

# Speiseplan

## KW 05

### 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**

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	Aktionswoche/ Besonderheiten
<b>Montag</b> 2 8 . 0 1 . 2 0 1 9	Mini-Hacksteaks in Bratensauce dazu bunte Bohnen und Salzkartoffeln  S A1,G,I,J 414K 8,8EW 0,6KH 5 4,7F 0,7DE <b>3,9 BE</b>	Geflügelleber in Zwiebel-Apfel- Sauce mit Kartoffelpüree und Möhrengemüse  G A1,G,I,S 274K 4,0EW 0,6KH 2,0 2,5F 0,5DE <b>3,1 BE</b>	Gefüllte Paprikaschote in Tomatensauce dazu Reis  S A1,C 400K 2,8EW 14,3KH 2,0F 1,2DE <b>6,7 BE</b>	Lammbraten vom Schwein in herzhafter Sauce dazu feines Kaisergemüse und Kartoffeln <b>LVK</b> S A1,S 245K 0,6EW 0,6KH 0,9F 0,5DE <b>2,9 BE</b>	Maultaschen "Vegetarisch" in Tomatensauce mit geriebenem Käse und Möhren-Rohkostsalat  V A1,C,I,J 225K 1,8EW 14,2KH 1,2F 0,7DE <b>3,8 BE</b>	Spaghetti "Bolognese" dazu Gurkensalat  R A1,C,I,J 475K 4,0EW 7,2KH G 2,0S 3,6F 1,3DE <b>6,9 BE</b>	
<b>Dienstag</b> 2 9 . 0 1 . 2 0 1 9	Heiße Fleischwurst mit Sauerkraut und Püree  S A1,G,I 442K 3,3EW 7,0KH 4,5S 7,0F 0,0DE <b>3,2 BE</b>	Schweinegulasch in Kräuterrahmsauce dazu buntes Gemüse und Kartoffeln <b>LVK</b> S A1,G,I 200K 0,4EW 0,7KH 2,1F 0,6DE <b>2,9 BE</b>	Gebratene Fleischbällchen vom Rind in Chillsauce und Reis dazu Wachsbohnen-Salat  R A1,I 511K 4,2EW 10,3KH 4,5F 1,2DE <b>6,5 BE</b>	Klassischer Sauerbraten in Rosinensauce mit Kartoffeln und Rohkohl  R A1,S 347K 7,0EW 11,0KH 1,4F 0,6DE <b>4,8 BE</b>	Bunte Tofu-Gemüsepfanne mit Kräutersauce und Karottenpüree <b>LVK</b> V A1,F,G,I 300K 2,7EW 0,8KH 5,0 2,0F 0,7DE <b>3,5 BE</b>	Pichelsteiner Eintopf mit frischem Gemüse und Rindfleischeinlage  R A1,I 210K 3,4EW 6,0KH 1,7F 0,5DE <b>2,7 BE</b>	
<b>Mittwoch</b> 3 0 . 0 1 . 2 0 1 9	Feiner Gemüseeintopf mit Huhn <b>LVK</b> G A1,I 250K 4,2EW 0,3KH 2,1F 0,8BE <b>2,9 BE</b>	Bratwurst in Sauce mit feinem Mischgemüse und Kartoffeln  S A1,I,S 431K 3,4EW 0,2KH 7,3F 0,7DE <b>3,8 BE</b>	Fischstäbchen mit Tomatensauce dazu Kartoffelpüree  F A1,D,G 423K 4,2EW 11,0KH 1,5S 3,0F 1,0DE <b>5,1 BE</b>	"Piccata Napoli" zartes Geflügelschnitzel mit Tomatenspaghetti  G A1,I 473K 0,6EW 17,0KH 2,1F 1,5DE <b>7,0 BE</b>	Gebratenes Gemüse in gelber Currysauce mit Reis  V A1,F,G,I 321K 2,2EW 14,7KH 5,8 0,6F 1,2DE <b>5,9 BE</b>	Mexikanischer Bohneneintopf mit Rauchfleisch  S A1,I,2,4 602K 7,0EW 10,1KH 7,0F 1,3DE <b>7,4 BE</b>	
<b>Donnerstag</b> 3 1 . 0 1 . 2 0 1 9	Geflügel- Schaschlikpfanne mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis  G A1,F,I,3 398K 3,4EW 17,0KH 1,4F 1,4BE <b>6,4 BE</b>	Fischfilet (Natur) auf feiner Kräuterbittersauce dazu Brokkoligemüse und Salzkartoffeln <b>LVK</b> F A1,D,G 280K 8,7EW 7,2KH 1,0 1,9F 0,6BE <b>3,2 BE</b>	Spirellis (Nudeln) mit Tomaten- Schinkensauce dazu Rohkostsalat  S A1,I,2,4 306K 4,4EW 16,0KH 0,9F 1,4DE <b>7,5 BE</b>	Fäetöpfchen Hähnchen und Schweinefilet in Pilzrahmsauce dazu Gemüse und Kartoffeln  S A1,G,I 292K 0,0EW 0,6KH G 0 1,7F 0,5DE <b>3,0 BE</b>	Drillinge mit Schale dazu Schnittlauchquark  V G 200K 0,3EW 10,8KH 0,3F 0,9DE <b>4,9 BE</b>	Deftiger Erbseneintopf mit Bockwurst  S A1,G,I,J 307K 3,0EW 5,0KH 2,5S 4,4F 0,4DE <b>2,4 BE</b>	
<b>Freitag</b> 0 1 . 0 2 . 2 0 1 9	Wiener Würstchen mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln  S A1,G,I,J 398K 3,4EW 0,8KH 2,5S 4,5F 0,7BE <b>4,1 BE</b>	Gekochte Eier in Senssauce mit Kräuterpüree dazu Sellerie- Möhrensalat  V A1,G,G 330K 3,5EW 0,0KH 1,1S 3,8F 0,7DE <b>3,6 BE</b>	Hähnchenfleisch süß-sauer mit Chinagemüse und Reis  G A1,F,I,3 422K 5,5EW 16,0KH 1,4F 1,0DE <b>6,1 BE</b>	Hoki-Fischfilet in leckerer Kräutersauce dazu feine Erbsen und Kartoffeln <b>LVK</b> F A1,D,G 331K 0,0EW 0,7KH 1,5S 1,4F 0,8BE <b>4,4 BE</b>	Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit feinen Kartoffelblättchen und Käse überbacken <b>LVK</b> V A1,G,I,S 491K 3,4EW 7,1KH 0 2,0F 0,6DE <b>3,2 BE</b>	Grünkohleintopf mit gewürfeltem Kasseler  S A1,I,J,2 262K 4,0EW 5,0KH 5 2,7F 0,6DE <b>2,6 BE</b>	
<b>Samstag</b> 0 2 . 0 2 . 2 0 1 9	Herzhafter Kasselerack in Apfelsauce mit Rohkohl und Kartoffeln  S A1,I,2,5 237K 4,8EW 0,8KH 1,5F 0,5DE <b>3,4 BE</b>	Klassischer Möhreeneintopf mit pikanter Rinderfrikadelle <b>LVK</b> R A1,G,I,S 324K 4,4EW 6,4KH 3,8F 0,5DE <b>3,2 BE</b>	Vollkornnudeln mit Gemüseratatouille  V A1,I,3,5 410K 3,5EW 10,3KH 1,2F 1,5BE <b>7,0 BE</b>	Gebratene Hähnchenbrust in feiner Sauce mit Paprikakartoffeln und Blattspinat  G A1,F,G,I 290K 5,0EW 0,6KH 5,0 1,6F 0,5DE <b>3,1 BE</b>	<p><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</p> <p>○ EW (Einweg)      ○ MW (Mehrweg)</p> <p>Rückgabe bis: _____</p> <p>Kunde: _____</p>		
<b>Sonntag</b> 0 3 . 0 2 . 2 0 1 9	Gefüllte Hackfleischrolle in Rahmsauce mit herzhaftem Rübegemüse und Nudeln  S A1,G,I,S 620K 4,5EW 10,2KH 0 0,1F 1,1BE <b>5,8 BE</b>	Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Schwartzwurzeln und Salzkartoffeln <b>LVK</b> S A1,I,J 250K 5,0EW 7,2KH 1,1F 0,6DE <b>3,2 BE</b>	Kaiserschmarrn mit Vanillesauce <b>LVK</b> V A1,G,G 026K 4,3EW 27,6KH 5,0 7,4F 2,3DE <b>11,6 BE</b>	Lammragout in Provencialsauce, dazu grüne Bohnen und Kartoffeln  L A1,G,I,S 352K 5,1EW 0,8KH 0 4,7F 0,6DE <b>2,9 BE</b>			

\*auch als Passierte Kost erhältlich

**LVK = Leichte Volikost**

Weitere Bestellwoche  
auf der Rückseite!

1 Geschmackverstärker 2 Antioxidationsmittel 3 Süßstoff 4 Konservierungsstoff 5 Farbstoff 6 Geschwärtz 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 B Krebstiere/ Krebstierzeugnisse C Eier/Eierzeugnisse D Fisch/Fischzeugnisse E Erdnüsse/Erdnusszeugnisse 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 Queenslandnuss I Sellerie/Selleriezeugnisse J Senf/Senfzeugnisse K Sesam/Sesamzeugnisse L Schwefeldioxid und Sulfite M Lupinen/Lupinenzeugnisse N Weichtiere/Weichtierzeugnisse | 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