

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 25.06.	Bio Penne mit fruchtiger Tomatensauce 100g enthalten: kJ 216 kcal 51 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Schwäbisches Linsengericht mit feinem Wurzelgemüse und Eierspätzle, dazu Kappessalat 100g enthalten: kJ 369 kcal 88 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 19, 20, 22	Rindfleisch aus der Keule in dunkler Sauce, dazu Brechbohnen und Bouillonkartoffeln 100g enthalten: kJ 182 kcal 44 ZIA 2, 5, 11a, 17, 19, 22	Schweinelummerbraten in Bratensauce, dazu Rotkohl und Mini-Kartoffelknödel 100g enthalten: kJ 310 kcal 74 ZIA 2, 4, 5, 11a, 17, 20, 22	Bio Penne mit fruchtiger Tomatensauce 100g enthalten: kJ 216 kcal 51 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Schwäbisches Linsengericht mit feinem Wurzelgemüse und Eierspätzle, dazu Kappessalat 100g enthalten: kJ 369 kcal 88 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 19, 20, 22	Heringssalat "Mediterran" mit Paprika, Gurke und Oliven, dazu Kartoffelsalat natur mit Schnittlauch 100g enthalten: kJ 668 kcal 160 ZIA 2, 4, 5, 9, 13, 14, 17, 20, 22	Gefüllte Paprikaschote mit Schweinehackfleischfüllung in Tomatensauce, dazu Reis 100g enthalten: kJ 228 kcal 55 ZIA 2, 11a, 13, 19	
DI 26.06.	Bio Feine Kartoffel-Sellerie-Suppe aus frischen Kartoffeln 100g enthalten: kJ 155 kcal 37 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Rostbratwurst vom Schwein in Champignonsauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 345 kcal 82 ZIA 2, 5, 10, 11a, 17, 22	Rührei mit Rahmpinac und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 409 kcal 98 ZIA 2, 4, 5, 11a, 13, 17, 22	Brokkoli-Nudelaufwurf mit Hähnchenbruststreifen und jungem Gouda überbacken, dazu Krautsalat 100g enthalten: kJ 377 kcal 90 ZIA 1, 10, 11a, 17, 20	Bio Feine Kartoffel-Sellerie-Suppe aus frischen Kartoffeln 100g enthalten: kJ 155 kcal 37 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Rostbratwurst vom Schwein in Champignonsauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 345 kcal 82 ZIA 2, 5, 10, 11a, 17, 22	Rheinische Schinkenwurst vom Schwein in Kapernsauce, dazu Kartoffelsalat (Mayonnaise, Gewürzgurken und Zwiebeln) und Ei 100g enthalten: kJ 664 kcal 159 ZIA 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 13, 20, 22	"Königsberger Klopse" vom Schwein in Kapernsauce, dazu Rote Bete Gemüse und Reis 100g enthalten: kJ 223 kcal 53 ZIA 2, 4, 9, 11a, 13, 17, 19	
MI 27.06.	Bio Reis mit Brokkoli natur in Tomatengemüsesauce (Erbse, Möhre, Sellerie), dazu Kräuter-Quark-Dip 100g enthalten: kJ 201 kcal 48 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Putensteak in dunkler Sauce, dazu Pariser Karotten und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 298 kcal 71 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	Lammhacksteak in Tomatensauce, dazu Ratatouillegemüse und Reis 100g enthalten: kJ 246 kcal 59 ZIA 2, 11a, 13, 17, 19	Gabelspaghetti "Napoli" mit Tomatensauce, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 193 kcal 46 ZIA 2, 11a, 17, 19	Bio Reis mit Brokkoli natur in Tomatengemüsesauce (Erbse, Möhre, Sellerie), dazu Kräuter-Quark-Dip 100g enthalten: kJ 201 kcal 48 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Putensteak in dunkler Sauce, dazu Pariser Karotten und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 298 kcal 71 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	Salatplatte "Prinzess" Salate der Saison, Hähnchenbruststreifen, Spargel, Mandarinen und Gurken, dazu Hausdressing 100g enthalten: kJ 446 kcal 106 ZIA 2, 4, 13, 20	Schweinefrikadelle in dunkler Sauce, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 346 kcal 83 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	
DO 28.06.	Bio Pfannkuchen mit Spinat-Rahm-Sauce 100g enthalten: kJ 442 kcal 105 ZIA 2, 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Hähnchenbrust in Curry-Fruchtsauce mit Vollkornreis, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 225 kcal 54 ZIA 2, 4, 11a, 17, 20	Backfisch (Seelachsfilet) mit Porreegemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 358 kcal 86 ZIA 4, 5, 10, 11a, 14, 16, 17, 20, 22	Lachs-Spinat-Kartoffelaufwurf mit jungem Gouda überbacken, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 359 kcal 86 ZIA 1, 4, 5, 10, 11a, 17, 22	Bio Pfannkuchen mit Spinat-Rahm-Sauce 100g enthalten: kJ 442 kcal 105 ZIA 2, 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Hähnchenbrust in Curry-Fruchtsauce mit Vollkornreis, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing 100g enthalten: kJ 225 kcal 54 ZIA 2, 4, 11a, 17, 20	Gegrillte Hähnchenkeule auf Reissalat mit Bärlauch, Früchte- und Ananasgarnitur 100g enthalten: kJ 744 kcal 178 ZIA 2, 4, 13, 20	Paniertes Schweinekotelett auf Möhrengemüse mit dunkler Sauce, dazu Kartoffeln 100g enthalten: kJ 379 kcal 90 ZIA 2, 5, 11a, 17, 20, 22	
FR 29.06.	Bio Reis mit Champignon-Rahm-Sauce und Erbsen-Möhrengemüse 100g enthalten: kJ 208 kcal 50 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Fischfrikadelle mit Champignonsauce und Vollkornspirelli, dazu Gurkensalat 100g enthalten: kJ 357 kcal 85 ZIA 1, 4, 10, 11a, 14, 17, 19, 20	Putenbraten in Bratensauce, dazu Zucchini gemüse und Vollkornreis 100g enthalten: kJ 193 kcal 46 ZIA 2, 11a, 17, 22	Sauerbratengulasch vom Rind mit Spirelli und feinem Apfelmus 100g enthalten: kJ 269 kcal 64 ZIA 2, 5, 11a, 22	Bio Reis mit Champignon-Rahm-Sauce und Erbsen-Möhrengemüse 100g enthalten: kJ 208 kcal 50 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Fischfrikadelle mit Champignonsauce und Vollkornspirelli, dazu Gurkensalat 100g enthalten: kJ 357 kcal 85 ZIA 1, 4, 10, 11a, 14, 17, 19, 20	Kalter Reibekuchen mit feinem Apfelmus 100g enthalten: kJ 493 kcal 118 ZIA 2, 5, 11a, 13	Kohlroulade "Hausfrauen Art" mit Schweinehackfleischfüllung in Specksauce, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 419 kcal 100 ZIA 2, 3, 5, 7, 11a, 17, 22	
SA 30.06.	Bio Omelette mit Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 348 kcal 83 ZIA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17	Hühnerfrikassee mit Champignons und Spargel, dazu Möhrengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 262 kcal 62 ZIA 4, 11a, 17	<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. 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>			Essen auf Rädern	Seniorentreff	Mittagstisch	Fußpflege
SO 01.07.	Bio Nudelaufwurf mit Möhren und Erbsen, überbacken mit jungem Gouda 100g enthalten: kJ 274 kcal 66 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Rinderfrikadelle in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 345 kcal 82 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 22							Weißer Bohneneintopf mit Wurzelgemüse und einer Bockwurst vom Schwein 100g enthalten: kJ 328 kcal 78 ZIA 3, 5, 10, 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. Die Angebote/Komponenten mit dem Fit im Alter-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert. Zu unserer von der DGE e.V. zertifizierten Menülinie empfehlen wir Ihnen pro Woche jeweils 3 Portionen Stückobst auszuwählen.