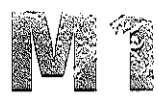


Speiseplan

KW 03



5,90 €
Gut bürgerlich
 Herzhafte Tagesmenüs
 Inklusive Dessert



5,90 €
Diabetiker*
 Brennwertkontrollierte
 Menüs Inklusive Dessert



5,90 €
Leckere Vielfalt
 Schmackhafte Gerichte
 Inklusive Dessert



6,90 €
Premium
 Unsere Spezialitäten
 Inklusive Dessert



5,90 €
Vegetarisch
 Fleischlos & Lecker
 Inklusive Dessert



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



Arbeiterwohlfahrt
 Ortsverein
 Langenfeld

**Aktionswoche/
 Besonderheiten**

Montag 1 4 . 0 1 . 2 0 1 9 Spaghetti "Bolognese" dazu Krautsalat R A1,C,I,J 529KJ 5,10W 19,0KH G 2,3,5 4,7F 1,3DE 7,2 BE	Truthahngulasch mit Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln LVK G A1,F,G,I 261KJ 5,15W 7,1KH ,0 0,9F 0,6DE 3,1 BE	Schweinebraten in brauner Sauce mit buntem Mischgemüse und Kartoffeln S A1,G,I,J 254KJ 5,05W 7,0KH 2,0F 0,6DE 3,1 BE	Geschmortes Lammgulasch mit zarten Prinzessböhnchen und Salzkartoffeln L A1,O,I,5 436KJ 6,65W 8,0KH ,0 5,6F 0,6DE 2,9 BE	Grilltomate mit Gemüse und Bulgur V A1,I,3,5 219KJ 1,70W 14,2KH 0,4F 0,6DE 4,5 BE	Herzhafter Weißkohl-Möhren Eintopf mit zartem Rindfleisch R A1,I,6 220KJ 3,55W 7,2KH 1,0F 0,6DE 2,8 BE
Dienstag 1 5 . 0 1 . 2 0 1 9 Königsberger Klopse in Kapernsauce dazu Buterkartoffeln und Rote Beete- Salat S A1,C,Q 498KJ 5,35W 11,8KH I,J,3,5 4,2F 1,0DE 5,4 BE	Feiner Milchreis mit feinen Früchten und Zimt LVK V G,3,4,5 240KJ 2,25W 10,0KH 0 0,6F 0,6DE 5,0 BE	Geflügel-Schashlikpfanne mit Zwiebeln und Paprika dazu Reis G A1,F,I,J 442KJ 6,15W 16,9KH 1,3F 1,4DE 7,2 BE	"Cordon Bleu" vom Schwein mit Bratensauce, Erbsengemüse und Kartoffeln S A1,O,I,2 397KJ 5,95W 10,5KH ,5,0 3,2F 0,9DE 4,9 BE	Rührei mit Rahmspinat und Püree LVK V A1,C,Q 403KJ 4,45W 8,4KH 1,6,0 5,0F 0,6DE 2,8 BE	Deftiger Erbsensuppe mit Wursteinlage S A1,C,I,J 247KJ 2,45W 4,9KH 2,5,0 3,1F 0,4DE 2,3 BE
Mittwoch 1 6 . 0 1 . 2 0 1 9 Gebackener Leberkäse auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree S A1,O,I,J 424KJ 3,05W 7,2KH 2,4,5,0 6,6F 0,6DE 3,2 BE	Gedünstetes Pangasiusfilet Juliangemüsesauce und Salzkartoffeln LVK F A1,D,G 301KJ 5,35W 8,0KH 1,3,0 2,1F 0,6DE 4,2 BE	"Bifteki" Griechischer Hackbraten mit Hirten-Käse dazu Tomatenreis und Krautsala S A1,C,Q 569KJ 5,25W 12,4KH I,J,2,3 7,1F 1,0DE 5,3 BE	Geflügelfilets in Paprika-Sahne- Sauce mit Mais-Erbsengemüse und feinem Butterreis G A1,O,I,5 480KJ 6,35W 10,1KH ,0 2,1F 1,0DE 6,8 BE	Kürbiscurry mit Reis V A1,O,I,6 340KJ 1,75W 16,0KH ,0 1,4F 1,3DE 6,5 BE	Spaghetti "Carbonara" Schinkenspeck in leckerer Käse- Sahne-Sauce dazu Karotten- Salat LVK S A1,C,I,2 679KJ 4,15W 15,4KH 4,5,0 0,2F 1,3DE 6,7 BE
Donnerstag 1 7 . 0 1 . 2 0 1 9 Schweinerahmgulasch mit Champignons und Spiralnudeln dazu Rohkostsalat S A1,C,I,J 428KJ 6,05W 13,4KH 2,4F 1,1DE 5,9 BE	Rinderfrikadelle in Kräutersauce mit feinem Erbsengemüse und Kartoffelpüree LVK R A1,C,Q 429KJ 6,25W 8,7KH 1,5,0 4,5F 0,7DE 4,1 BE	Gegrillte Hähnchenkeule auf Paprikagemüse dazu Kartoffeln G A1,I,5 590KJ 7,85W 7,4KH 0,6F 0,6DE 3,4 BE	Schweinerückenbraten in Sauce mit Bayrischkraut und Salzkartoffeln S A1,O,I,5 251KJ 3,55W 0,7KH ,0 1,2F 0,6DE 3,0 BE	Gemüsefrikadelle in Tomatensauce und Spiralnudeln LVK V A1,A,4 491KJ 4,55W 17,0KH C,Q,I,2 2,5F 1,4DE 6,3 BE	Rheinischer Kartoffeleintopf mit Kasserlerwürfel und frischem Poree S A1,O,I,2 222KJ 3,05W 6,8KH ,5,0 1,0F 0,6DE 2,6 BE
Freitag 1 8 . 0 1 . 2 0 1 9 Bratwurst in Sauce mit Kohlrab und Kartoffeln LVK S A1,C,I,3 419KJ 4,75W 14,6KH ,0 7,0F 1,2DE 5,8 BE	Putenbraten in Bratensauce mit feinem Rübengemüse und Kartoffeln LVK G A1,O,I,5 200KJ 3,05W 6,4KH ,0 1,7F 0,6DE 2,8 BE	Geflügelbällchen in brauner Sauce dazu Gemüserais LVK G A1,C,Q 489KJ 5,45W 10,4KH I,J,0,0 2,7F 1,4DE 6,6 BE	Gebratenes Schollenfilet "Finkenwerder Art" mit Speckstippe dazu warmer Kartoffelsalat S A1,O,I,2 571KJ 6,35W 11,1KH F 4,5 7,0F 0,6DE 4,4 BE	Gemüse-Kartoffel-Auflauf mit herzhaftem Käse überbacken LVK V A1,O,I,5 431KJ 3,45W 4,6KH ,0 2,3F 0,4DE 2,1 BE	Geflügelhackfleisch-Pfanne mit mediterranem Gemüse und Bulgur G A1,F,I 375KJ 4,25W 13,7KH 1,0F 1,1DE 6,1 BE
Samstag 1 9 . 0 1 . 2 0 1 9 Spießbraten in würziger Zwiebelsauce mit Bohnengemüse und Paprikakartoffeln S A1,I,5 337KJ 6,05W 7,3KH 2,8F 0,6DE 3,2 BE	"Trentiner Markttopf" Italienischer Gemüseeintopf mit zartem Schweinefleisch S A1,I,6 281KJ 3,85W 8,7KH 1,1F 0,7DE 3,9 BE	Deftige Käsespätzle "Allgäuer Art" mit Zucchini-Möhren-Salat V A1,C,Q 400KJ 3,25W 10,4KH 1,5,0 4,8F 0,6DE 5,1 BE	Saftiger Rinderbraten in pikanter Sauce mit Romanesco, Blumenkohl, Karotten und Kartoffeln LVK R A1,I 293KJ 7,45W 6,6KH 1,1F 0,5DE 3,0 BE	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: _____	
Sonntag 2 0 . 0 1 . 2 0 1 9 Hähnchenragout mit Champignons, Spargel dazu Gemüserais V A1,O,I,2 599KJ 2,55W 13,0KH ,0 1,2F 1,1DE 5,1 BE	Schweinerückensteak in Rahmsauce mit zartem Kaisergemüse und Kartoffeln LVK S A1,C,I,6 270KJ 6,25W 5,7KH 1,7F 0,6DE 2,9 BE	"Ratatouille" Geschmortes Gemüse mit Langkornreis V A1,I,3,6 337KJ 1,05W 16,6KH 0,8F 1,4DE 7,2 BE	Seehecht auf Kräutersauce mit Pariser Karotten und Kartoffeln LVK F A1,D,Q 354KJ 4,05W 10,4KH 1,5,0 3,0F 0,6DE 4,2 BE		

*auch als Passierte Kost erhältlich

LVK = Leichte Vollkost

Weitere Bestellwoche
auf der Rückseite!

1 Geschmacksverstärker 2 Antioxidationsmittel 3 Süßstoff 4 Konservierungsstoff 5 Farbstoff 6 geschwärzt 7 Alkohol 8 Farmfleisch 9 mit Milchprodukt zubereitet [A] Glutenhaltiges Getreide A Weizen A1 Roggen A2 Gerste A3 Hafer A4 Dinkel A5 Kamut A6 Hybridstämme 8 Knebelstiere/ Knebelstierezeugnisse C Eier/Eierzeugnisse D Fisch/Fischerzeugnisse E Erdnüsse/Erdnüssezeugnisse F Soja/Sojazeugnisse G Milch/Milchzeugnisse einschl. Lactose [H] Schalenfrüchte H Mandel H1 Haselnuss H2 Walnuss H3 Cashew H4 Pecannuss H5 Paranuss H6 Pistazie H7 Macadamianuss H8 Queenstandnuss I Sellerie/Selleriezeugnisse J Senf/Senfzeugnisse K Sesam/Sesamzeugnisse L Schwefeldioxid und Sulfite M Lupinen/Lupinenzeugnisse N Weichtiere/Weichtierezeugnisse | 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