

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 12.11.	Bio Penne mit Champignon-Rahm-Sauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 226 kcal 54 ZIA 4, 11a, 17, 19	Hähnchenkeule in dunkler Sauce, dazu Kartoffelpüree und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 494 kcal 118 ZIA 2, 5, 11a, 17, 20, 22	Rindergeschmortes "Stroganoff" mit Porreegemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 316 kcal 75 ZIA 2, 4, 5, 9, 11a, 17, 20, 22	Eieromelette mit Kräutersauce und Salzkartoffeln, dazu Gurkensalat 100g enthalten: kJ 339 kcal 81 ZIA 1, 2, 4, 5, 10, 11a, 13, 17, 19, 20, 22	Bio Penne mit Champignon-Rahm-Sauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 226 kcal 54 ZIA 4, 11a, 17, 19	Hähnchenkeule in dunkler Sauce, dazu Kartoffelpüree und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 494 kcal 118 ZIA 2, 5, 11a, 17, 20, 22	Milchreis mit Früchten dazu Apfelkompott 100g enthalten: kJ 404 kcal 97 ZIA 1, 2, 5, 17	Rostbratwurst vom Schwein in Champignonsauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 345 kcal 82 ZIA 2, 5, 10, 11a, 17, 22	
DI 13.11.	Bio Reis mit Kräuter-Rahmsauce, dazu Erbsen-Möhrengemüse DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 221 kcal 53 ZIA 4, 11a, 17, 19	Geflügelbratwurst in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 281 kcal 67 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	Gedünstete Hähnchenbrust auf Kartoffelgratin und Gurken-Möhrensalat 100g enthalten: kJ 428 kcal 102 ZIA 1, 5, 10, 17, 20, 22	Vegetarischer Grünkohleintopf mit Kartoffeleinlage und hausgemachter Sojafrikadelle 100g enthalten: kJ 390 kcal 93 ZIA 2, 5, 16, 17, 20, 22	Bio Reis mit Kräuter-Rahmsauce, dazu Erbsen-Möhrengemüse DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 221 kcal 53 ZIA 4, 11a, 17, 19	Geflügelbratwurst in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 281 kcal 67 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	Fleischkäse vom Schwein mit Nudelsalat, dazu Portionssenf 100g enthalten: kJ 837 kcal 200 ZIA 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11a, 13, 20	Putengeschnitztes "Jäger Art" mit Champignons, dazu Erbsengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 245 kcal 58 ZIA 2, 11a, 17, 22	
MI 14.11.	Bio Kartoffeln mit Kräuterquark, dazu Rahmspinat DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 321 kcal 77 ZIA 4, 5, 11, 11a, 17	Putenschnitzel auf Erbsen natur, dazu dunkle Sauce und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 383 kcal 92 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	Rinderfrikadelle in dunkler Sauce, dazu Karottengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 288 kcal 69 ZIA 2, 11a, 13, 17	Kartoffel-Spinat-Auflauf auf feiner Käsesauce, überbacken mit jungem Gouda, dazu Blattsalat mit Vinaigrette 100g enthalten: kJ 357 kcal 85 ZIA 1, 5, 10, 11a, 17, 22	Bio Kartoffeln mit Kräuter-Rahmsauce, dazu Rahmspinat DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 321 kcal 77 ZIA 4, 5, 11, 11a, 17	Putenschnitzel in dunkler Sauce, dazu dunkle Sauce und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 383 kcal 92 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	Hähnchennuggets dazu Reissalat mit Curry, Früchten und Ananasgarnitur 100g enthalten: kJ 596 kcal 142 ZIA 2, 4, 6, 10, 11a, 13, 20	Schweinerippchen auf Sauerkraut mit weißen Bohnen, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 495 kcal 118 ZIA 3, 5, 7, 17, 22	
DO 15.11.	Bio Brokkoli-Blumenkohlaufauf mit Kartoffeln und jungem Gouda überbacken DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 204 kcal 49 ZIA 4, 11a, 17	Rindergulasch mit Rotkohl, dazu Gabelspaghetti 100g enthalten: kJ 212 kcal 51 ZIA 2, 5, 11a, 22	Putenbraten in Bratensauce, dazu Pariser Karotten und Reis 100g enthalten: kJ 200 kcal 48 ZIA 2, 11a, 17	Brokkoli-Nuss-Ecke auf Korkenziehernudeln, dazu gelbe Curry-Fruchtsauce 100g enthalten: kJ 342 kcal 82 ZIA 2, 4, 11a, 11c, 17, 18a, 18b, 19, 20	Bio Brokkoli-Blumenkohlaufauf mit Kartoffeln und jungem Gouda überbacken DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 204 kcal 49 ZIA 4, 11a, 17	Rindergulasch mit Rotkohl, dazu Gabelspaghetti 100g enthalten: kJ 212 kcal 51 ZIA 2, 5, 11a, 22	Salatplatte "Oriental" Salate der Saison mit Kidneybohnen, Mais und Ei, dazu Vinaigrette 100g enthalten: kJ 220 kcal 53 ZIA 2, 5, 13	Gefüllte Paprikaschote (Schweinehackfleischfüllung) in Tomatensauce, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 282 kcal 67 ZIA 2, 5, 11a, 13, 19, 22	
FR 16.11.	Bio Gemüseintopf mit Sellerie, Karotte, Porree und Kartoffel DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 174 kcal 42 ZIA 11a, 19	Putensteak in Paprika-Joghurtsauce, dazu Salzkartoffeln und Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 278 kcal 66 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	Hühnerfrikassee mit Champignons und Spargel, dazu Erbsengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 298 kcal 71 ZIA 4, 11a, 17	Lachs-Brokkoli-Vollkornnudelaufauf mit jungem Gouda überbacken, dazu Blattsalat mit Joghurt-dressing 100g enthalten: kJ 408 kcal 98 ZIA 1, 4, 10, 11a, 17	Bio Gemüseintopf mit Sellerie, Karotte, Porree und Kartoffel DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 174 kcal 42 ZIA 11a, 19	Putensteak in Paprika-Joghurtsauce, dazu Salzkartoffeln und Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 278 kcal 66 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	Rindercevapcici auf pikantem Nudelsalat mit Kidneybohnen, Mais und Erbsen, dazu Kräuterquark 100g enthalten: kJ 497 kcal 119 ZIA 2, 4, 11a, 13, 17, 20	Heringstipp "Rheinische Art" mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Prinzessbohnen und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 460 kcal 110 ZIA 2, 4, 5, 9, 13, 14, 17, 20, 22	
SA 17.11.	Bio Vollkornnudelaufauf mit Erbsen und Tomaten, überbacken mit jungem Gouda DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 343 kcal 82 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Rindercevapcici in dunkler Sauce, dazu Pariser Karotten und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 231 kcal 55 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	<p>Arbeiterwohlfahrt Mettmann</p> <p>Tel: 02104 - 70753</p> <p>Fax: 02104 - 789239</p> <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. Warmanlieferung 25 Cent Aufschlag</p> <p>K=Kühlmenüs, Anlieferung gekühlt Freitag (gekühlt lagern) Verbrauch bis einschl. Sonntag! Zubereitung: siehe Etikett</p> <p>Die Kühlmenüs für das Wochenende müssen mittwochs bis 12:00 Uhr bestellt werden</p>			Essen auf Rädern	Seniorentreff	Mittagstisch	Fußpflege
SO 18.11.	Bio Tomaten-Rahmsuppe mit Reiseinlage DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 323 kcal 77 ZIA 4, 11a, 17, 19	Schweinelummerbraten in Bratensauce, dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 293 kcal 70 ZIA 2, 3, 5, 7, 11a, 17, 20, 22							Linseneintopf mit Kartoffeleinlage, Möhren, Sellerie und Lauch, dazu Geflügelbratwurst 100g enthalten: kJ 312 kcal 75 ZIA 2, 3, 5, 7, 17, 19, 22

Die Angaben über kcal/kJ sind Durchschnittswerte, die sich auf 100 g des Menüs beziehen. Alle Menüs sind mit jodiertem Speisesalz hergestellt. Alle Komponenten der BIO-Linie werden aus Zutaten mit BIO-Qualität gemäß EG-Öko-Verordnung gekocht. 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. ZIA= Zusatzstoffe, Informationen und Allergene. Mit folg. zugelassenen Zusatzstoffen und Informationen: 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. Allergenen: 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.