C&C

MO
20.11.

DI
21.11.

MI
22.11.

DO
23.11.

FR
24.11.

SA
25.11.

SO
26.11.

Menü 1 deli-carte nur EPS 7,30€	Menü 2 7,00€ / Als Mini Mo-Fr 6,50€	Menü 3 7,30€	Menü 4 deli-carte nur EPS 7,30€	Kaltmenü nur EPS 7,00€	Menü 6 7,30€ / Als Mini Mo-Fr 6,70€	Dessert hausgemacht 0,50€	
Hähnchenbrust in feiner Sauce, mit Erbsen und Kartoffelpüree 100g enthalten: 308 kJ, 73 kcal, ZIA: 17, 11a	Nudelauflauf mit "Planted.Chicken" Streifen (auf Erbsenbasis) & Brokkoli, überbacken mit jungem Gouda dazu Bohnensalat natur 100g enthalten: 394 kJ, 94 kcal, ZIA: 16, 17, 10, 11a, 1, 2	Hähnchengyros mit Reis, dazu Brechbohnen natur und Zaziki 100g enthalten: 448 kJ, 107 kcal, ZIA: 13, 17, 20, 4	Rinderfrikadelle in feiner Pfeffersauce, dazu Bohnengemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: 397 kJ, 94 kcal, ZIA: 13, 11a, 2, 17	Kaltmenü: Pfannkuchen mit Apfel-Birnen-Kompott 100g enthalten: 584 kJ, 139 kcal, ZIA: 13, 17, 10, 11a, 2, 5	Rindergulasch "Ungarische Art" mit bunten Nudeln 100g enthalten: 454 kJ, 108 kcal, ZIA: 11a	Dessert: Schokopudding - 100g enthalten: 551 kJ, 131 kcal, ZIA: 17, 4	
Gutbürgerlicher Grünkohleintopf mit geräucherter Mettwurst 100g enthalten: 361 kJ, 86 kcal, ZIA: 5, 7, 3, 10	Milchreis mit Pflaumensauce 100g enthalten: 362 kJ, 86 kcal, ZIA: 17, 1, 2	Kartoffel-Spinat-Auflauf mit jungem Gouda überbacken, dazu Gurken-Möhrensalat natur 100g enthalten: 425 kJ, 101 kcal, ZIA: 17, 10, 11a, 1, 20	Geflügelbolognese mit Makkaroni 100g enthalten: 455 kJ, 108 kcal, ZIA: 11a	Kaltmenü: Fleischkäse vom Schwein mit Senf und Kartoffelsalat mit Essig-Öl-Dressing 100g enthalten: 736 kJ, 175 kcal, ZIA: 20, 10, 5, 3, 9	Currywurst Bratwurst vom Schwein in Curry-Tomaten-Sauce, dazu Gabelspaghetti und Krautsalat natur 100g enthalten: 606 kJ, 144 kcal, ZIA: 20, 11a, 17, 19, 5, 2, 10	Dessert: Stracciatella-Quark - 100g enthalten: 582 kJ, 139 kcal, ZIA: 17	
Schweinebraten in brauner Sauce, dazu Pariser Karotten und Kartoffelpüree 100g enthalten: 298 kJ, 71 kcal, ZIA: 17, 20, 11a	One-Pot-Ratatouille-Pasta Spirelli in Rinderhackfleischsauce mit Ratatouillegemüse (Paprika, Zucchini, Aubergine) 100g enthalten: 482 kJ, 115 kcal, ZIA: 11a	Reispfanne "Indische Art" mit Vollkornreis, Kichererbsen und Paprikastreifen, verfeinert mit Hirtenkäse, dazu Blattsalat mit Hausdressing NEU 100g enthalten: 363 kJ, 86 kcal, ZIA: 17, 13, 20, 4	Kalbsragout mit Rosenkohl natur und Reis 100g enthalten: 280 kJ, 67 kcal, ZIA: 17, 11a	Kaltmenü: Hähnchenschnitzel auf Nudelsalat mit Salatmayonnaise 100g enthalten: 834 kJ, 199 kcal, ZIA: 11a, 13, 20, 4, 2, 9, 5	Serbischer Bohneneintopf mit Tomatenmark, Paprika und Wurzelgemüse, dazu Mettwurst vom Schwein 100g enthalten: 426 kJ, 101 kcal, ZIA: 10, 5, 3, 17, 19	Dessert: Schokoladenmilchreis - 100g enthalten: 517 kJ, 123 kcal, ZIA: 17, 2, 1	
Putengulasch mit Rotkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: 276 kJ, 66 kcal, ZIA: 11a, 5, 2	Hähnchenoberkeule (ausgelöst) auf Tomatenreis, dazu Mais natur 100g enthalten: 418 kJ, 99 kcal, ZIA: 17, 19, 11a	Nudel-Käse-Bratling in Tomaten-Rahm-Sauce, dazu Blumenkohl natur 100g enthalten: 365 kJ, 87 kcal, ZIA: 17, 20, 11a, 19	Kasselerbraten auf Ananaskraut, dazu Kartoffelpüree 100g enthalten: 311 kJ, 74 kcal, ZIA: 5, 3, 17, 2	Kaltmenü: vegetarische Nuggets mit Ketchup und rotem Linsensalat 100g enthalten: 808 kJ, 193 kcal, ZIA: 16, 11a, 4, 20, 19	Lummerbraten vom Schwein in Champignon-Speck-Sauce, dazu Erbsen-Kartoffelpüree 100g enthalten: 335 kJ, 80 kcal, ZIA: 17, 7, 11a, 5, 3	Dessert: Apfelsmus - 100g enthalten: 301 kJ, 72 kcal, ZIA: 5, 2	
Frikadelle vom Schwein mit brauner Sauce, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree 100g enthalten: 523 kJ, 125 kcal, ZIA: 17, 20, 11a, 5, 2, 13	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree 100g enthalten: 419 kJ, 100 kcal, ZIA: 14, 11, 17, 4	Käse-Lauch-Suppe mit Cheddar, dazu veg. Hackbällchen 100g enthalten: 509 kJ, 121 kcal, ZIA: 17, 10, 1, 16, 4	Hühnerfrikassee mit Erbsen, Karotten und Pilzen, dazu zweierlei Reis 100g enthalten: 556 kJ, 132 kcal, ZIA: 17, 11a	Kaltmenü: Schweinefrikadelle auf Reissalat "Balkanstyle" 100g enthalten: 803 kJ, 191 kcal, ZIA: 13, 11a, 2, 19, 20, 4	Gegarte Putenbrust in dunkler Sauce, dazu Rosenkohl natur und Kartoffelpüree 100g enthalten: 248 kJ, 59 kcal, ZIA: 11a, 17	Dessert: Vanillemilchreis - 100g enthalten: 401 kJ, 95 kcal, ZIA: 17, 1	
Grüner Erbseneintopf mit Kartoffeln, Sellerie, Karotten und Porree, dazu Geflügelbratwurst 100g enthalten: 314 kJ, 75 kcal, ZIA: 19, 5, 7, 2, 3	Graupeneintopf mit Kartoffelwürfeln, dazu Sojagackbällchen 100g enthalten: 257 kJ, 61 kcal, ZIA: 19, 11b, 16, 4	Arbeiterwohlfahrt-Ortsverein Haan-Essen auf Rädern im Kreisverband Mettmann Breidenhofer Str. 7—42781 Haan Information + Beratung Frau Willems/Frau Müller 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				Rindercevapcici in Tomaten-Paprika-Sauce, dazu Mischgemüse gebunden und Salzkartoffeln 100g enthalten: 415 kJ, 99 kcal, ZIA: 13, 20, 11a, 2	Dessert: Quark mit Kirschen - 100g enthalten: 373 kJ, 89 kcal, ZIA: 17, 2, 1
Rindersauerbraten in Rosinensauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: 299 kJ, 71 kcal, ZIA: 11a, 5, 2	Schwäbisches Linsenragout mit feinem Wurzelgemüse, dazu Spätzle 100g enthalten: 446 kJ, 106 kcal, ZIA: 17, 19, 5, 13, 11a					Geflügelklopse "Königsberger Art" in Kapernsauce, dazu Karottenscheiben gebunden und Kartoffelpüree 100g enthalten: 290 kJ, 69 kcal, ZIA: 13, 11a, 2, 17, 19	Dessert: Apfelsmus - 100g enthalten: 301 kJ, 72 kcal, ZIA: 5, 2

vegetarisch neues Menü enthält Schweinefleisch laktosefrei 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.