

Speiseplan

KW 22

6,75 €

M1 Gut bürgerlich

Herzhafte Tagesmenüs
Inklusive Dessert

Montag

30.05.2022

Spaghetti "Bolognese"
dazu Krautsalat

R A1,CG 40N 1,50F 22,2U 1,2SA 7,7 BE
S J,3,5 4,5F 17,1KH 4,7EW

Königsberger Klopse
in Kapernsauce dazu
Butterkartoffeln und
Rote Beete-Salat

A1,CG 40N 1,50F 24,2U 2,0SA 6,8 BE
S J,3,5 3,3F 14,9KH 6,8EW

Mittwoch

01.06.2022

Gebackener Leberkäse
auf Sauerkraut
mit Kartoffelpüree

A1,CG 40N 1,50F 19,2U 1,1SA 4,1 BE
S J,3,5 6,3F 11,9KH 3,5EW

Schweinerahmgulasch
mit Champignons
und Spiralinudeln
dazu Rohkostsalat

A1,CG 40N 1,50F 11,2U 1,1SA 6,8 BE
S J,3,5 5,8F 14,9KH 9,6EW

Freitag

03.06.2022

Bratwurst
in Sauce mit
Kohlrabi und Kartoffeln

A1,CG 40N 1,50F 22,2U 1,7SA 4,4 BE
S J,3,5 5,8F 11,9KH 3,8EW

Samstag

04.06.2022

Spießbraten
in würziger Zwiebelsauce
mit Bohnengemüse
und Paprikakartoffeln

A1,1,CG 40N 1,50F 11,2U 0,8SA 6,0 BE
S J,3,5 5,8F 11,2KH 4,3EW

Sonntag

05.06.2022

Hähnchenragout
mit Champignons,
Spargel dazu
Gemüserais

A1,FG 40N 0,75F 19,2U 1,4SA 6,0 BE
G J,2,9 1,9F 14,3KH 6,8EW



6,75 €

M2 Diabetiker*

Brennwertkontrollierte
Menüs Inklusive Dessert

Truthahngulasch
mit Möhrengemüse
und Petersilienkartoffeln

A1,CG 20N 0,25F 20,2U 1,5SA 4,2 BE
G J,1,5 9,8F 9,8KH 5,5EW

Feiner Milchreis
mit feinen Früchten
und Zimt

G,3,4 32N 0,50F 4,82U 0,1SA 6,0 BE
V J,5 1,7F 10,1KH 12,2EW

**Gedünstetes
Pangasiusfilet**
Julienngemüsesauce
und Salzkartoffeln

A1,CG 30N 1,00F 18,2U 1,7SA 4,6 BE
F J,5 2,1F 10,5KH 4,9EW

Rinderrikadelle
in Kräutersauce
mit Erbsengemüse
und Kartoffelpüree

A1,CG 30N 1,75F 10,2U 1,0SA 6,8 BE
R J,5 4,1F 12,2KH 7,4EW

Putenbraten
in Bratensauce mit
feinem Rübeengemüse
und Kartoffeln

A1,CG 30N 0,45F 19,2U 1,3SA 4,3 BE
G J,1,5 1,2F 9,7KH 5,8EW

"Trentiner Markttopf"
italienischer Gemüseeintopf
mit zartem Schweinefleisch

A1,1,CG 20N 0,50F 17,2U 0,8SA 4,6 BE
S J,1,5 2,9KH 3,8EW

Schweinerückensteak
in Rahmsauce mit
zartem Kaisergemüse
und Kartoffeln

A1,CG 27N 0,15F 14,2U 1,8SA 3,6 BE
S J,9 0,9F 8,0KH 5,4EW



6,75 €

M3 Leckere Vielfalt

Schmackhafte Gerichte
Inklusive Dessert

Schweinebraten in
brauner Sauce mit
buntem Mischgemüse
und Kartoffelpüree

A1,CG 30N 0,60F 13,2U 0,7SA 5,9 BE
S J,5 2,1F 9,9KH 3,9EW

**Geflügel-
Schaschlikplanne**
mit Zwiebeln und
Paprika dazu Reis

G A1,FG 40N 0,45F 19,2U 1,1SA 6,9 BE
S J,1,5 1,4F 10,7KH 5,7EW

**"Bifteki" Griechischer
Hackbraten** mit
Hirten-Käse dazu
Tomatenreis und Krautsalat

A1,CG 40N 2,25F 33,2U 1,0SA 4,4 BE
S J,3,5 5,3F 10,3KH 4,9EW

**Gegrillte
Hähnchenkeule**
auf Paprikagemüse
dazu Kartoffeln

G A1,1,CG 30N 2,10F 15,2U 1,7SA 3,6 BE
S J,1,5 7,0F 7,9KH 9,7EW

Geflügelbällchen
in brauner Sauce
dazu Gemüserais

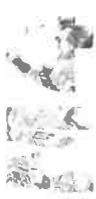
G A1,CG 40N 0,25F 19,2U 1,2SA 6,9 BE
G J,1,5 3,1F 15,7KH 9,5EW

Deftige Käsespätzle
"Allgauer Art" mit
Zucchini-Möhren-Salat

V A1,CG 50N 2,10F 24,2U 1,1SA 6,3 BE
V J,2,5 1,4F 10,9KH 4,0EW

**"Ratatouille"
Geschmortes Gemüse**
mit Langkornreis

V A1,1,CG 30N 2,10F 24,2U 1,1SA 7,0 BE
V J,2,5 0,9F 16,1KH 1,9EW



8,00 €

MS Premium

Unsere Spezialitäten
Inklusive Dessert

Seeleachsfilet
mit Erbsensauce auf
Zucchini- Kräutergemüse,
dazu Reis

A1,DG 37N 1,30F 10,2U 1,1SA 6,0 BE
F J,2,9 2,5F 11,9KH 5,6EW

"Cordon Bleu"
vom Schwein mit
Bratensauce, Erbsen-
gemüse und Kartoffeln

A1,CG 41N 1,30F 9,92U 1,5SA 6,8 BE
S J,2,5 3,3F 11,3KH 4,7EW

Geflügelfilets
in Paprika-Sahne-Sauce
mit Mais-Erbsengemüse
und feinem Butterreis

G A1,CG 40N 0,45F 15,2U 0,9SA 6,9 BE
G J,5 1,3F 15,2KH 7,2EW

Schweinerückenbraten
in Sauce mit
Bayrischkraut und
Salzkartoffeln

S A1,CG 30N 0,50F 13,2U 1,4SA 3,9 BE
S J,5 1,5F 8,7KH 3,4EW

Gebratenes Schollenfilet
"Finkenwerder Art"
mit Specktippe dazu
warmer Kartoffelsalat

S A1,DG 40N 1,00F 11,2U 1,5SA 4,6 BE
F J,2,5 4,8F 11,6KH 6,5EW

Saftiger Rinderbraten
in pikanter Sauce mit
Romanesco, Blumenkohl,
Karotten und Kartoffeln

R A1,1 30N 0,80F 9,92U 1,7SA 3,6 BE
R J,1,5 1,2F 12,2KH 8,1EW

Seehecht
auf Kräutersauce mit
Pariser Karotten
und Kartoffeln

F A1,CG 30N 0,60F 20,2U 1,5SA 4,0 BE
F J,2,5 2,1F 10,1KH 3,7EW



6,75 €

MS Vegetarisch

Fleischlos & Lecker
Inklusive Dessert

Grilltomate
mit Gemüse
und Bulgur

V A1,1,CG 30N 0,20F 31,2U 0,5SA 6,7 BE
V J,5 0,7F 15,3KH 2,1EW

Rührei
mit Rahmspinat
und Püree

A1,CG 40N 2,45F 13,2U 0,9SA 3,8 BE
V J,5 0,7F 8,5KH 4,9EW

Kürbiscurry
mit Reis

V A1,CG 41N 1,70F 18,2U 1,0SA 7,2 BE
V J,5 2,2F 17,4KH 2,9EW

Gemüsefrikadelle
in Tomatensauce
und Vollkornmudeln

A1,AA 40N 0,35F 31,2U 1,0SA 6,7 BE
V CG,12 5,9 1,8F 18,3KH 5,9EW

Gemüse-Kartoffel
-Aufauf mit herzhaftem
Käse überbacken

V A1,CG 30N 2,10F 11,2U 1,2SA 4,9 BE
V J,5 3,0F 10,8KH 3,7EW

AWO, Ortsverein Langenfeld
Solinger Str. 103, 40764 Langenfeld
Tel.: 02173-24306 (Mo.-Fr. 9:15 - 11:15 Uhr)
Fax: 02173-929886
Mail: fahrbarermittagstisch@awo-langenfeld.de

O EW (Einweg) O MW (Mehrweg)

Rückgabe bis: _____

Kunde: _____



6,75 €

AWO Eintopf & Co

Hausmannskost & Pasta
Inklusive Dessert

**Herzhafter Weißkohl-
Möhren-Eintopf** mit
zartem Rindfleisch

R A1,1,CG 40N 0,45F 18,2U 0,7SA 4,2 BE
R A1,1,5 1,4F 9,2KH 4,1EW

Deftiger Erbsensuppe
mit Wursteinlage

S G1,J,2 33N 0,25F 0,72U 0,6SA 4,1 BE
S J,5 3,0F 8,9KH 3,7EW

Spaghetti "Carbonara"
Schinkenspeck in
Käse-Sahne-Sauce
dazu Karotten-Salat

A1,CG 40N 3,10F 20,2U 1,1SA 7,6 BE
S J,2,5 7,4F 12,3KH 5,8EW

**Rheinischer
Kartoffeleintopf**
mit Kasselerwürfel
und frischem Poree

S A1,CG 37N 0,60F 0,82U 0,8SA 4,1 BE
S J,2,5 1,3F 9,9KH 4,1EW

**Geflügelhackfleisch-
Panne** mit
mediterranem Gemüse
und Bulgur

S 30N 0,10F 14,2U 0,5SA 6,4 BE
G A1,1,5 1,2F 14,3KH 4,2EW

LWK = Leichte vollkost

8 Formfleisch 9 mit Milchprodukt zubereitet: (A)Glutenhaltiges Getreide A Weizen A1 Roggen A2 Gerste A3 Hafer A4 Dinkel A5 Kamut A6 Hybridstämme B Kriebelreife/ Kriebelerzeugnisse C Eier/Eierzeugnisse D Fisch/Fischerzeugnisse E Erbsen/Erbsenzeugnisse F Soja/Sojaerzeugnisse G Milch/Milcherzeugnisse einschl. Lactose (H) Schalenfrüchte H Mandel H1 Haselnüsse H2 Walnuss H3 Cashew H4 Pecannuss H5 Paranuss H6 Pistazie H7 Macadamianuss H8 Queenslandnuss I Sellerie/Sellerieerzeugnisse J Senf/Senfserzeugnisse K Sesam/Sesamerzeugnisse L Schweifeldioxid L Schweifeldioxid M Lupinine/Lupinenerzeugnisse N Weichtiere/Weichtiereerzeugnisse O Alle Menüs mit glutenhaltigem Getreide werden ausschließlich mit Weizen zubereitet, Ausnahmen werden gesondert gekennzeichnet | BE-Wert ergibt sich aus dem Gesamtgewicht einer Erwachsenen Portion | Alle Menüs sind mit jodiertem Salz zubereitet | Änderungen vorbehalten R = Rind S = Schwein F = Fisch G = Geflügel W = Wild L = Vegetarisch

*auch als Passierte Kost erhältlich

Weitere Bestellwoche auf der Rückseite!