

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
<b>MO 09.04.</b>	<b>Bio Omelette</b> mit Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 351 kcal 84 E 4 KH 9 Fett 3 ZSA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17	<b>Schweinegulasch</b> mit Schwarzwurzel und Mini-Kartoffelknödeln  100g enthalten: kJ 343 kcal 82 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 4, 11a, 17	<b>Putengeschnetzeltes</b> mit Brokkoli und Eierspätzle 100g enthalten: kJ 231 kcal 55 E 5 KH 5 Fett 1 ZSA 2, 11a, 13, 17	<b>Spaghetti Bolognese</b> mit Rinderhackfleischsauce, dazu Krautsalat  100g enthalten: kJ 314 kcal 75 E 3 KH 9 Fett 3 ZSA 2, 11a, 20	<b>Bio Omelette</b> mit Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 351 kcal 84 E 4 KH 9 Fett 3 ZSA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17	<b>Schweinegulasch</b> mit Schwarzwurzel und Mini-Kartoffelknödeln  100g enthalten: kJ 343 kcal 82 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 4, 11a, 17	<b>Nudelsalat (Öl &amp; Essig)</b> mit Paprika, Mais, Gurke, dazu Hähnchenbrust natur 100g enthalten: kJ 543 kcal 130 E 9 KH 17 Fett 2 ZSA 9, 11a	<b>Niederrheinische Grünkohlplatte</b> mit Mettwurst, Bockwurst und Kesseler vom Schwein, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 471 kcal 112 E 6 KH 8 Fett 6 ZSA 3, 5, 7, 10, 22
<b>DI 10.04.</b>	<b>Bio Vollkornspirelli</b> mit Tomatengemüsesauce  100g enthalten: kJ 268 kcal 64 E 2 KH 9 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	<b>Hähnchenschnitzel "Jäger Art"</b> auf Erbsengemüse, dazu Champignonsauce und Reis 100g enthalten: kJ 692 kcal 165 E 10 KH 10 Fett 9 ZSA 2, 11a, 17	<b>Putensteak</b> in dunkler Sauce, dazu Rosenkohl natur und Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 272 kcal 65 E 4 KH 6 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	<b>Fleischkäse vom Schwein</b> mit Röstzwiebeln auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 346 kcal 83 E 3 KH 8 Fett 4 ZSA 3, 5, 10, 17, 20, 22	<b>Bio Vollkornspirelli</b> mit Tomatengemüsesauce  100g enthalten: kJ 268 kcal 64 E 2 KH 9 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	<b>Hähnchenschnitzel "Jäger Art"</b> auf Erbsengemüse, dazu Champignonsauce und Reis 100g enthalten: kJ 693 kcal 165 E 10 KH 10 Fett 9 ZSA 2, 11a, 17	<b>Apfelstrudelschnitten</b> mit feiner Vanillesauce 100g enthalten: kJ 615 kcal 147 E 3 KH 22 Fett 5 ZSA 1, 2, 4, 11a, 17	<b>Heringsstipp "Rheinische Art"</b> mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 596 kcal 142 E 5 KH 9 Fett 10 ZSA 4, 5, 9, 13, 14, 17, 20, 22
<b>MI 11.04.</b>	<b>Bio Kartoffel-Möhreneintopf</b> mit Kartoffel- und Möhrenwürfeln  100g enthalten: kJ 148 kcal 35 E 1 KH 6 Fett 0 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d	<b>Geflügelbockwurst</b> auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 308 kcal 74 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 3, 5, 7, 17, 22	<b>Gedünstete Hähnchenbrust</b> mit Kartoffelgratin und Karottensalat 100g enthalten: kJ 402 kcal 96 E 7 KH 9 Fett 3 ZSA 1, 2, 3, 5, 10, 17, 22	<b>Gemüseschnitzel</b> auf Pilzrisotto, dazu fruchtige Tomatensauce 100g enthalten: kJ 363 kcal 87 E 3 KH 14 Fett 1 ZSA 1, 2, 4, 5, 10, 11a, 11d, 16, 17, 19	<b>Bio Kartoffel-Möhreneintopf</b> mit Kartoffel- und Möhrenwürfeln  100g enthalten: kJ 148 kcal 35 E 1 KH 6 Fett 0 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d	<b>Geflügelbockwurst</b> auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 308 kcal 74 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 3, 5, 7, 17, 22	<b>Salatplatte "Vita"</b> Endiviensalat mit Möhren- und Weißkohlstreifen, Champignons und roten Zwiebeln, dazu Senfdressing 100g enthalten: kJ 408 kcal 97 E 2 KH 5 Fett 7 ZSA 2, 4, 5, 13, 20	<b>Kasseler Lummerbraten</b> vom Schwein in Bratensauce, dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 279 kcal 67 E 4 KH 7 Fett 2 ZSA 2, 3, 5, 10, 11a, 17, 20, 22
<b>DO 12.04.</b>	<b>Bio Penne</b> mit Champignon-Rahm-Sauce  100g enthalten: kJ 215 kcal 51 E 1 KH 4 Fett 3 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	<b>Herzhafter Rinderbraten</b> in Bratensauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 230 kcal 55 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	<b>Schlemmerfilet vom Alaska Sealachs</b> mit Tomatensauce und Reis, dazu Blattsalat mit Joghurt-dressing  100g enthalten: kJ 248 kcal 59 E 4 KH 7 Fett 2 ZSA 2, 11a, 14, 17, 19	<b>Schweinefrikadelle</b> in dunkler Sauce, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 346 kcal 83 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	<b>Bio Penne</b> mit Champignon-Rahm-Sauce  100g enthalten: kJ 215 kcal 51 E 1 KH 4 Fett 3 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	<b>Herzhafter Rinderbraten</b> in Bratensauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 230 kcal 55 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	<b>Schinkenbraten vom Schwein</b> dazu Kartoffelsalat (Mayonnaise, Gewürzgerken und Zwiebeln) und Remouladensauce 100g enthalten: kJ 759 kcal 181 E 4 KH 11 Fett 14 ZSA 4, 5, 9, 13, 20, 22	<b>Hähnchenbruststreifen</b> in Bärlauch-Rahmsauce, dazu Spaghetti und Blattsalat mit Joghurt-dressing 100g enthalten: kJ 273 kcal 65 E 5 KH 7 Fett 2 ZSA 1, 10, 11a, 17, 19
<b>FR 13.04.</b>	<b>Bio Pfannkuchen</b> 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	<b>Reisbratling</b> auf Spirelli, dazu Gemüse-Frischkäsesauce und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 397 kcal 95 E 2 KH 10 Fett 5 ZSA 1, 2, 3, 10, 11a, 16, 17, 18, 19, 20	<b>Hähnchenbruststreifen</b> in Curryrahmsauce mit Früchten, dazu Erbsengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 242 kcal 58 E 4 KH 7 Fett 1 ZSA 2, 11a, 17, 20	<b>Bunte Nudeln "Carbonara"</b> mit Schinken-Sahnesauce (enthält Schwein) und Gurkensalat  100g enthalten: kJ 337 kcal 81 E 3 KH 9 Fett 4 ZSA 1, 2, 3, 5, 10, 11a, 17, 20	<b>Bio Pfannkuchen</b> 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	<b>Reisbratling</b> auf Spirelli, dazu Gemüse-Frischkäsesauce und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 397 kcal 95 E 2 KH 10 Fett 5 ZSA 1, 2, 3, 10, 11a, 16, 17, 18, 19, 20	<b>Vegetarische Nuggets</b> dazu Bulgur mit Tomaten, Gurken, Frühlingszwiebeln und Tzaziki 100g enthalten: kJ 478 kcal 114 E 6 KH 14 Fett 4 ZSA 1, 2, 4, 9, 11a, 13, 16, 17, 20	<b>Möhrensuppe "Hausfrauen Art"</b> mit Kartoffeleinlage, Wurzelgemüse und Geflügelbockwurst 100g enthalten: kJ 197 kcal 47 E 2 KH 7 Fett 1 ZSA 2, 3, 5, 7, 19, 22
<b>SA 14.04.</b>	<b>Bio Tomaten-Rahm-Suppe</b> mit Reiseinlage  100g enthalten: kJ 316 kcal 75 E 2 KH 12 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	<b>Putenbraten</b> in Bratensauce, dazu Spargelgemüse und Reis 100g enthalten: kJ 208 kcal 50 E 3 KH 6 Fett 2 ZSA 2, 11a, 17	<p><b>Arbeiterwohlfahrt Mettmann</b> • Essen auf Rädern Tel: 02104 - 70753 • Seniorentreff Fax: 02104 - 789239 • Mittagstisch • Fußpflege</p> <p><b>Bestellungen:</b> 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</p> <p><b>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</b></p>					<b>Kartoffel-Kürbiseintopf</b> mit Geflügelbockwurst 100g enthalten: kJ 221 kcal 53 E 2 KH 8 Fett 1 ZSA 2, 3, 5, 7, 19, 22
<b>SO 15.04.</b>	<b>Bio Kartoffel-Gemüseauflauf</b> mit Erbsen und Möhren, überbacken mit jungem Gouda  100g enthalten: kJ 264 kcal 63 E 4 KH 6 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	<b>Rindergulasch</b> mit Rotkohl, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 239 kcal 57 E 3 KH 8 Fett 1 ZSA 2, 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.

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.