arbeiterwohlfahrt Mettmann</p> <p align="center">Tel: 02104 - 70753</p> <p align="center">Fax: 02104 - 789239</p> <p align="center">An- und Abbestellung: Werktag zu Werktag bis 12:00 Uhr</p> <p align="center">K=Kühlmenüs, Anlieferung gekühlt Freitag (gekühlt lagern) Verbrauch bis einschl. Sonntag! Zubereitung: siehe Etikett</p> <p align="center">Die Kühlmenüs für das Wochenende müssen mittwochs bis 12:00 Uhr bestellt werden</p>				Rinderrikadelle auf Erbsen-Möhrengemüse in Rahm, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree K
	KJ 1212 kcal 360 E 28 KH 31 Fett 13 ZSA 19, 22, 5	KJ 3146 kcal 749 E 42 KH 70 Fett 46 ZSA 11a, 17, 5					KJ 2197 kcal 523 E 31 KH 51 Fett 21 ZSA 11a, 13, 17, 2, 22, 5
SO 22.10.	Schweinenackenbraten in herzhafter Sauce, dazu Rotkohl und Kartoffelknödel * K	Gemüsefrikadelle mit Schnittlauchsaucen, Broccoli natur und Salzkartoffeln K					KJ 1869 kcal 445 E 41 KH 26 Fett 2 ZSA 11a, 17
	KJ 2365 kcal 563 E 34 KH 70 Fett 16 ZSA 11a, 17, 2, 20, 22, 4, 5	KJ 1890 kcal 450 E 17 KH 62 Fett 14 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 19, 22, 3, 4, 5					

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.