









C&C

	Menü 1 deli-carte 6,50€	Menü 2 vegetarisch 6,20€ / Als Mini Mo-Fr 5,70€	Menü 3 6,50€	Menü 4 deli-carte 6,50€	Kaltmenü nur EPS 6,20€	Menü 6 6,50€ / Als Mini Mo-Fr 5,90€	Stückdessert hausgemacht 0,50€
<b>MO</b> 17.05.	<b>Wildlachs</b> in Fenchelsauce mit Lauchgemüse und Kartoffeln  100g enthalten: kJ 284 kcal 68 ZIA 11a, 14, 17	<b>Brokkoli-Nuss-Ecke</b> auf Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 377 kcal 90 ZIA 5, 11a, 11c, 17, 18, 18a, 18b, 19	<b>Geflügelbratwurst</b> in mediterraner Tomatensauce, dazu Paprikagemüse und Reis  100g enthalten: kJ 490 kcal 117 ZIA 2, 11a, 17, 19	<b>Hähnchenkeule</b> auf Mischgemüse und zweierlei Reis  100g enthalten: kJ 756 kcal 181 ZIA 17, 19		<b>Hähnchenbruststreifen in Rahm</b> mit Brokkoli natur und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 322 kcal 77 ZIA 2, 4, 11a, 17	<b>Dessert Karamellpudding</b>  100g enthalten: kJ 349 kcal 83 ZIA 17
<b>DI</b> 18.05.	<b>Schweinebraten</b> in brauner Sauce, dazu Pariser Karotten und Kartoffelpüree   100g enthalten: kJ 343 kcal 82 ZIA 2, 5, 11a, 17, 20	<b>Sojageschnetzeltes</b> in Kräuter-Senf-Sauce, dazu Brokkoli natur und Vollkornreis  100g enthalten: kJ 525 kcal 125 ZIA 4, 11a, 16, 17, 19, 20	<b>Kasseler Lummerbraten</b> vom Schwein in Bratensauce, dazu Wirsinggemüse und Kartoffelpüree   100g enthalten: kJ 317 kcal 76 ZIA 2, 3, 5, 11a, 17, 20, 22	<b>Hühnerfrikassee</b> mit Erbsen, Karotten und Pilzen, dazu zweierlei Reis  100g enthalten: kJ 555 kcal 133 ZIA 11a, 17	<b>Kaltmenü: Hähnchenkebab</b> dazu Kartoffelsalat  100g enthalten: kJ 879 kcal 210 ZIA 11b, 13, 17, 19, 20	<b>Schweineroulade mit Hackfleischfüllung</b> in Kräuter-Senfsauce mit Kohlrabi-gemüse und Salzkartoffeln   100g enthalten: kJ 293 kcal 70 ZIA 2, 4, 11a, 17, 20	<b>Dessert Grießbrei</b>  100g enthalten: kJ 415 kcal 99 ZIA 1, 11a, 17
<b>MI</b> 19.05.	<b>Schweinefrikadelle</b> mit Gemüse in Tomatensauce, dazu zweierlei Reis   100g enthalten: kJ 495 kcal 118 ZIA 2, 11a, 13, 17, 19, 20	<b>Zucchini-Möhrenpuffer</b> auf Balkangemüse, dazu Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 329 kcal 79 ZIA 5, 11a, 13, 17, 19	<b>Hähnchenoberkeule</b> (ohne Knochen) in dunkler Sauce, dazu Erbsengemüse und Reis  100g enthalten: kJ 451 kcal 108 ZIA 2, 11a	<b>Hähnchenkeule</b> mit Djuwetschreis  100g enthalten: kJ 491 kcal 117 ZIA 2, 11a	<b>Kaltmenü: Orientalischer Couscous</b> dazu Falafelbällchen und Tomaten  100g enthalten: kJ 805 kcal 192 ZIA 2, 11a	<b>Heringsstipp "Rheinische Art"</b> mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 290 kcal 69 ZIA 2, 4, 9, 13, 14, 17, 20	<b>Dessert Schokoladenpudding</b>  100g enthalten: kJ 375 kcal 90 ZIA 17
<b>DO</b> 20.05.	<b>Frikadelle vom Rind</b> mit brauner Sauce, dazu Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffeln  100g enthalten: kJ 369 kcal 88 ZIA 2, 11a, 13, 17	<b>Gemüsetasche</b> (mit Quark-Kräuter-Sojafüllung) auf Leipziger Allerlei, dazu Béchamel-Kartoffeln  100g enthalten: kJ 353 kcal 84 ZIA 5, 11a, 16, 17, 22	<b>Putenbraten</b> in Bratensauce, dazu Blumenkohl natur und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 245 kcal 59 ZIA 2, 11a	<b>Schweinebraten</b> in Bratensauce mit Erbsen und Kartoffeln   100g enthalten: kJ 358 kcal 85 ZIA 2, 11a, 17, 20	<b>Kaltmenü: Hähnchenfleisch</b> dazu Kartoffelsalat mit sauren Gurken  100g enthalten: kJ 473 kcal 113 ZIA 20	<b>Fleischklops</b> vom Schwein in Champignonsauce, dazu Wachsbohnen natur und Kartoffel-Bärlauch-Püree   100g enthalten: kJ 289 kcal 69 ZIA 5, 11a, 13, 17	<b>Dessert Quark mit Pflaume</b>  100g enthalten: kJ 331 kcal 79 ZIA 1, 2, 17
<b>FR</b> 21.05.	<b>Kokoscurry</b> Fruchtiges Kokos-Curry mit Garnelen und gelbem Reis  100g enthalten: kJ 316 kcal 75 ZIA 2, 11a, 17, 20	<b>Vegetarische Sojafrikadelle</b> mit Käse-Rahm-Sauce, dazu tomatisiertes Zucchini-gemüse und Gabelspaghetti  100g enthalten: kJ 462 kcal 110 ZIA 1, 2, 4, 9, 10, 11a, 16, 17, 19, 20	<b>Fischstäbchen (Seelachsfilet)</b> mit Rahmspinat, dazu Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 420 kcal 100 ZIA 4, 5, 11, 14, 17	<b>Schweinefrikadelle</b> mit brauner Sauce, Mischgemüse und Kartoffeln   100g enthalten: kJ 367 kcal 88 ZIA 2, 11a, 13, 17, 20	<b>Kaltmenü: Geflügelfrikadelle</b> mit orientalischem Couscous und Tomaten  100g enthalten: kJ 769 kcal 184 ZIA 2, 11a, 13	<b>Westfälische Kartoffelsuppe</b> dazu Mettwurst vom Schwein   100g enthalten: kJ 400 kcal 96 ZIA 3, 4, 5, 10, 17, 19, 22	<b>Dessert Milchreis</b>  100g enthalten: kJ 401 kcal 96 ZIA 1, 17
<b>SA</b> 22.05.	<b>Schnittbohneintopf</b> mit Kartoffeln, Wurzelgemüse und Schweinebratwurstscheiben   100g enthalten: kJ 257 kcal 61 ZIA 3, 5, 10, 19, 22	<b>Rührei</b> mit Blattspinat und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 433 kcal 103 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 22	<b>Arbeiterwohlfahrt-Ortsverein Haan-Essen auf Rädern</b> im Kreisverband Mettmann Breidenhofer Str. 7—42781 Haan <b>Information + Beratung</b> Frau Willems/Frau Barz 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			<b>Geflügel-Gemüsefrikadelle</b> auf Lauchgemüse, dazu Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 334 kcal 80 ZIA 2, 4, 5, 11a, 13, 17, 19	<b>Dessert Quark mit Kirschen</b>  100g enthalten: kJ 341 kcal 82 ZIA 1, 2, 17
<b>SO</b> 23.05.	<b>Putensteak</b> in Paprika-Joghurtsauce, dazu Karottengemüse und Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 258 kcal 62 ZIA 2, 5, 11a, 17	<b>Pilzpfanne</b> mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 231 kcal 55 ZIA 1, 4, 5, 10, 11a, 17, 22					

Die Angaben über kcal/kJ sind Durchschnittswerte, die sich auf 100 g des Menüs beziehen. Alle Menüs sind mit jodiertem Speisesalz hergestellt. Alle Komponenten der BIO-Linie werden aus Zutaten mit BIO-Qualität gemäß EG-Öko-Verordnung gekocht. 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. ZIA= Zusatzstoffe, Informationen und Allergene. Mit folg. zugelassenen Zusatzstoffen und Informationen: 1=Farbstoff; 2=Säuerungsmittel; 3=Konservierungsmittel; 4=Verdickungsmittel; 5=Antioxidationsmittel; 6=aus Fleischteilen zusammengesetzt; 7=Nitritpökelsalz; 8= Sauce Hollandaise mit pflanzl. Fett; 9=Süßungsmittel; 10= Phosphat Mit folg. Allergenen: 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.