

Alle Menüs mit Dessert

	Menü 1 5,60 €	Menü 2 5,60 €	Menü 3 5,60 €		Menü 4 6,90 €	Menü 5 5,60 €
MO 11.12.	Hähnchen Cordon Bleu (Putenschinken u. Käse) auf Reis mit Curry-Fruchtsauce und Erbsen-Möhrengemüse 100g enthalten: kJ 390 kcal 93 E 4 KH 11 Fett 3 ZSA 10a, 11a, 17, 2, 20, 3, 6, 7	Kartoffelgulasch mit Zwiebeln und Paprika 100g enthalten: kJ 207 kcal 49 E 2 KH 9 Fett 0 ZSA 11a, 19, 22, 5	"Rheinland" Salate der Saison, geriebener Gouda, Schinkenwurst (vom Schwein) Rettich, Tomaten, dazu unser Hausdressing * -Salatplatte- 100g enthalten: kJ 711 kcal 170 E 4 KH 3 Fett 16 ZSA 10, 13, 17, 2, 20, 3, 4, 5, 7	<p>ESSEN AUF RÄDERN</p> <p><i>Rückgabe bis zum:</i></p> <p>Mittwoch, 06.12.2017</p> <p>Wir wünschen guten Appetit!</p> <p>Name des Kunden:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	Forelle "Blau" dazu Blattspinat und Kartoffeln 100g enthalten: kJ 312 kcal 75 E 8 KH 7 Fett 1 ZSA 14, 17, 22, 5	Gulaschsuppe "Ungarische Art" mit Schweinefleisch, Paprika und Pilzen, dazu ein Brötchen * 100g enthalten: kJ 312 kcal 74 E 3 KH 12 Fett 1 ZSA 11a, 11b, 17, 22
DI 12.12.	Schweinenackenbraten in Senf-Sahne-Sauce, Brechbohnen und Salzkartoffeln * 100g enthalten: kJ 350 kcal 84 E 4 KH 9 Fett 3 ZSA 11a, 17, 19, 20, 22, 5	Ratatouillegemüsepfanne Tomaten, Aubergine, Zucchini, Paprika mit Basilikum, Oregano, Thymian dazu Kürbispolenta 100g enthalten: kJ 211 kcal 50 E 2 KH 8 Fett 1 ZSA 11a, 17	Roter Linsensalat dazu Kräuterquark und Hähnchenbruststreifen -Kaltmenü- 100g enthalten: kJ 384 kcal 92 E 10 KH 10 Fett 1 ZSA 17, 20		Cordon Bleu vom Schwein gefüllt mit Schinken und Käse auf Reis, dazu feine Rahmsauce und Broccoli * 100g enthalten: kJ 411 kcal 98 E 5 KH 9 Fett 5 ZSA 11a, 13, 17, 3, 6	Hähnchenbrust mit Geflügelsauce, dazu Kohlrabigemüse und Vollkornreis 100g enthalten: kJ 249 kcal 59 E 5 KH 7 Fett 1 ZSA 11a, 17
MI 13.12.	Kohlroulade "Hausfrauen Art" (Schweinehackfleischfüllung) in Specksauce, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree * 100g enthalten: kJ 445 kcal 106 E 4 KH 7 Fett 7 ZSA 11a, 17, 22, 3, 5, 7	Möhrenschnitzel auf Langkornreis mit süß-sauer Sauce 100g enthalten: kJ 339 kcal 81 E 2 KH 15 Fett 1 ZSA 11a, 13, 17	Zwei Scheiben vom Schinkenbraten (Schweinefleisch) dazu Kartoffelsalat und Remouladensauce * -Kaltmenü- 100g enthalten: kJ 667 kcal 159 E 5 KH 9 Fett 11 ZSA 13, 20, 22, 4, 5, 9		Rinderbraten gefüllt mit Schinken und Käse auf Reis, dazu Mandel-Broccoli und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 277 kcal 66 E 5 KH 8 Fett 1 ZSA 11a, 17, 18a, 22, 5	Klassischer Wirseneintopf mit feinem Wurzelgemüse, dazu eine Bockwurst vom Schwein und ein Brötchen * 100g enthalten: kJ 448 kcal 107 E 4 KH 12 Fett 4 ZSA 10a, 11a, 11b, 17, 19, 22, 3, 5
DO 14.12.	Niederrheinische Grünkohlplatte mit Mettwurst, Bockwurst und Kasseler (vom Schwein), dazu Salzkartoffeln * 100g enthalten: kJ 481 kcal 115 E 6 KH 8 Fett 6 ZSA 10, 22, 3, 5, 7	Kaiserschmarrn klassisch mit Rosinen, Mandeln und Vanillesauce 100g enthalten: kJ 726 kcal 173 E 6 KH 29 Fett 3 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 18a, 2	Heringsalat "Helgoländer Art" mit Rote Beete, dazu Speckkartoffelsalat (vom Schwein) * -Kaltmenü- 100g enthalten: kJ 568 kcal 136 E 6 KH 9 Fett 8 ZSA 13, 14, 20, 22, 3, 4, 5, 7, 9		Zartes Hirschgulasch mit Waldpilzen, Rottkohl und drei Semmelknödel 100g enthalten: kJ 186 kcal 44 E 3 KH 6 Fett 1 ZSA 11a, 13, 17, 19, 2, 20, 22, 4, 5	Currywurst Rostbratwurst vom Schwein in Currysauce, dazu Balkangemüse und Salzkartoffeln * 100g enthalten: kJ 467 kcal 112 E 3 KH 11 Fett 6 ZSA 10a, 11a, 17, 19, 20, 22, 5
FR 15.12.	Westfälische Kartoffelsuppe mit Möhren, Lauch, Sellerie und Geflügelbockwürstchen 100g enthalten: kJ 280 kcal 67 E 4 KH 5 Fett 3 ZSA 17, 19, 2, 22, 3, 5, 7	Gemüseallerlei Karotten, Zucchini, Kohlrabi und Mais in Käsesauce mit Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 282 kcal 67 E 2 KH 10 Fett 1 ZSA 1, 10, 11a, 17, 19, 22, 5	Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Reis und Bohnensalat in Rahm 100g enthalten: kJ 495 kcal 118 E 4 KH 9 Fett 7 ZSA 11a, 13, 14, 17, 19, 2, 20		Rindfleisch aus der Keule mit Meerrettichsauce, dazu Prinzessbohnen und Bouillonkartoffeln 100g enthalten: kJ 208 kcal 50 E 3 KH 4 Fett 2 ZSA 11a, 17, 19, 2, 22, 5, 9	Paniertes Hähnchenbrustschnitzel auf Erbsengemüse, dazu Geflügelsauce und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 389 kcal 93 E 5 KH 11 Fett 3 ZSA 11a, 17, 22, 5
SA 16.12.	Rinderfrikadelle mit Champignonsauce, dazu Rosenkohl und hausgemachtes Kartoffelpüree	Kartoffeltaschen mit Käse-Kräuterfüllung auf Zucchinigemüse mit Langkornreis 100g enthalten: kJ 371 kcal 89 E 2 KH 13 Fett 3 ZSA 11a, 17, 5			Gutbürgerlicher Wirsingintopf mit einer geräucherten Mettwurst vom Schwein * 100g enthalten: kJ 415 kcal 99 E 5 KH 6 Fett 6 ZSA 10, 17, 22, 3, 5, 7	
SO 17.12.	Schweinebraten "Prager Art" in brauner Sauce, dazu Sauerkraut und Kartoffel-Erbsen-Püree * 100g enthalten: kJ 367 kcal 88 E 6 KH 7 Fett 3 ZSA 11a, 17, 20, 22, 3, 5, 7	Gemüsefrikadelle mit Schnittlauchsauce, Broccoli natur und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 238 kcal 57 E 2 KH 8 Fett 1 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 19, 22, 4, 5			Rindergeschnetzeltes "Stroganoff" mit Porreegemüse und Reis 100g enthalten: kJ 276 kcal 66 E 3 KH 8 Fett 2 ZSA 11a, 17, 20, 22, 9	

Arbeiterwohlfahrt Langenfeld
Tel.: 02173 – 24306 (Mo. – Fr. 9:15 – 11:15 Uhr)
Ansprechpartner: Marion Fuhrmann, Marion Gansel, Klaus Böntgen
Fax: 02173 – 929886 Mail: fahrbarermittagstisch@awo-langenfeld.de

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 zusammengesetzt 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.