

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>22.01.</b>	<b>Hähnchen Cordon Bleu</b> (Putenschinken u. Käse) auf Reis mit Curry-Fruchtsauce und Erbsen-Möhrengemüse  100g enthalten: kJ 390 kcal 93 E 4 KH 11 Fett 3 ZSA 2, 3, 6, 7, 10, 11a, 17, 20	<b>Kartoffelgulasch</b> mit Zwiebeln und Paprika  100g enthalten: kJ 207 kcal 49 E 2 KH 9 Fett 0 ZSA 5, 11a, 19, 22	<b>Frikadelle vom Schwein</b> mit Nudelsalat in pikanter Mayonnaise-Sauce und Portionsketchup *  -Kaltmenü-  100g enthalten: kJ 497 kcal 119 E 2 KH 20 Fett 3 ZSA 2, 4, 5, 9, 11a, 13, 19, 20	<b>ESSEN AUF RÄDERN</b>  <i>Rückgabe bis zum:</i>  <b>Mittwoch, 17.01.2018</b>  <b>Wir wünschen guten Appetit!</b>  <b>Name des Kunden:</b>  .....  .....	<b>Forelle "Blau"</b> dazu Blattspinat und Kartoffeln  100g enthalten: kJ 312 kcal 75 E 8 KH 7 Fett 1 ZSA 5, 14, 17, 22	<b>Gulaschsuppe "Ungarische Art"</b> 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
<b>DI</b> <b>23.01.</b>	<b>Schweinenackenbraten</b> in Senf-Sahne-Sauce, Brechbohnen und Salzkartoffeln *  100g enthalten: kJ 350 kcal 84 E 4 KH 9 Fett 3 ZSA 5, 11a, 17, 19, 20, 22	<b>Ratouillegemüsepfanne</b> Tomaten, Aubergine, Zucchini, Paprika mit Basilikum, Oregano, Thymian dazu Kürbispolenta  100g enthalten: kJ 208 kcal 50 E 2 KH 7 Fett 1 ZSA 11a, 17, 19, 20, 22	<b>"TexMex"</b> Salate der Saison, Hähnchenkeule, Mais, Peperoni, Zucchini, dazu unser Cocktaildressing  -Salatplatte-  100g enthalten: kJ 672 kcal 160 E 7 KH 4 Fett 13 ZSA 2, 4, 13, 20		<b>Cordon Bleu vom Schwein</b> gefüllt mit Schinken und Käse auf Reis, dazu feine Rahmsauce und Broccoli *  100g enthalten: kJ 361 kcal 86 E 5 KH 7 Fett 4 ZSA 3, 6, 11a, 13, 17	<b>Hähnchenbrust</b> mit Geflügelsauce, dazu Kohlrabigemüse und Vollkornreis  100g enthalten: kJ 230 kcal 55 E 5 KH 6 Fett 1 ZSA 11a, 17
<b>MI</b> <b>24.01.</b>	<b>Kohlroulade "Hausfrauen Art"</b> (Schweinehackfleischfüllung) in Specksauce, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree *  100g enthalten: kJ 446 kcal 106 E 4 KH 7 Fett 7 ZSA 3, 5, 7, 11a, 17, 22	<b>Möhrenschnitzel</b> auf Langkornreis mit süß-sauer Sauce  100g enthalten: kJ 339 kcal 81 E 2 KH 15 Fett 1 ZSA 11a, 13, 17, 11a, 22	<b>Rindergulasch</b> dazu Rotkohl und Kartoffelknödeln  100g enthalten: kJ 262 kcal 63 E 3 KH 10 Fett 1 ZSA 2, 4, 5, 11a, 22		<b>Rinderbraten</b> gefüllt mit Schinken und Käse auf Reis, dazu Mandel-Broccoli und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 231 kcal 55 E 4 KH 7 Fett 1 ZSA 5, 11a, 17, 18a, 22	<b>Klassischer Linseneintopf</b> mit feinem Wurzelgemüse, dazu eine Bockwurst vom Schwein und ein Brötchen *  100g enthalten: kJ 448 kcal 107 E 4 KH 12 Fett 4 ZSA 3, 5, 10, 11a, 11b, 17, 19, 22
<b>DO</b> <b>25.01.</b>	<b>Niederrheinische Grünkohlplatte</b> mit Mettwurst, Bockwurst und Kasseler (vom Schwein), dazu Salzkartoffeln *  100g enthalten: kJ 481 kcal 115 E 6 KH 8 Fett 6 ZSA 3, 5, 7, 10, 22	<b>Kaiserschmarrn</b> klassisch mit Rosinen, Mandeln und Vanillesauce  100g enthalten: kJ 726 kcal 173 E 6 KH 29 Fett 3 ZSA 1, 2, 10, 11a, 13, 17, 18a	<b>Heringsalat "Helgoländer Art"</b> klassisch mit Rote Beete, dazu Speckkartoffelsalat (vom Schwein) *  -Kaltmenü-  100g enthalten: kJ 568 kcal 136 E 6 KH 9 Fett 8 ZSA 3, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 20, 22		<b>Zartes Hirschgulasch</b> mit Waldpilzen, Rotkohl und drei Semmelknödel  100g enthalten: kJ 186 kcal 44 E 3 KH 6 Fett 1 ZSA 2, 4, 5, 11a, 13, 17, 19, 20, 22	<b>Currywurst</b> Rostbratwurst vom Schwein in Currysauce, dazu Balkangemüse und Salzkartoffeln *  100g enthalten: kJ 467 kcal 112 E 3 KH 11 Fett 6 ZSA 5, 10, 11a, 17, 19, 20, 22
<b>FR</b> <b>26.01.</b>	<b>Westfälische Kartoffelsuppe</b> mit Möhren, Lauch, Sellerie und Geflügelbockwürstchen  100g enthalten: kJ 280 kcal 67 E 4 KH 5 Fett 3 ZSA 2, 3, 5, 7, 17, 19, 22	<b>Gemüseallerlei</b> Karotten, Zucchini, Kohlrabi und Mais in Käsesauce mit Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 282 kcal 67 E 2 KH 10 Fett 1 ZSA 1, 5, 10, 11a, 17, 19, 22	<b>Paniertes Seelachsfilet</b> mit Dillsauce, dazu Reis und Bohnensalat in Rahm  100g enthalten: kJ 495 kcal 118 E 4 KH 9 Fett 7 ZSA 2, 11a, 13, 14, 17, 19, 20		<b>Rindfleisch aus der Keule</b> mit Meerrettichsauce, dazu Prinzessbohnen und Bouillonkartoffeln  100g enthalten: kJ 208 kcal 50 E 3 KH 4 Fett 2 ZSA 2, 5, 9, 11a, 17, 19, 22	<b>Paniertes Hähnchenbrustschnitzel</b> auf Erbsengemüse, dazu Geflügelsauce und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 389 kcal 93 E 5 KH 11 Fett 3 ZSA 5, 11a, 17, 22
<b>SA</b> <b>27.01.</b>	<b>Rinderfrikadelle</b> mit Champignonsauce, dazu Rosenkohl und hausgemachtes Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 367 kcal 88 E 6 KH 7 Fett 3 ZSA 3, 5, 7, 11a, 17, 20, 22	<b>Kartoffeltaschen</b> mit Käse-Kräuterfüllung auf Zucchinigemüse mit Langkornreis  100g enthalten: kJ 371 kcal 89 E 2 KH 13 Fett 3 ZSA 5, 11a, 17			<b>Gutbürgerlicher Wirsingintopf</b> mit einer geräucherter Mettwurst vom Schwein *  100g enthalten: kJ 413 kcal 99 E 5 KH 6 Fett 6 ZSA 3, 5, 7, 10, 17, 22	
<b>SO</b> <b>28.01.</b>	<b>Schweinebraten "Prager Art"</b> in brauner Sauce, dazu Sauerkraut und Kartoffel-Erbsen-Püree *  100g enthalten: kJ 367 kcal 88 E 6 KH 7 Fett 3 ZSA 3, 5, 7, 11a, 17, 20, 22	<b>Gemüsefrikadelle</b> mit Schnittlauchsauce, Broccoli natur und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 276 kcal 66 E 3 KH 9 Fett 2 ZSA 1, 4, 5, 10, 11a, 13, 17, 19, 22			<b>Rindergeschnetzeltes "Stroganoff"</b> mit Porreegemüse und Reis  100g enthalten: kJ 276 kcal 66 E 3 KH 8 Fett 2 ZSA 9, 11a, 17, 20, 22	

**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.