

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 26.02.	Bio Omelette mit Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 351 kcal 84 E 4 KH 9 Fett 3 ZSA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17	Schweinegulasch mit Schwarzwurzel und Mini-Kartoffelknödeln 100g enthalten: kJ 359 kcal 86 E 3 KH 9 Fett 3 ZSA 2, 4, 11a, 17	Putengeschnetzeltes mit Brokkoli und Eierspätzle 100g enthalten: kJ 237 kcal 57 E 5 KH 6 Fett 1 ZSA 2, 11a, 13, 17	Spaghetti Bolognese mit Rinderhackfleischsauce, dazu Krautsalat 100g enthalten: kJ 328 kcal 78 E 3 KH 10 Fett 2 ZSA 2, 11a, 20	Bio Omelette mit Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 351 kcal 84 E 4 KH 9 Fett 3 ZSA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 13, 17	Schweinegulasch mit Schwarzwurzel und Mini-Kartoffelknödeln 100g enthalten: kJ 359 kcal 86 E 3 KH 9 Fett 3 ZSA 2, 4, 11a, 17	Nudelsalat (Öl & Essig) mit Paprika, Mais, Gurke, dazu Hähnchenbrust natur 100g enthalten: kJ 514 kcal 123 E 9 KH 16 Fett 2 ZSA 9, 11a	Niederrheinische Grünkohlplatte mit Mettwurst, Bockwurst und Kesseler vom Schwein, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 471 kcal 113 E 6 KH 8 Fett 6 ZSA 3, 5, 7, 10, 22
DI 27.02.	Bio Vollkornspirelli mit Tomatengemüsesauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 270 kcal 65 E 2 KH 9 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Hähnchenschnitzel "Jäger Art" auf Erbsengemüse, dazu Champignonsauce und Reis 100g enthalten: kJ 693 kcal 166 E 10 KH 11 Fett 9 ZSA 2, 11a, 17	Putensteak in dunkler Sauce, dazu Rosenkohl natur und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 274 kcal 66 E 4 KH 6 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Fleischkäse vom Schwein mit Röstzwiebeln auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 346 kcal 83 E 3 KH 8 Fett 4 ZSA 2, 3, 5, 7, 10, 17, 22	Bio Vollkornspirelli mit Tomatengemüsesauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 270 kcal 65 E 2 KH 9 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Hähnchenschnitzel "Jäger Art" auf Erbsengemüse, dazu Champignonsauce und Reis 100g enthalten: kJ 693 kcal 166 E 10 KH 11 Fett 9 ZSA 2, 11a, 17	Apfelstrudelschnitten mit feiner Vanillesauce 100g enthalten: kJ 615 kcal 147 E 3 KH 22 Fett 5 ZSA 1, 2, 4, 11a, 17	Heringsstipp "Rheinische Art" mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 568 kcal 136 E 5 KH 9 Fett 9 ZSA 4, 5, 9, 13, 14, 17, 20, 22
MI 28.02.	Bio Kartoffel-Möhreneintopf mit Kartoffel- und Möhrenwürfeln DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 148 kcal 35 E 1 KH 6 Fett 0 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d	Geflügelbockwurst auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 308 kcal 73 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 3, 5, 7, 17, 22	Gedünstete Hähnchenbrust mit Kartoffelgratin und Karottensalat 100g enthalten: kJ 351 kcal 84 E 6 KH 6 Fett 3 ZSA 1, 2, 3, 5, 10, 17, 22	Gemüseschnitzel auf Pilzrisotto, dazu fruchtige Tomatensauce 100g enthalten: kJ 449 kcal 107 E 3 KH 15 Fett 3 ZSA 1, 2, 4, 5, 10, 11a, 11d, 16, 17, 19	Bio Kartoffel-Möhreneintopf mit Kartoffel- und Möhrenwürfeln DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 148 kcal 35 E 1 KH 6 Fett 0 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d	Geflügelbockwurst auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 308 kcal 73 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 3, 5, 7, 17, 22	Salatplatte "Vita" Endiviensalat mit Möhren- und Weißkohlstreifen, Champignons und roten Zwiebeln, dazu Senfdressing 100g enthalten: kJ 371 kcal 89 E 2 KH 5 Fett 7 ZSA 2, 4, 5, 13, 20	Kasseler Lummerbraten vom Schwein in Bratensauce, dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 288 kcal 69 E 4 KH 7 Fett 2 ZSA 2, 3, 5, 7, 10, 11a, 17, 20, 22
DO 01.03.	Bio Penne mit Champignon-Rahm-Sauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 218 kcal 52 E 1 KH 4 Fett 3 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Herzhafter Rinderbraten in Bratensauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 207 kcal 49 E 4 KH 6 Fett 1 ZSA 2, 11a, 17, 22	Schlemmerfilet vom Alaska Seelachs mit Tomatensauce und Reis, dazu Blattsalat mit Joghurt-dressing 100g enthalten: kJ 268 kcal 64 E 4 KH 8 Fett 2 ZSA 2, 11a, 14, 17, 19	Schweinefrikadelle in dunkler Sauce, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 354 kcal 85 E 5 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	Bio Penne mit Champignon-Rahm-Sauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 218 kcal 52 E 1 KH 4 Fett 3 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Herzhafter Rinderbraten in Bratensauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 239 kcal 57 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Schinkenbraten vom Schwein dazu Kartoffelsalat (Mayonnaise, Gewürzgerken und Zwiebeln) und Remouladensauce 100g enthalten: kJ 698 kcal 167 E 4 KH 10 Fett 12 ZSA 4, 5, 9, 13, 20, 22	Hähnchenbruststreifen in Bärlauch-Rahmsauce, dazu Spaghetti und Blattsalat mit Joghurt-dressing 100g enthalten: kJ 273 kcal 65 E 5 KH 7 Fett 2 ZSA 1, 10, 11a, 17, 19
FR 02.03.	Bio Pfannkuchen mit Spinat-Rahm-Sauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 504 kcal 120 E 4 KH 13 Fett 6 ZSA 2, 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Reisbratling auf Spirelli, dazu Gemüse-Frischkäsesauce und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 369 kcal 88 E 2 KH 10 Fett 4 ZSA 1, 2, 3, 10, 11a, 16, 17, 18, 19, 20	Hähnchenbruststreifen in Curryrahmsauce mit Früchten, dazu Erbsen und Reis 100g enthalten: kJ 250 kcal 60 E 4 KH 8 Fett 1 ZSA 2, 11a, 17, 20	Bunte Nudeln "Carbonara" mit Schinken-Sahnesauce (enthält Schwein) und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 337 kcal 81 E 3 KH 9 Fett 4 ZSA 1, 2, 3, 5, 10, 11a, 17, 20	Bio Pfannkuchen mit Spinat-Rahm-Sauce DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 504 kcal 120 E 4 KH 13 Fett 6 ZSA 2, 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Reisbratling auf Spirelli, dazu Gemüse-Frischkäsesauce und Gurkensalat 100g enthalten: kJ 369 kcal 88 E 2 KH 10 Fett 4 ZSA 1, 2, 3, 10, 11a, 16, 17, 18, 19, 20	Vegetarische Nuggets dazu Bulgur mit Tomaten, Gurken, Frühlingszwiebeln und Tzaziki 100g enthalten: kJ 491 kcal 117 E 6 KH 14 Fett 4 ZSA 1, 2, 4, 9, 11a, 13, 16, 17, 20	Möhrensuppe "Hausfrauen Art" mit Kartoffeleinlage, Wurzelgemüse und Geflügelbockwurst 100g enthalten: kJ 177 kcal 42 E 2 KH 5 Fett 1 ZSA 2, 3, 5, 7, 19, 22
SA 03.03.	Bio Tomaten-Rahm-Suppe mit Reiseinlage DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 316 kcal 75 E 2 KH 12 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Putenbraten in Bratensauce, dazu Spargelgemüse und Reis 100g enthalten: kJ 212 kcal 51 E 3 KH 6 Fett 2 ZSA 2, 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>					Kartoffel-Kürbiseintopf mit Geflügelbockwurst 100g enthalten: kJ 195 kcal 47 E 2 KH 6 Fett 1 ZSA 2, 3, 5, 7, 19, 22
SO 04.03.	Bio Kartoffel-Gemüseauflauf mit Erbsen und Möhren DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft 100g enthalten: kJ 264 kcal 63 E 4 KH 6 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Rindergulasch mit Rotkohl, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 259 kcal 62 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 2, 5, 11a, 22						

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. Alle Komponenten der BIO-Linie werden aus Zutaten mit BIO-Qualität gekocht (außer Wasser und Salz gemäß EG-Öko-Verordnung). 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 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e.V.) zertifizierten Menülinie, empfehlen wir Ihnen pro Woche jeweils 3 Portionen Stübstock auszuwählen.

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		