

C&C

	Menü 1 deli-carte nur EPS 6,80€	Menü 2 vegetarisch 6,50€ / Als Mini Mo-Fr 6,00€	Menü 3 6,80€	Menü 4 deli-carte nur EPS 6,80€	Kaltmenü nur EPS 6,50€	Menü 6 6,80€ / Als Mini Mo-Fr 6,20€	Dessert hausgemacht 0,50€	
MO 01.08.	Schweinerückensteak in Zwiebelsauce, dazu Mischgemüse (Erbsen, Mais, Karotte) und Salzkartoffeln 	Quark-Gemüsetasche (Soja) (mit Karotten, Brokkoli, Erbsen und Kräutern) auf Brechbohnenngemüse, dazu Béchamelkartoffeln	Rinderhackbällchen in Tomaten-Basilikum-Sauce, dazu Reis und Farmersalat	Putengulasch mit Karottengemüse und Salzkartoffeln	Kaltmenü: Pfannkuchen mit feinem Apfelmus	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff Art" dazu Kohlrabi natur und Salzkartoffeln	Dessert: Erdbeeryoghurt Erdbeeryoghurt	
	100g enthalten: 302 kJ, 72 kcal, ZIA: 17, 11a, 2	100g enthalten: 340 kJ, 81 kcal, ZIA: 16, 17, 11a	100g enthalten: 427 kJ, 102 kcal, ZIA: 11a, 2, 13, 17, 19, 20	100g enthalten: 234 kJ, 56 kcal, ZIA: 11a, 2, 17	100g enthalten: 590 kJ, 140 kcal, ZIA: 13, 17, 10, 11a, 5, 2	100g enthalten: 271 kJ, 64 kcal, ZIA: 17, 20, 11a, 4, 2, 9	100g enthalten: 303 kJ, 72 kcal, ZIA: 17, 2	
DI 02.08.	Hähnchenbrust in Kokoscurrysauce mit Basmati Reismix	Vegetarische gefüllte Paprikaschote mit Weizenschrot, Karotten, Zwiebeln, Sellerie und Weißkohl in Gemüsebolognese mit Penne	Rinderfrikadelle in dunkler Sauce, dazu Blumenkohl natur und Salzkartoffeln	Kalbsgeschnetzeltes mit Erbsen in Rahm, dazu Reis	Kaltmenü: Geflügelbockwurst auf Kartoffel-Farmer-Salat	Möhreneintopf mit Schweinerippchen 	Dessert: Schokoladenmilchreis Schokoladenmilchreis	
	100g enthalten: 499 kJ, 119 kcal, ZIA: 20, 17, 11a, 2	100g enthalten: 324 kJ, 77 kcal, ZIA: 13, 19, 11a, 20, 2	100g enthalten: 348 kJ, 83 kcal, ZIA: 13, 2, 11a	100g enthalten: 355 kJ, 84 kcal, ZIA: 17, 19, 11a, 2	100g enthalten: 623 kJ, 148 kcal, ZIA: 13, 17, 19, 20, 4, 7, 5, 3	100g enthalten: 366 kJ, 87 kcal, ZIA: 22, 5	100g enthalten: 518 kJ, 123 kcal, ZIA: 17, 2, 1	
MI 03.08.	Rinderfrikadelle in feiner Pfeffersauce, dazu Bohnengemüse und Salzkartoffeln	Planted Chicken Frikassee (pflanzlich) (auf Erbsenbasis) in Curry-Fruchtsauce, dazu Karottenscheiben natur und Vollkornreis	Geflügelhackbällchen (pflanzlich) in dunkler Sauce, dazu Blattspinat mit Frischkäse und Korkenziehernudeln	Schweinebraten in deftiger Sauce, mit Rosenkohl und Kartoffeln 	Kaltmenü: Milchreis mit Erdbeer-Rhabarber-Sauce	Heringsstipp "Rheinische Art" mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Salzkartoffeln	Dessert: Rhabarbermus Rhabarbermus	
	100g enthalten: 359 kJ, 85 kcal, ZIA: 17, 11a, 2, 13	100g enthalten: 253 kJ, 60 kcal, ZIA: 17, 20, 11a, 4, 2	100g enthalten: 308 kJ, 73 kcal, ZIA: 13, 11a, 2, 17, 22, 5, 10	100g enthalten: 317 kJ, 75 kcal, ZIA: 17, 20, 11a, 2	100g enthalten: 384 kJ, 91 kcal, ZIA: 17, 1, 2	100g enthalten: 559 kJ, 133 kcal, ZIA: 13, 14, 17, 20, 4, 2, 9	100g enthalten: 367 kJ, 87 kcal, ZIA: 5, 1	
DO 04.08.	Schweinedaillons "Ratscherren Art", dazu Speckbohnen und Salzkartoffeln 	Quark-Grieß-Auflauf mit Pfirsichen	Köfte vom Rind in mediterraner Tomatensauce, dazu Salzkartoffeln und Möhrensalat natur	Spanische Hähnchenpfanne mit verschiedenem Gemüse (Paprika, Zwiebel, Champignon), dazu bunter Reis	Kaltmenü: gegrillte Hähnchenkeule auf pikantem Nudelsalat mit Kidneybohnen und Mais	Gepökeltes Haxenfleisch vom Schwein in dunkler Sauce, dazu dicke Bohnen (mit Speck) und Salzkartoffeln 	Dessert: Vanillepudding Vanillepudding	
	100g enthalten: 282 kJ, 67 kcal, ZIA: 17, 7, 11a, 2, 5, 3	100g enthalten: 694 kJ, 165 kcal, ZIA: 13, 17, 11a, 4, 2	100g enthalten: 387 kJ, 92 kcal, ZIA: 13, 17, 11a, 19, 2	100g enthalten: 436 kJ, 104 kcal, ZIA: 11a, 2, 17, 19	100g enthalten: 754 kJ, 180 kcal, ZIA: 13, 19, 20, 11a, 4	100g enthalten: 342 kJ, 81 kcal, ZIA: 7, 3, 17, 11a, 5, 20, 2	100g enthalten: 488 kJ, 116 kcal, ZIA: 17, 1	
FR 05.08.	Wildlachs in Fenchelsauce, dazu Lauchgemüse und Salzkartoffeln 	Gemüsebolognesesauce mit Gabelspaghetti, dazu Blattsalat mit Joghurdressing	Fischstäbchen mit Dill-Joghurt-Sauce, dazu Blattsalat mit Joghurdressing und Salzkartoffeln	Hähnchenkeule auf Gemüse-Wildreis	Kaltmenü: Falafelbällchen auf Bulgur-Süßkartoffelsalat	Linseneintopf mit Bockwurstscheiben (Schwein) 	Dessert: Quark mit roter Grütze Quark mit roter Grütze	
	100g enthalten: 282 kJ, 67 kcal, ZIA: 14, 17, 11a	100g enthalten: 241 kJ, 57 kcal, ZIA: 19, 20, 11a, 2, 13, 17, 4	100g enthalten: 410 kJ, 98 kcal, ZIA: 14, 11, 17, 19, 11a, 4, 13, 20	100g enthalten: 680 kJ, 162 kcal, ZIA: 17, 19	100g enthalten: 788 kJ, 188 kcal, ZIA: 11, 11a	100g enthalten: 394 kJ, 94 kcal, ZIA: 17, 19, 10, 5, 3	100g enthalten: 366 kJ, 87 kcal, ZIA: 17, 2, 1	
SA 06.08.	Weißer Bohneneintopf mit Wurzelgemüse, dazu Gelfügelbockwurst	Frühlingsrolle mit Gemüsefüllung (Weißkohl, Mungobohnenkeimlinge, Porree), dazu Chinagemüse (Weißkohl, Paprika, Porree, Pilze) und Butterreis	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				Hähnchenbrust in dunkler Sauce, dazu Pariser Karotten und Kartoffel-Sellerie-Püree	Dessert: Joghurt mit Pfirsich Joghurt mit Pfirsich
	100g enthalten: 283 kJ, 67 kcal, ZIA: 19, 22, 5, 3, 7	100g enthalten: 462 kJ, 110 kcal, ZIA: 13, 11a, 17, 16, 20, 2, 1					100g enthalten: 256 kJ, 61 kcal, ZIA: 11a, 17, 19, 5, 2	100g enthalten: 308 kJ, 73 kcal, ZIA: 17, 2
SO 07.08.	Putensteak auf Ratatouillegemüse, dazu Kartoffelpüree	Schwäbisches Linsengericht mit feinem Wurzelgemüse, dazu Lauchgemüse und Eierspätzle					Sauerbratengulasch vom Rind mit Rotkohl und Spirelli	Dessert: Straciatella-Quark Straciatella-Quark
	100g enthalten: 291 kJ, 69 kcal, ZIA: 11a, 2, 17, 5	100g enthalten: 241 kJ, 57 kcal, ZIA: 17, 19, 22, 5, 13, 11a, 4					100g enthalten: 317 kJ, 75 kcal, ZIA: 11a, 2, 22, 5	100g enthalten: 657 kJ, 156 kcal, ZIA: 17, 4

enthält Schweinefleisch Bio Menüs, denen kein Gluten zugesetzt wird

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.