

Menüs A - H mit Dessert

	<b>Menü A - Silber Klassiker</b> € 5,70	<b>Menü B - blau Vegetarisch</b> € 5,70 / Mini € 5,30	<b>Menü C - kalt Kalte Platte</b> € 5,70	<b>Menü D - grün Schweinefleischfrei</b> € 5,70	<b>Menü G - Schwarz Kleiner Genuss</b> € 5,30	<b>Menü H - Gold Gourmet</b> € 6,30	<b>Menü I - Rot Leichte Küche</b> € 5,70
<b>MO</b> <b>18.12.</b>	<b>Bunte Nudeln "Carbonara"</b> mit Schinken-Sahnesauce und Gurkensalat natur *	<b>Drei Kartoffelknödel</b> mit Zwiebel- Senfsauce, dazu Apfelrotkohl	<b>Blaubeerpfannkuchen</b> mit feiner Vanillesauce	<b>Spanische Geflügelpfanne</b> mit Hühnchen, Paprika, Tomaten und Gemüsereis	<b>Kleines Putensteak</b> in feiner Geflügelsauce, dazu Rotkohl und ein Kartoffelknödel	<b>Schweinerückensteak</b> in Pfefferrahmsauce und Eierspätzle, dazu Gurkensalat natur *	<b>Gegrilltes Putensteak</b> in Geflügelsauce, dazu Wachsbrechbohnen und Salzkartoffeln
	100g enthalten: kJ 494 kcal 118 E 5 KH 16 Fett 4 ZSA 1, 10, 11a, 17, 2, 20, 3, 5	100g enthalten: kJ 274 kcal 65 E 1 KH 12 Fett 1 ZSA 11a, 17, 19, 2, 20, 22, 4, 5	100g enthalten: kJ 380 kcal 91 E 2 KH 14 Fett 3 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17	100g enthalten: kJ 308 kcal 74 E 4 KH 10 Fett 2 ZSA 11a, 19, 22	100g enthalten: kJ 365 kcal 87 E 5 KH 10 Fett 3 ZSA 11a, 2, 22, 4, 5	100g enthalten: kJ 494 kcal 118 E 7 KH 8 Fett 6 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20	100g enthalten: kJ 308 kcal 74 E 4 KH 8 Fett 3 ZSA 11a, 17, 22, 5
<b>DI</b> <b>19.12.</b>	<b>Schweinebraten</b> in Backpflaumensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Kartoffelpüree *	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit feinem Weizenschrot und verschiedenen Gemüsen in fruchtiger Tomatensauce, mit Spirellinudeln	<b>Paniertes Schweinekotelett</b> mit hausgemachtem Nudelsalat *	<b>Chili con Carne</b> mit Rinderhackfleisch, Paprika, Tomate, Kidneybohnen und einem Brötchen	<b>Rindercevapcici</b> in Tomatensauce, dazu Karotten und Salzkartoffeln	<b>Seehechtfilet</b> auf Blattspinat, dazu Kräuter-Senf-Sauce und Salzkartoffeln	<b>Feines Hühnerfrikassee</b> mit Champignons, Spargel, Möhrengemüse und Reis
	100g enthalten: kJ 403 kcal 96 E 5 KH 7 Fett 4 ZSA 11a, 17, 20, 22, 3, 5	100g enthalten: kJ 371 kcal 89 E 3 KH 16 Fett 1 ZSA 11a, 13, 19, 20	100g enthalten: kJ 835 kcal 199 E 7 KH 12 Fett 13 ZSA 11a, 13, 2, 20, 4, 5, 9	100g enthalten: kJ 431 kcal 103 E 5 KH 16 Fett 1 ZSA 11a, 11b, 17	100g enthalten: kJ 403 kcal 96 E 4 KH 10 Fett 4 ZSA 11a, 13, 17, 19, 2, 20, 22, 5	100g enthalten: kJ 269 kcal 64 E 6 KH 7 Fett 1 ZSA 11a, 14, 17, 19, 20, 22, 5	100g enthalten: kJ 314 kcal 75 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 11a, 17
<b>MI</b> <b>20.12.</b>	<b>Berliner Currywurst o. Pelle vom Schwein</b> in Currysauce mit Kartoffel-Röstzwiebel-Püree und Gurkensalat in Rahm *	<b>Oberammergauer Dampfnudel</b> mit Kirschküllung, dazu feine Vanillesauce	<b>Vegetarische Nuggets</b> dazu Bulgur mit Tomaten, Gurken, Frühlingzwiebeln und Tzaziki	<b>Champignonköpfe</b> in heller Sauce, dazu Spaghetti und Gurkensalat in Rahm	<b>Herzhafter Möhreintopf</b> mit Kartoffelwürfeln und einer kleinen Mettwurst vom Schwein *	<b>Feines Kalbsfrikassee</b> mit Spargel, dazu Pariser Karotten und Kräuterwildreis	<b>Herzhafter Möhreintopf</b> mit Kartoffelwürfeln und einer Rindfleischfrikadelle
	100g enthalten: kJ 621 kcal 148 E 3 KH 9 Fett 11 ZSA 10, 11a, 13, 17, 19, 2, 20, 22, 3, 5	100g enthalten: kJ 596 kcal 142 E 3 KH 27 Fett 2 ZSA 1, 11a, 13, 17, 2, 4	100g enthalten: kJ 491 kcal 117 E 6 KH 14 Fett 4 ZSA 1, 11a, 13, 16, 17, 2, 20, 4, 9	100g enthalten: kJ 425 kcal 102 E 3 KH 12 Fett 4 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 2, 20, 3	100g enthalten: kJ 380 kcal 91 E 3 KH 8 Fett 5 ZSA 10, 22, 3, 5, 7	100g enthalten: kJ 316 kcal 75 E 3 KH 12 Fett 1 ZSA 1, 10, 11a, 17, 22	100g enthalten: kJ 305 kcal 73 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 11a, 13, 2, 22, 5
<b>DO</b> <b>21.12.</b>	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> mit Spirelli-Nudeln und Rotkohlsalat *	<b>Blumenkohl- und Broccoligemüse</b> dazu Sauce à la Hollandaise und Salzkartoffeln	<b>Heringsalat "Mediterran"</b> mit Paprika, Gurke und Oliven, dazu Kartoffelsalat natur mit Schnittlauch	<b>Geflügelbratwurst</b> mit Paprika, Gurke und Erbsen und Möhren, dazu Reis	<b>Eine kleine Bratwurst</b> (vom Schwein) in brauner Sauce, dazu Kohlrabi und Kartoffeln *	<b>Boeuf bourguignon</b> Französisches Rindergulasch, dazu Rotkohl und drei Semmelknödel	<b>Hausgemachter Hackbraten</b> vom Schwein in Zwiebelsauce, dazu Kohlrabi und Kartoffeln *
	100g enthalten: kJ 310 kcal 74 E 4 KH 14 Fett 2 ZSA 11a, 20, 22, 5	100g enthalten: kJ 511 kcal 122 E 2 KH 8 Fett 8 ZSA 1, 13, 17, 2, 22, 4, 5, 8	100g enthalten: kJ 597 kcal 143 E 6 KH 12 Fett 7 ZSA 13, 14, 17, 20, 22, 4, 5, 9	100g enthalten: kJ 415 kcal 99 E 4 KH 9 Fett 5 ZSA 11a, 17	100g enthalten: kJ 380 kcal 91 E 3 KH 9 Fett 4 ZSA 10, 11a, 17, 20, 22, 5	100g enthalten: kJ 197 kcal 47 E 3 KH 6 Fett 1 ZSA 11a, 13, 17, 19, 2, 22, 4, 5	100g enthalten: kJ 261 kcal 62 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 11a, 13, 17, 2, 22, 5
<b>FR</b> <b>22.12.</b>	<b>Gutbürgerlicher Grünkohleintopf</b> mit Kartoffeleinlage, Speck und einer geräucherten Mettwurst vom Schwein *	<b>Vegetarische Bolognese (Soja)</b> mit Spaghetti und Karottensalat natur	<b>Schweinefrikadelle</b> mit Portionssenf, eingelegter Gurke und Speckkartoffelsalat *	<b>Backfisch</b> mit Salzkartoffeln, Kräutersauce und Karottensalat natur	<b>Kleines Schweineschnitzel</b> auf Prinzessbohnen mit deftiger Sauce und Kartoffelpüree *	<b>Kalbsbraten</b> in Preiselbeer-Sahne-Sauce mit Prinzessbohnen und Eierspätzle	<b>Hähnchenbrustfilet</b> auf Zucchini gemüse, dazu Reis
	100g enthalten: kJ 389 kcal 93 E 4 KH 7 Fett 5 ZSA 10, 22, 3, 5, 7	100g enthalten: kJ 391 kcal 93 E 4 KH 16 Fett 1 ZSA 11a, 16, 2, 3	100g enthalten: kJ 197 kcal 47 E 3 KH 5 Fett 1 ZSA 11a, 13, 2, 20, 22, 3, 5, 7, 9	100g enthalten: kJ 501 kcal 120 E 3 KH 13 Fett 6 ZSA 1, 10, 11a, 14, 17, 19, 2, 20, 22, 3, 5	100g enthalten: kJ 820 kcal 196 E 9 KH 13 Fett 12 ZSA 11a, 17, 20, 22, 5	100g enthalten: kJ 353 kcal 84 E 5 KH 11 Fett 2 ZSA 11a, 13, 17, 2	100g enthalten: kJ 261 kcal 62 E 5 KH 9 Fett 0 ZSA 11a
<b>SA</b> <b>23.12.</b>	<b>Paniertes Hähnchenschnitzel</b> mit Geflügelrahmsauce, dazu Mischgemüse und Kartoffeln <b>K</b>	<b>Vegetarische Hackbällchen</b> mit Curry-Fruchtsauce, dazu bunte Spirellinudeln <b>K</b>	<p align="center"><b>Arbeiterwohlfahrt Mettmann</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen auf Rädern</li> <li>• Seniorentreff</li> <li>• Mittagstisch</li> <li>• Fußpflege</li> </ul> <p><b>Tel: 02104 - 70753</b> <b>Fax: 02104 - 789239</b></p> <p>An- und Abbestellung: Werktag zu Werktag bis 12:00 Uhr</p> <p><b>K=Kühlmenüs, Anlieferung gekühlt Freitag (gekühlt lagern) Verbrauch bis einschl. Sonntag! Zubereitung: siehe Etikett</b> <b>Die Kühlmenüs für das Wochenende müssen mittwochs bis 12:00 Uhr bestellt werden</b></p>				<b>Schnittbohneintopf "Hausfrauen Art"</b> mit Kartoffeln, Wurzelgemüse und einer Bockwurst vom Schwein * <b>K</b>
	100g enthalten: kJ 402 kcal 96 E 5 KH 11 Fett 3 ZSA 11a, 17, 22, 5	100g enthalten: kJ 549 kcal 131 E 5 KH 23 Fett 2 ZSA 11a, 16, 17, 2, 20, 4					100g enthalten: kJ 227 kcal 54 E 2 KH 3 Fett 3 ZSA 10, 19, 22, 3, 5
<b>SO</b> <b>24.12.</b>	<b>Rahmgeschnetzeltes vom Schweinefilet</b> mit Speckbohnen (vom Schwein) und Kartoffeln * <b>K</b>	<b>Feines Pilzragout "Förster Art"</b> mit Reis <b>K</b>					<b>Rinderbraten</b> in herzhafter Sauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln <b>K</b>
	100g enthalten: kJ 297 kcal 71 E 4 KH 8 Fett 2 ZSA 11a, 17, 22, 3, 5, 7	100g enthalten: kJ 212 kcal 51 E 2 KH 8 Fett 1 ZSA 1, 10, 11a, 17	100g enthalten: kJ 249 kcal 60 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 11a, 2, 22, 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.

Mit folg. zugelassenen

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.