

C&C - alle Menüs mit täglichem Dessert

	Menü 1 Bio, vegetarisch € 6,20	Menü 2 € 6,50	Menü 3 Schweinefleischfrei € 6,50	Menü 4 € 6,50	Mini Menü 1 Bio, vegetarisch € 5,70/Sa. + So. s. Spalte 1	Mini Menü 2 € 5,90/Sa. + So. s. Spalte 2	Menü 7 Kalt Menüs € 6,30	Menü 8 € 6,50
MO 19.02.	Bio Feine Kartoffel-Sellerie-Suppe aus frischen Kartoffeln 100g enthalten: kJ 164 kcal 39 E 1 KH 4 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Putensteak in dunkler Sauce, dazu Pariser Karotten und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 416 kcal 99 E 7 KH 3 Fett 6 ZSA 11a	Rührei mit Spinat und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 715 kcal 171 E 13 KH 5 Fett 11 ZSA 2, 13, 17	"Königsberger Klopse" vom Schwein in Kapernsauce, dazu Rote Bete Gemüse und Reis 100g enthalten: kJ 183 kcal 44 E 1 KH 7 Fett 1 ZSA 2, 9, 11a, 13, 17, 19	Bio Feine Kartoffel-Sellerie-Suppe aus frischen Kartoffeln 100g enthalten: kJ 164 kcal 39 E 1 KH 4 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Putensteak in dunkler Sauce, dazu Pariser Karotten und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 302 kcal 72 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 5, 11a, 17, 22	Rheinische Schinkenwurst vom Schwein mit Portionssenf, dazu Kartoffelsalat (Mayonnaise, Gewürzgurken und Zwiebeln) und zwei halbe Eier 100g enthalten: kJ 681 kcal 163 E 5 KH 9 Fett 12 ZSA 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 13, 20, 22	Hähnchenbrustfilet in dunkler Sauce, dazu Brehbohngemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 264 kcal 63 E 5 KH 7 Fett 1 ZSA 5, 11a, 17, 22
DI 20.02.	Bio Pfannkuchen mit Spinat-Rahm-Sauce 100g enthalten: kJ 504 kcal 120 E 4 KH 13 Fett 6 ZSA 2, 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Schwäbisches Linsengericht mit feinem Wurzelgemüse und Eierspätzle, dazu Kappesalat 100g enthalten: kJ 239 kcal 57 E 3 KH 8 Fett 1 ZSA 5, 17, 19, 22	Rindfleisch aus der Keule in dunkler Sauce, dazu Brehbohnen und Bouillonkartoffeln 100g enthalten: kJ 172 kcal 41 E 3 KH 5 Fett 1 ZSA 11a, 22	Schweinelummerbraten in Bratensauce, dazu Rotkohl und Mini-Kartoffelknödel 100g enthalten: kJ 326 kcal 78 E 4 KH 11 Fett 2 ZSA 2, 4, 5, 11a, 17, 20, 22	Bio Pfannkuchen mit Spinat-Rahm-Sauce 100g enthalten: kJ 504 kcal 120 E 4 KH 13 Fett 6 ZSA 2, 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Schwäbisches Linsengericht mit feinem Wurzelgemüse und Eierspätzle, dazu Kappesalat 100g enthalten: kJ 374 kcal 89 E 2 KH 9 Fett 4 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 19, 20, 22	Heringsalat "Mediterran" mit Paprika, Gurke und Oliven, dazu Kartoffelsalat natur mit Schnittlauch 100g enthalten: kJ 597 kcal 143 E 6 KH 12 Fett 7 ZSA 4, 5, 9, 13, 14, 17, 20, 22	Gefüllte Paprikaschote mit Schweinehackfleischfüllung in Tomatensauce, dazu Reis 100g enthalten: kJ 250 kcal 60 E 2 KH 8 Fett 2 ZSA 11a, 13, 19
MI 21.02.	Bio Spaghetti mit Tomatensauce 100g enthalten: kJ 355 kcal 85 E 2 KH 14 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Rostbratwurst vom Schwein in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 583 kcal 139 E 5 KH 4 Fett 11 ZSA 10, 11a, 17, 20, 22	Lammhacksteak in Tomatensauce, dazu Brokkoli und Reis 100g enthalten: kJ 479 kcal 114 E 7 KH 8 Fett 6 ZSA 11a, 13, 19	Weißkohl-Rinderhackfleischpfanne mit Gabelspaghetti 100g enthalten: kJ 245 kcal 59 E 4 KH 7 Fett 1 ZSA 11a	Bio Spaghetti mit Tomatensauce 100g enthalten: kJ 355 kcal 85 E 2 KH 14 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Rostbratwurst vom Schwein in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 355 kcal 85 E 3 KH 9 Fett 4 ZSA 5, 10, 11a, 17, 20, 22	Salatplatte "Prinzess" Salate der Saison, Hähnchenbruststreifen, Spargel, Mandarinen und Gurken, dazu Hausdressing 100g enthalten: kJ 454 kcal 108 E 5 KH 4 Fett 8 ZSA 2, 4, 13, 20	Schweinefrikadelle "Jäger Art" in Champignonsauce, dazu Kartoffelpüree und Gurkensalat in Rahm 100g enthalten: kJ 482 kcal 115 E 5 KH 8 Fett 6 ZSA 2, 3, 5, 11a, 13, 17, 20, 22
DO 22.02.	Bio Erbsen-Spinat-Suppe mit Kartoffelwürfeln 100g enthalten: kJ 172 kcal 41 E 2 KH 4 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Fischfrikadelle mit Kräutersauce und Spirelli, dazu Gurkensalat 100g enthalten: kJ 580 kcal 138 E 7 KH 5 Fett 10 ZSA 1, 10, 11a, 14, 17, 19, 20	Putenbraten in Bratensauce, dazu ZucchiniGemüse und Vollkornreis 100g enthalten: kJ 274 kcal 66 E 6 KH 4 Fett 3 ZSA 11a	Sauerbratengulasch vom Rind mit Spirelli und feinem Apfelmus 100g enthalten: kJ 249 kcal 59 E 2 KH 11 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 22	Bio-Erbsen-Spinat-Suppe mit Kartoffelwürfeln 100g enthalten: kJ 172 kcal 41 E 2 KH 4 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Fischfrikadelle mit Kräutersauce und Spirelli, dazu Gurkensalat 100g enthalten: kJ 393 kcal 94 E 3 KH 7 Fett 6 ZSA 1, 10, 11a, 14, 17, 19, 20	Gegrillte Hähnchenkeule auf Reissalat mit Bärlauch, Früchte- und Ananasgarnitur 100g enthalten: kJ 740 kcal 177 E 7 KH 11 Fett 12 ZSA 2, 4, 13, 20	Kohlroulade "Hausfrauen Art" mit Schweinehackfleischfüllung in Specksauce, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 426 kcal 102 E 4 KH 8 Fett 6 ZSA 3, 5, 7, 11a, 17, 22
FR 23.02.	Bio Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 460 kcal 110 E 4 KH 7 Fett 7 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17	Hähnchenbrust in Curry-Fruchtsauce mit Vollkornreis, dazu Blattsalat mit Joghurt Dressing 100g enthalten: kJ 313 kcal 75 E 9 KH 6 Fett 2 ZSA 2, 11a, 17, 20	Backfisch (Seelachsfilet) mit Porreegemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 361 kcal 86 E 4 KH 11 Fett 3 ZSA 5, 10, 11a, 14, 16, 17, 20, 22	Bunter Gemüse Eintopf (Erbsen, Möhren, Sellerie) mit Hähnchenbruststreifen 100g enthalten: kJ 187 kcal 45 E 5 KH 4 Fett 1 ZSA 5, 22	Bio Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 460 kcal 110 E 4 KH 7 Fett 7 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17	Hähnchenbrust in Curry-Fruchtsauce mit Vollkornreis, dazu Blattsalat mit Joghurt Dressing 100g enthalten: kJ 241 kcal 58 E 5 KH 7 Fett 1 ZSA 2, 11a, 17, 20	Pfannkuchen mit Quarkfüllung, dazu Kirschsauce 100g enthalten: kJ 466 kcal 111 E 2 KH 21 Fett 1 ZSA 2, 4, 10, 11a, 13, 17	Paniertes Schweinekotelett mit feiner Quarkfüllung, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 433 kcal 103 E 5 KH 10 Fett 4 ZSA 5, 11a, 17, 22
SA 24.02.	Bio Brokkoli-Blumenkohlauf mit Champignons und jungem Gouda überbacken 100g enthalten: kJ 204 kcal 49 E 3 KH 3 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Hühnerfrikassee mit Champignons und Spargel, dazu Möhrengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 481 kcal 115 E 8 KH 5 Fett 7 ZSA 11a, 17	<p>Arbeiterwohlfahrt-Ortsverein Haan-Essen auf Rädern im Kreisverband Mettmann Breidenhofer Str. 7—42781 Haan Information + Beratung Frau Willems/Frau Weck Telefon: 02129-2550—Fax: 02129-31197 Homepage: www.awo-haan.de Mail: ortsverein@awo-haan.de</p> <p>Wochenbestellungen bis Mittwoch der Vorwoche, Nach- und Abbestellung erfordern 3 Arbeitstage Vorlauf bis 13:30 Uhr Verbrauchsdaten und Zubereitung: siehe Verpackung</p>					Grüner Erbseneintopf mit Kartoffeln, Sellerie, Karotten und Porree, dazu geräucherter Bockwurst vom Schwein 100g enthalten: kJ 339 kcal 81 E 4 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 3, 5, 7, 10, 17, 19, 22
SO 25.02.	Bio Penne mit fruchtiger Tomatensauce 100g enthalten: kJ 233 kcal 56 E 2 KH 8 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Bockwurst vom Schwein auf Kartoffelgratin, dazu Brokkoli 100g enthalten: kJ 1256 kcal 300 E 10 KH 1 Fett 29 ZSA 2, 3, 5, 7, 10						

Unsere frischen Menüs sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Die Angaben über kcal/kJ und Nährwerte sind Durchschnittswerte, die sich auf verpackte Folienmenüs beziehen. Folgende Abkürzungen für die Nährwerte werden genutzt: E=Eiweiß, KH=Kohlenhydrate. Alle Menüs sind mit jodiertem Speisesalz hergestellt. Unsere Saucen werden mit Weizenmehl und Kartoffelstärke gebunden. Aus Gründen der Produktsicherheit werden unsere Rohkartoffeln vom Hersteller mit Schwefel vorbehandelt. Reklamationen über unsere Produkte können nur am Liefertag berücksichtigt werden. Zusätzlich behalten wir uns markt- und lieferbedingte Änderungen der Menüzusammensetzung vor. * = Diese Menüs enthalten Schweinefleisch. ZIA= Zusatzstoffe, Informationen und Allergene. Zu unserer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e.V.) zertifizierten Menülinie, empfehlen wir Ihnen pro Woche jeweils 3 Portionen Stückobst auszuwählen.

Mit folg. zugelassenen Zusatzstoffen, Informationen und Allergenen:	1=Farbstoff	2=Säuerungsmittel	3=Konservierungsmittel	4=Verdickungsmittel	5=Antioxidationsmittel	6=aus Fleischteilen zusammengefügt	7=Nitritpökelsalz	8= Sauce Hollandaise mit pflanzl. Fett	9=Süßungsmittel	10= Phosphat
	11a = Weizen	11b = Gerste	11c = Hafer	11d = Dinkel	12=Krebstiere	13= Ei	14=Fisch	15=Erdnüsse	16=Soja	17=Milch
Spuren von Allergenen, die nicht als Zutat gekennzeichnet sind, können vorhanden sein.	18a = Mandeln	18b = Haselnüsse	19= Sellerie	20=Senf	21=Sesamsamen	22=Schwefel	23=Lupinen	24=Weichtiere		