

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 11.12.	Hähnchen Cordon Bleu (Putenschinken u. Käse) auf Reis mit Curry-Fruchtsauce und Erbsen-Möhrengemüse 100g enthalten: kJ 390 kcal 93 E 4 KH 11 Fett 3 ZSA 10, 11a, 17, 2, 20, 3, 6, 7	Kartoffelgulasch mit Zwiebeln und Paprika 100g enthalten: kJ 207 kcal 49 E 2 KH 9 Fett 0 ZSA 11a, 19, 22, 5	Frikadelle vom Schwein mit Nudelsalat in pikanter Mayonnaise-Sauce und Portions-ketchup * 100g enthalten: kJ 497 kcal 119 E 2 KH 20 Fett 3 ZSA 11a, 13, 19, 2, 20, 4, 5, 9	Putengeschnetzeltes mit Käsetortellini und Rotkohlsalat 100g enthalten: kJ 414 kcal 99 E 6 KH 11 Fett 3 ZSA 11a, 13, 17, 20, 5	Kleines Hähnchenschnitzel mit Nudeln und Curry-Fruchtsauce 100g enthalten: kJ 805 kcal 192 E 11 KH 14 Fett 10 ZSA 11a, 17, 2, 20	Forelle "Blau" dazu Blattspinat und Kartoffeln 100g enthalten: kJ 312 kcal 75 E 8 KH 7 Fett 1 ZSA 14, 17, 22, 5	Gulaschsuppe "Ungarische Art" mit Schweinefleisch, Paprika und Pilzen, dazu ein Brötchen * 100g enthalten: kJ 312 kcal 74 E 3 KH 12 Fett 1 ZSA 11a, 11b, 17, 22
DI 12.12.	Schweinenackenbraten in Senf-Sahne-Sauce, Brechbohnen und Salzkartoffeln * 100g enthalten: kJ 350 kcal 84 E 4 KH 9 Fett 3 ZSA 11a, 17, 19, 20, 22, 5	Ratatouillegemüsepfanne Tomaten, Aubergine, Zucchini, Paprika mit Basilikum, Oregano, Thymian dazu Kürbispolenta 100g enthalten: kJ 211 kcal 50 E 2 KH 8 Fett 1 ZSA 11a, 17	Roter Linsensalat dazu Kräuterquark und Hähnchenbruststreifen 100g enthalten: kJ 384 kcal 92 E 10 KH 10 Fett 1 ZSA 17, 20	Spaghetti Bolognese mit Rinderhackfleischsauce und Karottensalat natur 100g enthalten: kJ 421 kcal 101 E 4 KH 16 Fett 2 ZSA 11a, 2, 3	Geflügelrikadelle in Sauce, dazu Bohnen und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 346 kcal 83 E 4 KH 10 Fett 3 ZSA 11a, 13, 17, 20, 22, 5	Cordon Bleu vom Schwein gefüllt mit Schinken und Käse auf Reis, dazu feine Rahmsauce und Broccoli * 100g enthalten: kJ 411 kcal 98 E 5 KH 9 Fett 5 ZSA 11a, 13, 17, 3, 6	Hähnchenbrust mit Geflügelsauce, dazu Kohlrabi-gemüse und Vollkornreis 100g enthalten: kJ 249 kcal 59 E 5 KH 7 Fett 1 ZSA 11a, 17
MI 13.12.	Kohlroulade "Hausfrauen Art" (Schweinehackfleischfüllung) in Specksauce, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree * 100g enthalten: kJ 445 kcal 106 E 4 KH 7 Fett 7 ZSA 11a, 17, 22, 3, 5, 7	Möhrenschnitzel auf Langkornreis mit süß-sauer Sauce 100g enthalten: kJ 339 kcal 81 E 2 KH 15 Fett 1 ZSA 11a, 13, 17	Zwei Scheiben vom Schinkenbraten (Schweinefleisch) dazu Kartoffelsalat und Remouladensauce * 100g enthalten: kJ 667 kcal 159 E 5 KH 9 Fett 11 ZSA 13, 20, 22, 4, 5, 9	Rindergulasch dazu Rotkohl und Kartoffelknödeln 100g enthalten: kJ 262 kcal 63 E 3 KH 10 Fett 1 ZSA 11a, 2, 22, 4, 5	3 Hähnchennuggets auf Reis, mit süß-saurer Sauce 100g enthalten: kJ 403 kcal 96 E 4 KH 14 Fett 2 ZSA 10, 11a, 6	Rinderbraten mit Zwiebel-Rotweinsauce, dazu Mandel-Broccoli und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 277 kcal 66 E 5 KH 8 Fett 1 ZSA 11a, 17, 18a, 22, 5	Klassischer Linseneintopf gefüllt mit Schinken und Käse auf eine Bockwurst vom Schwein und ein Brötchen * 100g enthalten: kJ 448 kcal 107 E 4 KH 12 Fett 4 ZSA 10, 11a, 11b, 17, 19, 22, 3, 5
DO 14.12.	Niederrheinische Grünkohlplatte mit Mettwurst, Bockwurst und Kasseler (vom Schwein), dazu Salzkartoffeln * 100g enthalten: kJ 481 kcal 115 E 6 KH 8 Fett 6 ZSA 10, 22, 3, 5, 7	Kaiserschmarrn klassisch mit Rosinen, Mandeln und Vanillesauce 100g enthalten: kJ 726 kcal 173 E 6 KH 29 Fett 3 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 18a, 2	Heringsalat "Helgoländer Art" mit Rote Beete, dazu Speckkartoffelsalat (vom Schwein) * 100g enthalten: kJ 568 kcal 136 E 6 KH 9 Fett 8 ZSA 13, 14, 20, 22, 3, 4, 5, 7, 9	Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce und Kartoffelpüree, dazu Blattsalat mit Joghurt-dressing 100g enthalten: kJ 305 kcal 73 E 5 KH 7 Fett 2 ZSA 11a, 13, 17, 20, 22, 4, 5	Vier Köttbular (Schweinehackfleischbällchen) mit Preiselbeerrahmsauce, dazu Nudeln * 100g enthalten: kJ 570 kcal 136 E 5 KH 19 Fett 4 ZSA 11a, 17, 2	Zartes Hirschgulasch mit Waldpilzen, Rotkohl und drei Semmelknödel 100g enthalten: kJ 186 kcal 44 E 3 KH 6 Fett 1 ZSA 11a, 13, 17, 19, 2, 20, 22, 4, 5	Currywurst Rostbratwurst vom Schwein in Currysauce, dazu Balkangemüse und Salzkartoffeln * 100g enthalten: kJ 467 kcal 112 E 3 KH 11 Fett 6 ZSA 10, 11a, 17, 19, 20, 22, 5
FR 15.12.	Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Lauch, Sellerie und Geflügelbratlingen 100g enthalten: kJ 280 kcal 67 E 4 KH 5 Fett 3 ZSA 17, 19, 2, 22, 3, 5, 7	Gemüseallerlei Karotten, Zucchini, Kohlrabi und Mais in Käsesauce mit Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 282 kcal 67 E 2 KH 10 Fett 1 ZSA 1, 10, 11a, 17, 19, 22, 5	Gegrillte Hähnchenkeule mit Bauernsalat (Kartoffelsalat mit feinen Gemüsestreifen), dazu ein halber Pfirsich 100g enthalten: kJ 715 kcal 171 E 7 KH 8 Fett 12 ZSA 13, 17, 19, 2, 20, 22, 4, 5	Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Reis und Bohnensalat in Rahm 100g enthalten: kJ 495 kcal 118 E 4 KH 9 Fett 7 ZSA 11a, 13, 14, 17, 19, 2, 20	Kleine Bratwurst vom Schwein auf Speckbohnen und Kartoffelpüree * 100g enthalten: kJ 417 kcal 100 E 3 KH 8 Fett 6 ZSA 10, 11a, 17, 22, 3, 5, 7	Rindfleisch aus der Keule mit Meerrettichsauce, dazu Prinzessbohnen und Bouillonkartoffeln 100g enthalten: kJ 208 kcal 50 E 3 KH 4 Fett 2 ZSA 11a, 17, 19, 2, 22, 5, 9	Paniertes Hähnchenschnitzel auf Erbsengemüse, dazu Geflügel-sauce und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 389 kcal 93 E 5 KH 11 Fett 3 ZSA 11a, 17, 22, 5
SA 16.12.	Rinderrikadelle mit Champignonsauce, dazu Rosenkohl und hausgemachtes Kartoffelpüree K 100g enthalten: kJ 368 kcal 88 E 5 KH 7 Fett 4 ZSA 11a, 13, 17, 2, 22, 5	Kartoffeltaschen mit Käse-Kräuterefüllung auf Zucchini-gemüse mit Langkornreis K 100g enthalten: kJ 371 kcal 89 E 2 KH 13 Fett 3 ZSA 11a, 17, 5	<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 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>				Gutbürgerlicher Wirsingintopf mit einer geräucherten Mettwurst vom Schwein * K 100g enthalten: kJ 415 kcal 99 E 5 KH 6 Fett 6 ZSA 10, 17, 22, 3, 5, 7
SO 17.12.	Schweinebraten "Prager Art" in brauner Sauce, dazu Sauerkraut und Kartoffel-Erbsen-Püree * K 100g enthalten: kJ 367 kcal 88 E 6 KH 7 Fett 3 ZSA 11a, 17, 20, 22, 3, 5, 7	Gemüsefrikadelle mit Schnittlauchsauce, Broccoli natur und Salzkartoffeln K 100g enthalten: kJ 238 kcal 57 E 2 KH 8 Fett 1 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 19, 22, 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
Mit folg. zugelassenen Zusatzstoffen, Informationen und Allergenen:	11a = Weizen	11b = Gerste	11c = Hafer	11d = Dinkel	12=Krebstiere	13= Ei	14=Fisch	15=Erdnüsse	16=Soja	17=Milch
Spuren von Allergenen, die nicht als Zutat gekennzeichnet sind, können vorhanden sein.	18a = Mandeln	18b = Haselnüsse	19= Sellerie	20=Senf	21= Sesamsamen	22= Schwefel	23=Lupinen	24=Weichtiere		