

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 28.05.	Bio Spaghetti dazu Rahmsauce mit Champignons 100g enthalten: kJ 281 kcal 67 E 2 KH 7 Fett 3 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Hähnchenkeule in dunkler Sauce, dazu Kartoffelpüree und Krautsalat Hawaii 100g enthalten: kJ 583 kcal 139 E 6 KH 7 Fett 9 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff" mit Porreegemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 314 kcal 75 E 4 KH 7 Fett 3 ZSA 2, 5, 9, 11a, 17, 20, 22	Vollkorn-Reispfanne mit Erbsen, Möhren und Ei, dazu rote Currysauce 100g enthalten: kJ 372 kcal 89 E 4 KH 12 Fett 2 ZSA 2, 11a, 13, 17, 20	Bio Spaghetti dazu Rahmsauce mit Champignons 100g enthalten: kJ 281 kcal 67 E 2 KH 7 Fett 3 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Hähnchenkeule in dunkler Sauce, dazu Kartoffelpüree und Krautsalat Hawaii 100g enthalten: kJ 583 kcal 139 E 6 KH 7 Fett 9 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	Milchreis mit Früchten dazu Apfelkompott 100g enthalten: kJ 404 kcal 97 E 2 KH 19 Fett 1 ZSA 1, 2, 5, 17	Rostbratwurst vom Schwein in dunkler Sauce, dazu Spinat und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 363 kcal 87 E 3 KH 7 Fett 5 ZSA 2, 4, 5, 10, 11a, 17, 20, 22
DI 29.05.	Bio Reis mit Kräuter-Rahmsauce, dazu Erbsen-Möhrengemüse 100g enthalten: kJ 222 kcal 53 E 2 KH 7 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Geflügelbratwurst in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 323 kcal 77 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Spaghetti Bolognese mit Rinderhackfleischsauce, dazu Gurken-Möhrensalat 100g enthalten: kJ 310 kcal 74 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 11a, 20	Reibekuchen mit feinem Apfelmus 100g enthalten: kJ 418 kcal 100 E 1 KH 17 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 11c, 13	Bio Reis mit Kräuter-Rahmsauce, dazu Erbsen-Möhrengemüse 100g enthalten: kJ 222 kcal 53 E 2 KH 7 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Geflügelbratwurst in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 323 kcal 77 E 3 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 22	Fleischkäse vom Schwein mit Nudelsalat, dazu Portionssenf 100g enthalten: kJ 872 kcal 208 E 4 KH 12 Fett 16 ZSA 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11a, 13, 20	Putengeschnetzeltes "Jäger Art" mit Champignons, dazu Erbsengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 239 kcal 57 E 5 KH 6 Fett 1 ZSA 2, 11a, 17, 22
MI 30.05.	Bio Kartoffeln mit Kräuterquark, dazu Rahmspinat 100g enthalten: kJ 321 kcal 77 E 4 KH 8 Fett 3 ZSA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Schweineschnitzel auf Erbsengemüse, dazu dunkle Sauce und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 386 kcal 92 E 5 KH 11 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 20, 22	Backfisch (Seelachsfilet) mit Blattspinat und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 333 kcal 80 E 4 KH 10 Fett 2 ZSA 5, 10, 11a, 14, 16, 17, 20, 22	Brokkoli-Nuss-Ecke auf Korkenziehernudeln, dazu fruchtige Tomatensauce 100g enthalten: kJ 328 kcal 78 E 3 KH 13 Fett 1 ZSA 2, 11a, 11c, 18a, 18b, 19	Bio Kartoffeln mit Kräuterquark, dazu Rahmspinat 100g enthalten: kJ 321 kcal 77 E 4 KH 8 Fett 3 ZSA 4, 5, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17	Schweineschnitzel auf Erbsengemüse, dazu dunkle Sauce und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 386 kcal 92 E 5 KH 11 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 17, 20, 22	Hähnchennuggets dazu Reissalat mit Curry, Früchten und Ananasgarnitur 100g enthalten: kJ 596 kcal 142 E 2 KH 17 Fett 7 ZSA 2, 4, 6, 10, 11a, 13, 20	Schweinerippchen auf Sauerkraut mit weißen Bohnen, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 498 kcal 119 E 6 KH 8 Fett 6 ZSA 3, 5, 7, 17, 22
DO 31.05.	Bio Penne mit fruchtiger Tomatensauce 100g enthalten: kJ 216 kcal 51 E 2 KH 7 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Fronleichnam		Putenbraten in Bratensauce und Reis, dazu Blattsalat mit Joghurdressing 100g enthalten: kJ 201 kcal 48 E 3 KH 6 Fett 1 ZSA 2, 11a, 17	Bio Penne mit fruchtiger Tomatensauce 100g enthalten: kJ 216 kcal 51 E 2 KH 7 Fett 2 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19			Wirsingroulade mit Schweinehackfleischfüllung in Pilz-Wirsingsauce, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 369 kcal 88 E 3 KH 8 Fett 4 ZSA 1, 5, 10, 11a, 17, 20, 22
FR 01.06.	Bio Feine Kartoffel-Sellerie-Suppe aus frischen Kartoffeln 100g enthalten: kJ 155 kcal 37 E 1 KH 3 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19			Hähnchenbrust in Paprika-Joghurtsauce, dazu Salzkartoffeln und Bohnensalat in Rahm 100g enthalten: kJ 348 kcal 83 E 5 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	Bio Feine Kartoffel-Sellerie-Suppe aus frischen Kartoffeln 100g enthalten: kJ 155 kcal 37 E 1 KH 3 Fett 2 ZSA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19			Hähnchenkeule auf Leipziger Allerlei, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 493 kcal 118 E 6 KH 8 Fett 7 ZSA 5, 11a, 17, 22
SA 02.06.	Bio Gemüseeintopf mit Sellerie, Karotte, Porree und Kartoffel 100g enthalten: kJ 174 kcal 42 E 2 KH 7 Fett 0 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 19	Schweinefrikadelle in dunkler Sauce, dazu Pariser Karotten und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 340 kcal 81 E 5 KH 8 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22						Linseneintopf mit Kartoffeleinlage, Möhren, Sellerie und Lauch, dazu Geflügelbratwurst 100g enthalten: kJ 312 kcal 75 E 4 KH 9 Fett 2 ZSA 2, 3, 5, 7, 17, 19, 22
SO 03.06.	Bio Vollkornnudelaufbau mit Erbsen und Tomaten, überbacken mit jungem Gouda 100g enthalten: kJ 343 kcal 82 E 5 KH 13 Fett 1 ZSA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	Rinderbraten in Bratensauce, dazu Rotkohl und Mini-Kartoffelnödel 100g enthalten: kJ 250 kcal 60 E 2 KH 10 Fett 1 ZSA 2, 4, 5, 11a, 22						Schweineroulade mit Hackfleischfüllung in Kräuter-Senfauce, dazu Rosenkohl natur und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 257 kcal 61 E 5 KH 6 Fett 2 ZSA 2, 5, 11a, 17, 20, 22

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

Wochenbestellungen bis Mittwoch der Vorwoche, Nach- und Abbestellung erfordern 3 Arbeitstage Vorlauf bis 13:30 Uhr

Verbrauchsdaten und Zubereitung: siehe Verpackung

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 von 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
	18a = Mandeln	18b = Haselnüsse	19=Sellerie	20=Senf	21=Sesamsamen	22=Schwefel	23=Lupinen	24=Weichtiere		

Spuren von Allergenen, die nicht als Zutat gekennzeichnet sind, können vorhanden sein.