

# Speiseplan

## KW 02

### M1

5,90 €  
Gut bürgerlich  
Herzhafte Tagesmenüs  
Inklusive Dessert

### M2

5,90 €  
Diabetiker\*  
Brennwertkontrollierte  
Menüs Inklusive Dessert

### M3

5,90 €  
Leckere Vielfalt  
Schmackhafte Gerichte  
Inklusive Dessert

### M4

6,90 €  
Premium  
Unsere Spezialitäten  
Inklusive Dessert

### M5

5,90 €  
Vegetarisch  
Fleischlos & Lecker  
Inklusive Dessert

### M6

5,90 €  
Eintopf & Co  
Hausmannskost & Pasta  
Inklusive Dessert



Arbeiterwohlfahrt  
Ortsverein  
Langenfeld

Aktionswoche/  
Besonderheiten

Tag	M1	M2	M3	M4	M5	M6	Aktionswoche/ Besonderheiten
<b>Montag</b> 0 7 . 0 1 . 2 0 1 9	Hamburger Rinderfrikadelle in Pfefferrahmsauce mit Rotkohl und Kartoffeln R A1,C,G, 325KJ 4,3€W 0,7KH 1,5,0 3,0F 0,7DE 3,8 BE	Nürnberger Rostbratwürstchen auf Sauerkraut und Kartoffelpüree S A1,G,I,2 481KJ 3,3€W 6,0KH 4,5,0 8,2F 0,6DE 3,1 BE	Deftige Kohlroulade in Speck-Zwiebel-Sauce mit Salzkartoffeln S A1,I,2,4 450KJ 3,4€W 7,5KH 7,2F 0,8BE 3,5 BE	Gebrautes Hähncheninnenfilet in feiner Sauce mit Kartoffeln und Romanescogemüse LWK G A1,G,I,5 207KJ 0,7€W 0,3KH 0 11F 0,6DE 2,9 BE	Schweizer Kartoffelrösti mit zartem Blattspinat und Gorgonzolakäsesauce V A1,G,I,2 419KJ 2,7€W 14,2KH 1,0 5,3F 0,9DE 3,8 BE	Deftiger Laucheintopf mit Kartoffeln und zartem Schweinefleisch S A1,G,I,5 202KJ 4,7€W 7,2KH 0 3,2F 0,6DE 2,5 BE	
<b>Dienstag</b> 0 8 . 0 1 . 2 0 1 9	Linseneintopf mit Geflügelbratwurst G A1,I,2,4 336KJ 4,1€W 7,7KH 0 4,0F 0,6DE 3,8 BE	Bunte Gemüseplatte mit holländischer Sauce und Kräuterkartoffeln LWK V A1,G,I,0 230KJ 1,0€W 0,8KH 1,6F 0,7DE 3,9 BE	Geflügelkräuterbällchen in würziger Currysauce mit Mischgemüse und Reis G A1,C,G, 402KJ 4,7€W 11,0KH 1,3,5,0 4,2F 1,0DE 5,1 BE	Rheinischer Sauerbraten mit Gabelspaghetti und Apfelsmus LWK R A1 507KJ 0,4€W 10,0KH 1,8F 1,7DE 8,6 BE	Gemüsebratwurst in pikanter Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln V A1,F,G, 400KJ 3,8€W 0,7KH 3,5,0 4,6F 0,8DE 4,5 BE	Gekochte Eier auf Rahmspinat und Salzkartoffeln V A1,C,G, 314KJ 3,0€W 0,5KH 1,5,0 2,0F 0,7DE 3,4 BE	
<b>Mittwoch</b> 0 9 . 0 1 . 2 0 1 9	Bunte Reispfanne mit Hähnchenfleisch G A1,F,I,5 472KJ 10,5€W 14,4KH 1,3F 1,2DE 5,5 BE	Frikadelle auf Wirsinggemüse dazu Salzkartoffeln S A1,C,G, 304KJ 4,8€W 0,8KH 1,3,5,0 3,0F 0,7DE 3,6 BE	Fischfilet "Naturell" in feiner Kerbsauce mit Zucchini-Gemüse und Kartoffeln LWK F A1,D,G, 284KJ 6,8€W 0,3KH 1,5,0 1,5F 0,8BE 4,2 BE	Jägerschnitzel mit Butterkartoffeln und Möhrensalat S A1,I,5 372KJ 5,2€W 0,8KH 3,3F 0,6DE 4,5 BE	Käsetortellini mit feiner Tomatenkräutersauce und Möhrensalat LWK V A1,C,G, 304KJ 2,8€W 14,4KH 1,0 2,7F 1,0DE 6,6 BE	Westfälischer Grünkohleintopf mit Mettwurst S A1,F,I,0 420KJ 3,7€W 5,3KH 2,5 7,2F 0,4DE 2,6 BE	
<b>Donnerstag</b> 1 0 . 0 1 . 2 0 1 9	Frische Reibekuchen mit leckerem Apfelsmus V A1,C 652KJ 2,0€W 20,0KH 4,0F 1,7DE 8,7 BE	"Gutsherrentopf" kräftiger Gemüsetopf mit Kasselerfleisch S A1,I,2 204KJ 3,5€W 5,0KH 1,2F 0,6DE 2,7 BE	Hamburger Heringsstipp in Sahne mit Apfel-Gurken-Würfeln dazu Petersilienkartoffeln F A1,C,D, 608KJ 4,5€W 10,2KH 0,3,2,3 7,1F 0,8BE 4,4 BE	Rindersaftgulasch mit Apfelkohl und Kartoffelknödeln R A1,G,I,2 345KJ 5,3€W 10,0KH 3,5,0 2,3F 0,6DE 4,2 BE	Eieromelette mit Kräutersauce, zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln LWK V A1,C,G, 292KJ 3,8€W 7,2KH 1,5,0 2,0F 0,8DE 3,2 BE	Herzhafte Gemüsebolognese mit Vollkornnudeln V A1,I 410KJ 3,7€W 10,7KH 0,9F 1,0DE 7,2 BE	
<b>Freitag</b> 1 1 . 0 1 . 2 0 1 9	Geflügel-Currywurst mit pikanter Curry-Tomatensauce und Reis dazu Rohkostsalat G A1,G,I,5 551KJ 3,4€W 15,6KH 2,3,5 0,3F 1,3DE 6,5 BE	Fleischbällchen in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree LWK S A1,C,G, 381KJ 4,0€W 7,0KH 1,3,5,0 4,7F 0,8DE 3,2 BE	Chinesische Nudelpfanne mit zartem Hähnchenfleisch G A1,F,I,0 481KJ 6,7€W 17,3KH 1,0F 1,4DE 6,7 BE	Feines Seefisch-Filet (Natur) in fruchtiger Zitronensauce mit Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln LWK F A1,G, 244KJ 4,8€W 0,3KH 1,5,0 0,7F 0,7DE 3,7 BE	Farfalle (Nudeln) in pikanter Pestosauce dazu Rohkostsalat V A1,C,I,0 431KJ 3,4€W 10,0KH 0,7F 1,6DE 7,7 BE	Perlgraupeneintopf mit gewürfeltem Kasseler S A1,I,2,0 260KJ 3,5€W 0,1KH 1,5F 0,7DE 3,7 BE	
<b>Samstag</b> 1 2 . 0 1 . 2 0 1 9	Bunter Gemüseeintopf der Saison mit Würstwürfeln LWK S A1,G,I,0 240KJ 2,1€W 5,2KH 2,5,0 0,2F 0,4BE 2,4 BE	Feine Bratwurst in Sauce mit zartem Erbsen- und Möhrengemüse dazu Kartoffeln S A1,G,I,0 491KJ 3,0€W 7,4KH 0,6F 0,6DE 3,3 BE	Gemüseschnitzel mit Kräutersauce dazu Gemüserais V A1,C,I,0 400KJ 3,2€W 20,0KH 2,1F 1,7DE 7,5 BE	Putenroulade in Estragonsauce mit Fingermöhren und Kartoffeln LWK G A1,G,I,0 287KJ 5,7€W 0,8KH 1,8F 0,8BE 3,1 BE	<b>AWO, Ortsverein Langenfeld</b> 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: _____		
<b>Sonntag</b> 1 3 . 0 1 . 2 0 1 9	Geflügel Cordon Bleu in feiner Sauce dazu Bohnengemüse und Kartoffeln G A1,C,G, 356KJ 5,3€W 0,7KH 1,5,0 2,0F 0,8DE 4,4 BE	Eisässer Schweinebraten mit herzhaftem Steckrüben- und Kartoffeln LWK S A1,G,I,0 200KJ 5,0€W 0,0KH 0 2,0F 0,8DE 2,5 BE	Buntes Gemüse-Ragout mit Möhren und Bohnen in Curry-Kokossauce dazu Reis V A1,G,I,0 303KJ 1,0€W 10,0KH 1,5F 1,1DE 5,4 BE	Schweinefilet in Champignonsauce mit Rotkohl und Spätzle S A1,C,G, 333KJ 6,5€W 11,2KH 1,2,5,0 1,0F 0,8DE 4,5 BE			

\*auch als Passierte Kost erhältlich

LWK = Leichte Vollkost

1 Geschmacksverstärker 2 Antioxidationsmittel 3 Süßstoff 4 Konservierungsstoff 5 Farbstoff 6 Geschwärtzt 7 Alkohol 8 Formfleisch 9 mit Milchprodukt zubereitet [A] Glutenhaltiges Getreide A1 Weizen A2 Roggen A3 Gerste A4 Hafer A5 Kamut A6 Hybridstämme B Krebstiere/ Krebsterzeugnisse C Eier/Eierzeugnisse D Fisch/Fischerzeugnisse E Erdnüsse/Erdnusszerzeugnisse F Soja/Sojaerzeugnisse G Milch/Milcherzeugnisse H Mandel H1 Haselnuss H2 Walnuss H3 Cashew H4 Pecannuss H5 Paranuss H6 Pistazie H7 Macadamianuss H8 Queenslandnuss I Sellerie/Sellerieerzeugnisse J Senf/Senfzerzeugnisse K Sesam/Sesamerzeugnisse L Schwefeldioxid und Sulfite M Lupinen/Lupinererzeugnisse N Weichtiere/Weichtiererzeugnisse | 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 = Lamm V = Vegetarisch