












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 25.01.	Penne Bolognese Penne-Nudeln mit Rinderhackfleischsauce 100g enthalten: kJ 284 kcal 68 ZIA 2, 11a	Falafelbällchen auf Reis, dazu Kräuter-Rahmsauce und Bohnengemüse 100g enthalten: kJ 410 kcal 98 ZIA 1, 4, 10, 11, 11a, 17, 19	Falafelbällchen auf Reis, dazu Kräuter-Rahmsauce und Bohnengemüse 100g enthalten: kJ 373 kcal 89 ZIA 1, 4, 10, 11, 11a, 17, 19	Paniertes Hähnchenschnitzel auf Erbsengemüse, dazu Tomatensauce und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 376 kcal 90 ZIA 2, 11a, 19	Schweinebraten in herzhafter Sauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln  100g enthalten: kJ 338 kcal 81 ZIA 2, 5, 11a, 17, 20, 22	Lammhacksteak in dunkler Sauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 390 kcal 93 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 19, 20	Lammhacksteak in dunkler Sauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 366 kcal 87 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 19, 20	Dessert Pflirsichjoghurt 100g enthalten: kJ 309 kcal 74 ZIA 2, 17
DI 26.01.	Möhreneintopf mit Original Thüringer Rostbratwurst  100g enthalten: kJ 475 kcal 114 ZIA 3, 5, 7, 10, 17, 22	Schwäbisches Linsengericht mit feinem Wurzelgemüse und Eierspätzle, dazu Kappessalat 100g enthalten: kJ 458 kcal 109 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 19, 20, 22	Schwäbisches Linsengericht mit feinem Wurzelgemüse und Eierspätzle, dazu Kappessalat 100g enthalten: kJ 444 kcal 106 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 19, 20, 22	Putengeschnetzeltes mit Pariser Karotten und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 263 kcal 63 ZIA 2, 11a	Spanische Hähnchenpfanne mit buntem Gemüse 100g enthalten: kJ 330 kcal 79 ZIA 2, 11a, 17, 19	Gepökeltes Haxenfleisch vom Schwein in dunkler Sauce, dazu dicke Bohnen (mit Speck) und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 359 kcal 86 ZIA 2, 3, 5, 7, 11a, 17, 20	Gepökeltes Haxenfleisch vom Schwein in dunkler Sauce, dazu dicke Bohnen (mit Speck) und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 342 kcal 82 ZIA 2, 3, 5, 7, 11a, 17, 20	Dessert Grießbrei 100g enthalten: kJ 415 kcal 99 ZIA 1, 11a, 17
MI 27.01.	Rindfleisch aus der Keule mit Meerrettichsauce, dazu Prinzessbohnen und Bouillonkratoffeln 100g enthalten: kJ 301 kcal 72 ZIA 2, 5, 9, 11a, 17, 19, 22	Sojacevapcici in Gemüsesauce, dazu Vollkornreis und Gurkensalat in Rahm 100g enthalten: kJ 499 kcal 119 ZIA 2, 9, 11a, 13, 16, 17, 19, 20	Sojacevapcici in Gemüsesauce, dazu Vollkornreis und Gurkensalat in Rahm 100g enthalten: kJ 479 kcal 114 ZIA 2, 9, 11a, 13, 16, 17, 19, 20	Hähnchenoberkeule (ohne Knochen) in dunkler Sauce, dazu Wirsinggemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 373 kcal 89 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	Hähnchenbrust in Curry-Fruchtsauce mit buntem Reis 100g enthalten: kJ 295 kcal 70 ZIA 2, 11a, 17, 19, 20	Hausgemachter Hackbraten vom Schwein in dunkler Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 225 kcal 54 ZIA 2, 11a, 13, 17	Hausgemachter Hackbraten vom Schwein in Zwiebelsauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 231 kcal 55 ZIA 2, 11a, 13, 17	Dessert Schokoladenpudding 100g enthalten: kJ 375 kcal 90 ZIA 17
DO 28.01.	Rindergulasch nach ungarischer Art mit Makkaroni 100g enthalten: kJ 438 kcal 105 ZIA 2, 11a	Kartoffel-Gemüse-Bratling (Karotten, Erbsen, Mais) auf Erbsen-Möhren in Rahm und Penne 100g enthalten: kJ 540 kcal 129 ZIA 4, 11a, 13, 17	Kartoffel-Gemüse-Bratling (Karotten, Erbsen, Mais) auf Erbsen-Möhren in Rahm und Penne 100g enthalten: kJ 549 kcal 131 ZIA 4, 11a, 13, 17	Hausgemachter Putenhackbraten in dunkler Sauce, dazu Brokkoli und Kartoffeln 100g enthalten: kJ 251 kcal 60 ZIA 2, 11a, 13	Grünkohleintopf mit geräucherter Mettwurst vom Schwein  100g enthalten: kJ 361 kcal 86 ZIA 3, 5, 7, 10, 22	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 Quark mit Pflaume 100g enthalten: kJ 331 kcal 79 ZIA 1, 2, 17
FR 29.01.	Schweinemedaillons Ratsherren Art dazu Speckbohnen und Kartoffeln  100g enthalten: kJ 283 kcal 68 ZIA 2, 3, 5, 7, 11a, 17	Vegetarische Nuggets auf Reis, dazu Balkangemüse und Curry-Frucht-Sauce 100g enthalten: kJ 486 kcal 116 ZIA 2, 4, 11a, 16, 17, 20	Vegetarische Nuggets auf Reis, dazu Balkangemüse und Curry-Frucht-Sauce 100g enthalten: kJ 451 kcal 108 ZIA 2, 4, 11a, 16, 17, 19, 20	Backfisch (Seelachsfilet) mit Porreegemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 583 kcal 139 ZIA 4, 5, 10, 11a, 14, 17, 20	Frikadelle vom Rind mit brauner Sauce, dazu Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffeln 100g enthalten: kJ 382 kcal 91 ZIA 2, 11a, 13, 17	Deftiger Geflügelfleischtopf mit Kartoffeleinlage und Brechbohnen 100g enthalten: kJ 275 kcal 66 ZIA 5, 19, 22	Deftiger Geflügelfleischtopf mit Kartoffeleinlage und Brechbohnen 100g enthalten: kJ 275 kcal 66 ZIA 5, 19, 22	Dessert Milchreis 100g enthalten: kJ 401 kcal 96 ZIA 1, 17
SA 30.01.	Schnittbohneintopf mit geräucherter Mettwurst vom Schwein  100g enthalten: kJ 317 kcal 76 ZIA 3, 5, 10, 19, 22	Sojahackbällchen in Petersilien-Rahm-Sauce, dazu Salzkartoffeln und Brechbohnen 100g enthalten: kJ 387 kcal 93 ZIA 1, 4, 10, 11a, 16, 17, 19	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 Verbrauchsdaten und Zubereitung: siehe Verpackung			Putensteak in dunkler Sauce, dazu Blumenkohl natur und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 268 kcal 64 ZIA 2, 5, 11a, 17	Putensteak in dunkler Sauce, dazu Blumenkohl natur und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 268 kcal 64 ZIA 2, 5, 11a, 17	Dessert Erdbeerjoghurt 100g enthalten: kJ 304 kcal 72 ZIA 2, 17
SO 31.01.	Hühnerfrikassee mit Champignons und Spargel, dazu Erbsengemüse und Reis 100g enthalten: kJ 421 kcal 101 ZIA 4, 11a, 17	Eieromelette mit Rahmspinat, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 321 kcal 77 ZIA 2, 4, 5, 13, 17				Schweineroulade mit Hackfleischfüllung in Kräuter-Senfauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 343 kcal 82 ZIA 2, 4, 5, 11a, 17, 20, 22	Schweineroulade mit Hackfleischfüllung in Kräuter-Senfauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 343 kcal 82 ZIA 2, 4, 5, 11a, 17, 20, 22	Dessert Quark mit Kirschen 100g enthalten: kJ 341 kcal 81 ZIA 1, 2, 17

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.