

Speiseplan

KW 04

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
Haussmannskost & Pasta
Inklusive Dessert



Arbeiterwohlfahrt
Ortsverein
Langenfeld

**Aktionswoche/
Besonderheiten**

Montag

2 1 . 0 1 . 2 0 1 9

"Makkaroni al Forno"
Hackfleischsauce dazu
Käsemakkaroni

R A1,0,1,5 542KJ 6,0EW 10,1KH
G .,0 4,1F 1,3DE **6,7 BE**

Geflügelsteaks in feiner Sauce
mit Mischgemüse und
Kartoffelpüree

LVK
G A1,0,1,5 377KJ 4,1EW 6,2KH
.0 4,6F 0,5DE **2,8 BE**

Wirsingroulade "Hausmacher
Art" in Speisauce dazu
Kartoffeln

S A1,1,2,4 407KJ 3,0EW 6,0KH
.0 8,6F 0,6DE **3,1 BE**

Fleischpfanne "Hubertus" mit
Rotkohl und Kartoffelklöße

S A1,0,1,2 269KJ 5,0EW 0,2KH
.5,0 1,4F 0,7DE **3,3 BE**

Klassisches Eieromelette mit
feinem Rahmspinat und
Salzkartoffeln

LVK
V A1,0,0,0 290KJ 3,7EW 14,2KH
1,6,0 2,6F 0,7DE **3,2 BE**

Kräftiger
Rindfleischsuppentopf mit
reichlich frischem Gemüse.

R A1,1,5 290KJ 3,0EW 7,2KH
.0 1,6F 0,5DE **2,7 BE**

Dienstag

2 2 . 0 1 . 2 0 1 9

Hühnerfricassee mit jungen
Erbsen, Möhren, Spargel und
Champignons dazu Reis

G A1,0,1,2 416KJ 5,0EW 15,4KH
.0 1,4F 1,3DE **5,8 BE**

Frischer Markteintopf mit
Möhren, Kartoffeln und feiner
Geflügel-Bookwurst

LVK
G A1,1,2,4 342KJ 3,0EW 6,0KH
.0 6,4F 0,5DE **2,8 BE**

Schweinebraten in deftiger
Sauce mit feinem Bohnengemüse
dazu Salzkartoffeln

S A1,1,6 243KJ 0,7EW 0,4KH
1,1F 0,5DE **2,8 BE**

Zigeunerschnitzel mit
Paprikakartoffeln dazu Krautsalat

S A1,1,0,1 564KJ 5,0EW 11,2KH
2,3,5 0,9F 0,0DE **4,9 BE**

Vegetarische Currywurst mit
Reis und Zucchini Salat

LVK
V A1,1,0,1 585KJ 3,0EW 10,0KH
.5,0 0,6F 1,4DE **7,2 BE**

Rigatoni "al Arrabiata" mit
Oliven und Paprika in pikanter
Tomatensauce

V A1,0,1,3 402KJ 3,0EW 17,0KH
.5,0 1,4F 1,5DE **7,5 BE**

Mittwoch

2 3 . 0 1 . 2 0 1 9

Westfälische Dicke Bohnen
mit Mettwurst und Salzkartoffeln

S A1,1,0,1 406KJ 4,5EW 0,0KH
2,5,0 0,8F 0,7DE **3,3 BE**

Hähnchenfrikadelle in Sauce
mit zartem Kohlrabi und
Salzkartoffeln

LVK
G A1,0,0,0 273KJ 3,7EW 7,6KH
1,1,5,0 2,2F 0,9DE **3,4 BE**

Fischfilet "Napoli" in fruchtiger
Tomatensauce dazu Gemüsereis

F A1,1,0,1 380KJ 0,4EW 13,0KH
0,5F 1,1DE **5,3 BE**

Rinderzwiebelbraten in Sauce
mit Rotkohl und
Petersilienkartoffeln

R A1,1,5 307KJ 7,0EW 0,0KH
1,5F 0,0DE **3,4 BE**

Gebratenes Gemüse süßsauer
mit Reis

V A1,1,1,0 302KJ 2,4EW 10,0KH
0,5F 1,0DE **7,4 BE**

Bunte Nudeln mit Brokkoli-
Gemüsesauce

LVK
V A1,0,1,5 383KJ 3,1EW 14,7KH
.0 1,7F 1,2DE **5,9 BE**

Donnerstag

2 4 . 0 1 . 2 0 1 9

Hähnchen Hackbraten in
Sauce dazu buntes Gemüse und
Reis

G A1,0,0,0 345KJ 4,2EW 11,4KH
1,1,5,0 3,3F 1,0DE **4,9 BE**

Räuberfleisch vom Schwein
mit pikantem Balkangemüse und
Kartoffeln

S A1,1,0,0 280KJ 0,0EW 0,7KH
0,9F 0,7DE **3,9 BE**

Herzhafte Leberknödel auf
Sauerkraut dazu Kartoffelpüree

S A1,0,0,0 406KJ 4,5EW 0,0KH
1,1,5,0 4,6F 0,7DE **4,1 BE**

Hähnchenfiletstreifen in
Pilzrahmsauce dazu Spätzle

G A1,0,0,0 426KJ 0,0EW 12,7KH
1,5,0 1,6F 1,1DE **4,9 BE**

Chilli sin Carne vegetarisches
Chilli mit Reis

V A1,1,0,0 377KJ 2,5EW 10,7KH
0,5F 1,0DE **7,5 BE**

Leckerer Möhreintopf mit
frischen Gartenkräutern und
Geflügelbällchen

LVK
G A1,0,1,0 264KJ 3,0EW 0,7KH
.5 3,1F 0,0DE **3,3 BE**

Freitag

2 5 . 0 1 . 2 0 1 9

Frische Reibekuchen mit
leckerm Apfelmus

V A1,0 552KJ 2,0EW 20,0KH
4,0F 1,7DE **8,7 BE**

Gebackener Fleischkäse auf
Spinat und Kartoffelpüree

S A1,0,1,0 499KJ 3,7EW 7,0KH
2,4,6,0 7,8F 0,6DE **2,9 BE**

Saftiges Schweinegulasch mit
Erbsen- und Maisgemüse dazu
Vollkorn-Spiralnudeln

S A1,0,1,0 300KJ 7,4EW 7,0KH
1,6F 0,0DE **3,0 BE**

Gedünstetes Rotbarschfilet
"Natur" in milder Sensauce mit
Pariser Karotten und Kartoffeln

LVK
F A1,0,0,0 223KJ 4,0EW 7,2KH
1,1,5,0 1,4F 0,0DE **3,4 BE**

Champignons "a la Creme"
mit grünen Nudeln

V A1,0,1,0 431KJ 3,4EW 13,3KH
.0 2,6F 1,1DE **4,9 BE**

Altdeutscher Stielmuseintopf
mit Schweinefleischwürfel

LVK
S A1,1,0 105KJ 3,0EW 0,3KH
1,1F 0,4DE **2,4 BE**

Samstag

2 6 . 0 1 . 2 0 1 9

Gebratene Hähnchenbrust in
brauner Sauce mit Gemüsereis
LVK
(Risi Bisi)

G A1,1,0,1 320KJ 5,4EW 11,0KH
.5,0 0,8F 1,0DE **4,3 BE**

Pikanter Linseneintopf mit
Wiener Würstchen

S A1,0,1,0 377KJ 4,4EW 7,0KH
2,5,0 4,5F 0,0DE **3,7 BE**

Vegetarische Pastinakentaler
auf Karottensauce mit
Erbsenpüree

V A1,1,4, 420KJ 2,5EW 11,4KH
0,0,1,5, 4,0F 0,0DE **3,8 BE**

Gefüllte Rinderroulade
"Hausfrauen Art" in Sauce mit
Fingermöhren dazu
Salzkartoffeln

S A1,1,0,0 357KJ 7,2EW 0,9KH
3,3F 0,0DE **3,6 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

Sonntag

2 7 . 0 1 . 2 0 1 9

Schweinerückenbraten in
Bratensauce mit zartem
Blumenkohl und Salzkartoffeln
LVK

S A1,1,5 244KJ 0,0EW 0,6KH
0,0F 0,5DE **2,7 BE**

Rindergulasch in
Paprikasauce mit Kartoffeln

R A1,1,5 386KJ 0,7EW 10,1KH
2,2F 0,0DE **4,0 BE**

Käsemakkaroni mit Tomaten-
Basilikumsauce
LVK

V A1,0,1,5 403KJ 4,0EW 17,5KH
.0 3,0F 1,0DE **7,3 BE**

Hähnchensteaks mit
Barbecuesauce, Reis und
Krautsalat

G A1,0,1, 603KJ 5,1EW 10,2KH
2,5,5 5,4F 1,0DE **8,2 BE**

○ EW (Einweg) ○ MW (Mehrweg)
Rückgabe bis: _____
Kunde: _____

*auch als Passierte Kost erhältlich

LVK = Leichte Vollkost

1 Geschmacksverstärker 2 Antioxidationsmittel 3 Süßstoff 4 Konservierungsstoff 5 Farbstoff 6 Geschwärzt 7 Alkohol 8 Formitisch 9 mit Milchprodukt zubereitet (A) Glutenhaltiges Getreide A Weizen A1 Roggen A2 Gerste A3 Hafer A4 Dinkel A5 Kamut A6 Hybridstämme 8 Krebstiere/ Krebstierzugnisse C Eier/Eierzugnisse D Fisch/Fischerzeugnisse E Erdnüsse/Erdnusslerzeugnisse F Soja/Sojaerzeugnisse G Milch/Milcherzeugnisse (einschl. Lactose) [H] Schalenfrüchte H Mandel H1 Haselnuss H2 Walnuss H3 Cashew H4 Pecannuss H5 Paranuss H6 Pistazie H7 Macadamianuss H8 Queenslandnuss I Sellerie/Sellerieerzeugnisse J Senf/Senferzeugnisse K Sesam/Sesamerzeugnisse L Schwefeldioxid und Sulfite M Lupinen/Lupinerzeugnisse 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 I = Lamm V = Vegetarisch