

Alle Menüs mit Dessert

	Menü 1 5,60 €	Menü 2 5,60 €	Menü 3 5,60 €		Menü 4 6,90 €	Menü 5 5,60 €
<b>MO</b> <b>25.12.</b>	<b>Rindersauerbraten</b> in Rosinensauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln  <small>100g enthalten: kJ 270 kcal 65 E 3 KH 11 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 22</small>	<b>Bunte Spirellinudeln</b> mit Käse-Gemüsesauce (Karotten, Sellerie)  <small>100g enthalten: kJ 496 kcal 118 E 4 KH 20 Fett 2 ZSA 1, 10, 11a, 17, 19</small>	<b>1.Weihnachtstag</b>	<b>ESSEN AUF RÄDERN</b>  <i>Rückgabe bis zum:</i>  <b>Mittwoch, 20.12.2017</b>  <b>Wir wünschen guten Appetit!</b>  <b>Name des Kunden:</b>  .....  .....		<b>Hähnchenbrustgeschnetzeltes</b> mit Mischgemüse und Salzkartoffeln  <small>100g enthalten: kJ 296 kcal 71 E 5 KH 9 Fett 1 ZSA 5, 11a, 17, 22</small>
<b>DI</b> <b>26.12.</b>	<b>Zartes Hirschgulasch</b> mit Waldpilzen, dazu Rosenkohl und Kartoffelknödel  <small>100g enthalten: kJ 270 kcal 64 E 3 KH 10 Fett 1 ZSA 2, 4, 11a, 17, 19, 20, 22</small>	<b>Gemüsefrikadelle</b> auf Kartoffelpüree mit Rotkohl und Zwiebelrahmsauce  <small>100g enthalten: kJ 277 kcal 66 E 2 KH 10 Fett 2 ZSA 2, 4, 5, 11a, 13, 17, 19, 22</small>	<b>2.Weihnachtstag</b>			<b>Putenbraten</b> in feiner Geflügelsauce mit Leipziger Allerlei und Kartoffelpüree  <small>100g enthalten: kJ 295 kcal 70 E 4 KH 8 Fett 2 ZSA 5, 11a, 17, 22</small>
<b>MI</b> <b>27.12.</b>	<b>Wirsingroulade</b> mit Schweinehackfleischfüllung, in Bratensauce, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree *  <small>100g enthalten: kJ 446 kcal 106 E 4 KH 8 Fett 6 ZSA 5, 11a, 17, 20, 22</small>	<b>Chili sin Carne</b> mildes vegetarisches Chili mit Paprika, Tomaten und Kidneybohnen, dazu Reis  <small>100g enthalten: kJ 412 kcal 98 E 5,1 KH 16,5 Fett 1,1 ZSA 12</small>				<b>Gedünstete Hähnchenbrust natur</b> in Geflügelsauce, dazu Mischgemüse (Erbsen, Möhren und Mais) und Salzkartoffeln  <small>100g enthalten: kJ 292 kcal 70 E 5 KH 9 Fett 1 ZSA 5, 11a, 17, 22</small>
<b>DO</b> <b>28.12.</b>	<b>Rindergulasch</b> "Gärtnerinnen Art" mit Korkenziehernudeln  <small>100g enthalten: kJ 406 kcal 97 E 5 KH 15 Fett 2 ZSA 1, 3, 10, 11a, 17, 19, 22</small>	<b>Kürbis Bolognese</b> mit Spaghetti  <small>100g enthalten: kJ 386 kcal 92 E 4 KH 16 Fett 1 ZSA 11a, 16, 17</small>				<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Hackfleischfüllung (Schwein) in Tomatensauce, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree *  <small>100g enthalten: kJ 329 kcal 78 E 3 KH 9 Fett 3 ZSA 5, 11a, 13, 17, 19, 22</small>
<b>FR</b> <b>29.12.</b>	<b>Paniertes Seelachsfilet</b> auf Reis, dazu Karottengemüse und Kräutersauce  <small>100g enthalten: kJ 395 kcal 94 E 5 KH 10 Fett 4 ZSA 1, 10, 11a, 14, 17, 19</small>	<b>Kartoffeltaschen</b> auf Karottengemüse, dazu Reis  <small>100g enthalten: kJ 367 kcal 88 E 2 KH 13 Fett 3 ZSA 5, 11a, 17</small>				<b>Graupensuppe</b> mit Gemüseeinlage (Wurzelgemüse), gepökeltem Haxenfleisch vom Schwein, dazu ein Brötchen *  <small>100g enthalten: kJ 305 kcal 73 E 4 KH 9 Fett 2 ZSA 3, 5, 7, 11a, 11b, 17, 19, 22</small>
<b>SA</b> <b>30.12.</b>	<b>Schweineschnitzel</b> auf Mischgemüse (Erbsen, Möhren und Mais) mit Paprika - Tomatensauce und Salzkartoffeln *  <small>100g enthalten: kJ 399 kcal 95 E 5 KH 11 Fett 3 ZSA 2, 3, 6, 7, 10, 11a, 17, 20</small>	<b>Vegetarische Kohlroulade</b> (mit Sojafüllung), dazu fruchtige Tomatensauce und Salzkartoffeln  <small>100g enthalten: kJ 306 kcal 73 E 4 KH 11 Fett 1 ZSA 5, 11a, 11d, 13, 16, 19, 22</small>				<b>Bunter Gemüseeintopf</b> mit Kartoffeleinlage, Karotten, Blumenkohl, Porree und Hühnerfleisch  <small>100g enthalten: kJ 205 kcal 49 E 4 KH 2 Fett 3 ZSA 5, 19, 22</small>
<b>SO</b> <b>31.12.</b>	<b>Hähnchen Cordon bleu</b> (gef. mit Putenschinken u. Käse) auf Erbsen, dazu Curryrahmsauce mit Früchten und Reis  <small>100g enthalten: kJ 399 kcal 95 E 5 KH 11 Fett 3 ZSA 2, 3, 6, 7, 10, 11a, 17, 20</small>	<b>Eieromelett</b> auf Pariser Karotten, dazu Sauce à la Hollandaise und Kartoffeln  <small>100g enthalten: kJ 543 kcal 130 E 3 KH 8 Fett 9 ZSA 1, 2, 4, 5, 8, 11a, 13, 17, 22</small>			<b>Gutbürgerlicher Grünkohleintopf</b> mit Kartoffeleinlage, Speck und einer geräucherten Mettwurst vom Schwein *  <small>100g enthalten: kJ 450 kcal 107 E 5 KH 6 Fett 6 ZSA 3, 5, 7, 10, 22</small>	

**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 Lieferort 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.