

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 23.10.	Schweinegulasch mit Rotkohl und Kartoffelpüree * kj 2192 kcal 522 E 45 KH 33 Fett 23 ZSA 11a, 17, 2, 22, 5	Spaghetti "Napoli" mit fruchtiger Tomatensauce und Gurkensalat in Rahm kj 2625 kcal 625 E 15 KH 74 Fett 30 ZSA 11a, 13, 17, 19, 2, 20, 3	Pikante Sülze "Hausfrauen Art" mit selbstgemachter Remouladensauce und Speckkartoffelsalat (enthält Schwein) * kj 4788 kcal 1140 E 20 KH 35 Fett 104 ZSA 10, 13, 19, 2, 20, 22, 3, 4, 5, 7, 9	Weißkohl-Rinderhackfleischpfanne mit Salzkartoffeln kj 1477 kcal 347 E 23 KH 44 Fett 8 ZSA 11a, 22, 5	Putensteak in Tomatensauce, dazu Broccoli und Nudeln kj 1536 kcal 366 E 19 KH 42 Fett 12 ZSA 11a, 17, 19	Rahmgeschnetzeltes vom Schweinefilet mit Speckbohnen (vom Schwein) und Kartoffeln * kj 1571 kcal 374 E 19 KH 37 Fett 6 ZSA 11a, 17, 22, 3, 5, 7	Gefüllte Paprikaschote (Schweinehackfleischfüllung) mit feiner Tomatensauce und Gemüseris * kj 1431 kcal 339 E 10 KH 50 Fett 10 ZSA 11a, 13, 19
DI 24.10.	Eine geräucherte Mettwurst vom Schwein auf Sauerkraut mit hausgemachtem Kartoffelpüree * kj 2247 kcal 535 E 24 KH 39 Fett 31 ZSA 10, 17, 22, 3, 5, 7	Rosenkohl-Curry auf indische Art mit Reis kj 1861 kcal 443 E 13 KH 73 Fett 11 ZSA 11a, 17, 20	Roter Linsensalat dazu Kräuterquark und Kochschinkenstreifen vom Schwein * kj 3100 kcal 738 E 54 KH 73 Fett 22 ZSA 10, 17, 2, 20, 3, 5	Hähnchenbrust in brauner Sauce, dazu Gabelspaghetti und Karottensalat natur kj 1960 kcal 460 E 31,5 KH 65 Fett 7 ZSA 11a, 2, 3	Kleine Bratwurst vom Schwein in Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree * kj 2115 kcal 495 E 14 KH 38,5 Fett 30,5 ZSA 10, 17, 22, 3, 5, 7	Schweinerückensteak "Hawaii" mit Ananas und Käse an Sauce à la Hollandaise, dazu Reis und Karottensalat natur * kj 3746 kcal 892 E 36 KH 46 Fett 63 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 2, 3, 4, 8	Spanische Geflügelpfanne Paprika, Champignons, Zwiebel und Tomaten, dazu Reis kj 2453 kcal 581 E 55 KH 62 Fett 12 ZSA 11a, 22
MI 25.10.	Kohlroulade "Hausfrauen Art" (Schweinehackfleischfüllung) in Specksauce, dazu Salzkartoffeln * kj 2692 kcal 641 E 21 KH 46 Fett 41 ZSA 11a, 17, 22, 3, 5, 7	Cremiger Milchreis dazu Waldfruchtsauce kj 2818 kcal 671 E 11 KH 118 Fett 16 ZSA 1, 11a, 17, 2	Paniertes Schweineschnitzel mit hausgemachtem Nudelsalat, dazu Portionssenf * kj 3944 kcal 939 E 35 KH 89 Fett 49 ZSA 11a, 13, 2, 20, 4, 5, 9	Paniertes Hähnchenschnitzel auf Reis, dazu Curryfruchtsauce und Kappessalat kj 2287 kcal 545 E 18 KH 48 Fett 31 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20	Kleines Schweineschnitzel auf Karottengemüse mit Specksauce, dazu Kartoffelpüree * kj 4105 kcal 980 E 40 KH 62 Fett 56 ZSA 11a, 17, 22, 3, 5, 7	Gefüllte Rinderroulade (Zwiebel, Speck (Schwein), Gurke) in kräftiger Sauce, dazu Blumenkohl und Eierspätzle * kj 1485 kcal 354 E 14 KH 40 Fett 14 ZSA 11a, 13, 17, 2, 22, 9	Gutbürgerlicher Sauerkrauteintopf mit zwei bayrischen Weißwürstchen vom Schwein * kj 1551 kcal 363 E 11 KH 33 Fett 17 ZSA 19, 22, 3, 5, 7
DO 26.10.	Rindergeschnetzeltes "Berner Art" mit herzhafter Champignonsauce, dazu Reis und Gurkensalat in Rahm kj 1950 kcal 465 E 16 KH 43 Fett 24,5 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 2, 20, 22, 3	Kartoffel-Sauerkrautbratling auf Spirellnudeln mit Käse-Rahm-Sauce, dazu Gurkensalat in Rahm kj 2970 kcal 705 E 22,5 KH 49 Fett 43,5 ZSA 1, 10, 11a, 13, 16, 17, 18, 19, 2, 20, 22, 3, 5, 9	Sechs Hähnchennuggets dazu Reissalat mit Curry, Früchten und Ananaspommes kj 3723 kcal 887 E 22 KH 99 Fett 43 ZSA 10, 11a, 13, 2, 20, 4, 6	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch, Paprika, Tomate, Kidneybohnen und einem Brötchen kj 2415 kcal 575 E 82 KH 87 Fett 9 ZSA 11a, 11b, 17, 4	Frikadelle vom Schwein mit herzhafter Sauce, dazu Wirsinggemüse und Spirellnudeln * kj 4105 kcal 980 E 44,5 KH 64,5 Fett 58,5 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20, 22, 5	Boeuf bourguignon Französisches Rindergulasch, dazu Salzkartoffeln und Gurkensalat in Rahm kj 1787 kcal 426 E 11 KH 39 Fett 16 ZSA 11a, 13, 17, 19, 2, 20, 22, 3, 5	Schweinelummerbraten "Prager Art" in herzhafter Sauce mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln * kj 1966 kcal 468 E 27 KH 46 Fett 19 ZSA 11a, 17, 20, 22, 3, 5, 7
FR 27.10.	Herzhafte Pfannkuchen mit Speck-Rahmsauce (enthält Schwein) und Blattsalat mit Joghurt dressing * kj 2741 kcal 653 E 27 KH 79 Fett 25 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 19, 2, 20, 3, 4, 5, 7	Blumenkohl mit Sauce à la Hollandaise und hausgemachtem Kartoffelpüree kj 2764 kcal 658 E 16 KH 34 Fett 51 ZSA 1, 13, 17, 2, 22, 4, 5, 8	Drei Reibekuchen mit feinem Apfelmus kj 2348 kcal 559 E 8 KH 80 Fett 23 ZSA 11a, 11c, 13, 2, 5	Fischfrikadelle mit feiner Sensesauce und Reis, dazu Blattsalat mit Joghurt dressing kj 2319 kcal 552 E 25 KH 42 Fett 31 ZSA 11a, 13, 14, 17, 19, 20, 4	Lammhacksteak auf Prinzessbohnen, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree kj 1205 kcal 287 E 13 KH 34 Fett 11 ZSA 11a, 13, 17, 22, 5	Kalbsbraten im eigenen Saft, dazu Spargelgemüse und Salzkartoffeln kj 1697 kcal 404 E 35 KH 44 Fett 8 ZSA 11a, 17, 22, 5	Rindersauerbraten in Rosinensauce, dazu Rotkohl und Knödel kj 2491 kcal 593 E 42 KH 84 Fett 9 ZSA 11a, 2, 22, 4, 5
SA 28.10.	Gutbürgerlicher Rotkohleintopf mit Rostbratwurst vom Schwein * K kj 1772 kcal 422 E 12 KH 18 Fett 31 ZSA 10, 17, 19, 22, 5	Vegetarische Klopse (Soja, Weizen) in milder Kapernsauce mit Bohnengemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree K kj 2058 kcal 490 E 27 KH 47 Fett 20 ZSA 11a, 13, 16, 17, 19, 22, 5	<p align="center">Arbeiterwohlfahrt Mettmann</p> <p align="center">Tel: 02104 - 70753</p> <p align="center">Fax: 02104 - 789239</p> <p align="center">An- und Abbestellung: Werktag zu Werktag bis 12:00 Uhr</p> <p align="center">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>				Feines Hühnerfrikassee mit Champignons, Spargel, Möhrengemüse und Reis K kj 2243 kcal 534 E 32 KH 49 Fett 23 ZSA 11a, 17
SO 29.10.	Schweineschnitzel "Jäger Art" auf Bohnengemüse mit Champignonsauce und Salzkartoffeln * K kj 1911 kcal 455 E 29 KH 54 Fett 13 ZSA 11a, 17, 22, 5	Frühlingsrolle mit Gemüsefüllung (Porree, Zwiebeln, Karotten) dazu Sojasauce und Langkornreis K kj 1667 kcal 397 E 10 KH 69 Fett 9 ZSA 1, 11a, 13, 16, 17, 2, 20, 3, 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:

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
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		