















C&C

	Menü 1 deli-carte € 6,50	Menü 2 vegetarisch € 6,20	Mini Menü 2 vegetarisch € 5,70/Sa.+ So. s. Menü 2	Menü 3 € 6,50	Menü 4 deli-carte € 6,50	Mini Menü 6 € 5,90/Sa.+ So. s. Menü 6	Menü 6 € 6,50	Stückdessert hausgemacht € 0,50
MO 11.01.	Frikadelle vom Rind mit brauner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln 100g enthalten: kJ 351 kcal 84 ZIA 2, 11a, 13, 17	Reisbratling auf Paprikagemüse, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 371 kcal 89 ZIA 2, 11, 11a, 11c, 17	Reisbratling auf Paprikagemüse, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 424 kcal 101 ZIA 2, 11, 11a, 11c, 17	Hähnchenbrust auf Fingermöhren natur, dazu Chinagemüse-Nudeln mit Spaghetti, Porree, Möhre und Weißkohl 100g enthalten: kJ 316 kcal 76 ZIA 2, 11a, 13, 16	Schweinebraten in deftiger Sauce mit Rosenkohl und Kartoffeln  100g enthalten: kJ 310 kcal 74 ZIA 2, 11a, 17, 20	Sauerkraut-Kartoffel-Eintopf mit Speck, dazu Rostbratwurst vom Schwein  100g enthalten: kJ 395 kcal 94 ZIA 3, 5, 7, 10, 22	Sauerkraut-Kartoffel-Eintopf mit Speck, dazu Rostbratwurst vom Schwein  100g enthalten: kJ 466 kcal 111 ZIA 3, 5, 7, 10, 22	Dessert Pfirsichjoghurt 100g enthalten: kJ 309 kcal 74 ZIA 2, 17
DI 12.01.	Sauerbratengulasch vom Rind mit Spirelli-Nudeln 100g enthalten: kJ 447 kcal 107 ZIA 2, 11a	Vegetarische Nuggets auf Gemüse-Couscous (Porree, Sellerie, Karotte), dazu Erbsengemüse 100g enthalten: kJ 715 kcal 171 ZIA 4, 11a, 16, 19, 20	Vegetarische Nuggets auf Gemüse-Couscous (Porree, Sellerie, Karotte), dazu Erbsengemüse 100g enthalten: kJ 702 kcal 168 ZIA 4, 11a, 16, 19, 20	Kasseler Lummerbraten auf Gemüse-Couscous (Porree, Sellerie, Karotte), dazu Brechbohngemüse und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 271 kcal 65 ZIA 2, 3, 5, 7, 11a	Linseneintopf mit geräucherten Mettwurst vom Schwein  100g enthalten: kJ 339 kcal 81 ZIA 3, 5, 10, 17, 19, 22	Putensteak in Paprika-Joghurtsauce, dazu Karottengemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 263 kcal 63 ZIA 2, 5, 11a, 17	Putensteak in Paprika-Joghurtsauce, dazu Karottengemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 258 kcal 62 ZIA 2, 5, 11a, 17	Dessert Grießbrei 100g enthalten: kJ 415 kcal 99 ZIA 1, 11a, 17
MI 13.01.	Rinderbraten in kräftiger Sauce, dazu Kohlrabi und Kartoffeln 100g enthalten: kJ 279 kcal 67 ZIA 2, 11a, 17	Zucchini-Möhrenpuffer auf Balkangemüse, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 329 kcal 79 ZIA 5, 11a, 13, 17, 19	Zucchini-Möhrenpuffer auf Balkangemüse, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 320 kcal 76 ZIA 5, 11a, 13, 17, 19	Currywurstgulasch Geflügelwurst in Currysauce mit Korkeziehernudeln, dazu Blattsalat mit Hausdressing 100g enthalten: kJ 513 kcal 123 ZIA 2, 3, 4, 5, 7, 11a, 13, 17, 19, 20	Schweinerückensteak mit geräucherten Mettwurst vom Schwein Mischgemüse und Kartoffeln  100g enthalten: kJ 302 kcal 72 ZIA 2, 11a, 17	Heringsstipp "Rheinische Art" mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 290 kcal 69 ZIA 2, 4, 9, 13, 14, 17, 20	Heringsstipp "Rheinische Art" mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 290 kcal 69 ZIA 2, 4, 9, 13, 14, 17, 20	Dessert Schokoladenpudding 100g enthalten: kJ 375 kcal 90 ZIA 17
DO 14.01.	Schweinegulasch Szegediner Art mit Sauerkraut und Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 349 kcal 83 ZIA 2, 5, 11a, 17	Blumenkohlbällchen (vegetarisch) mit Kräuter-Rahmsauce, dazu Vollkorn-Djuvetschreis und Chinakohlsalat 100g enthalten: kJ 373 kcal 89 ZIA 1, 2, 4, 10, 11, 11a, 11c, 13, 17, 19	Blumenkohlbällchen (vegetarisch) mit Kräuter-Rahmsauce, dazu Vollkorn-Djuvetschreis und Chinakohlsalat 100g enthalten: kJ 353 kcal 84 ZIA 1, 2, 4, 10, 11, 11a, 11c, 13, 17, 19	Putenbraten in Geflügel-Rahmsauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 327 kcal 78 ZIA 2, 4, 5, 11a, 17, 22	Rindercevapcici in Paprikasauce, dazu Pariser Karotten und Gemüsepolenta 100g enthalten: kJ 372 kcal 89 ZIA 2, 11a, 13, 17, 19, 20	Bockwurst vom Schwein auf dicken Bohnen, dazu Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 410 kcal 98 ZIA 3, 5, 7, 10, 11a, 17	Bockwurst vom Schwein auf dicken Bohnen, dazu Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 454 kcal 109 ZIA 3, 5, 7, 10, 11a, 17	Dessert Quark mit Pflaume 100g enthalten: kJ 331 kcal 79 ZIA 1, 2, 17
FR 15.01.	Curry-Hähnchenpfanne indische Art Hähnchenbruststreifen mit Früchten, dazu Reis 100g enthalten: kJ 297 kcal 71 ZIA 2, 11a, 17, 20	Gemüseschnitzel (Blumenkohl, Brokkoli, Erbse, Karotte) auf Vollkornpenne, dazu Rosenkohl in Rahm 100g enthalten: kJ 564 kcal 135 ZIA 4, 11a, 11d, 17, 19	Gemüseschnitzel (Blumenkohl, Brokkoli, Erbse, Karotte) auf Vollkornpenne, dazu Rosenkohl in Rahm 100g enthalten: kJ 575 kcal 137 ZIA 4, 11a, 11d, 17, 19	Fischstäbchen (Seelachsfilet) mit Rahmspinat, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 420 kcal 100 ZIA 4, 5, 11, 14, 17	Schweinefrikadelle mit brauner Sauce, Mischgemüse und Kartoffeln  100g enthalten: kJ 375 kcal 89 ZIA 2, 11a, 13, 17, 20	Graupensuppe mit feinem Wurzelgemüse und Kartoffeleinlage, dazu Haxenfleisch vom Schwein  100g enthalten: kJ 312 kcal 75 ZIA 3, 5, 7, 11b, 19, 22	Graupensuppe mit feinem Wurzelgemüse und Kartoffeleinlage, dazu Haxenfleisch vom Schwein  100g enthalten: kJ 275 kcal 66 ZIA 3, 5, 7, 11b, 19, 22	Dessert Milchreis 100g enthalten: kJ 401 kcal 96 ZIA 1, 17
SA 16.01.	Gutbürgerlicher Grünkohleintopf mit Kartoffeleinlage, Speck und geräucherte Mettwurst vom Schwein  100g enthalten: kJ 400 kcal 95 ZIA 5, 7, 10, 22	Rührei mit Blattspinat und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 438 kcal 105 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 22	Arbeiterwohlfahrt-Ortsverein Haan–Essen auf Rädern im Kreisverband Mettmann Breidenhofer Str. 7—42781 Haan Information + Beratung 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 Verbrauchdaten und Zubereitung: siehe Verpackung			Hähnchenbrust in dunkler Sauce, dazu Pariser Karotten und Kartoffel-Sellerie-Püree 100g enthalten: kJ 266 kcal 63 ZIA 2, 5, 11a, 17, 19	Dessert Quark mit Kirschen 100g enthalten: kJ 341 kcal 81 ZIA 1, 2, 17	
SO 17.01.	Schweineschnitzel auf Balkangemüse (Mais, Karotte, Bohne), dazu Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 442 kcal 106 ZIA 5, 11a, 17, 19	Pilzpfanne mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 226 kcal 54 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 zusammengefügt; 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.