

Name: \_\_\_\_\_ Adresse: \_\_\_\_\_

	<b>Menü 1 Bio, vegetarisch</b> 5,10 € inkl. Dessert	<b>Menü 2</b> 5,10 € inkl. Dessert	<b>Menü 3 Schweinefleischfrei</b> 5,10 € inkl. Dessert	<b>Menü 4</b> 5,10 € inkl. Dessert	<b>Mini Menü 1 Bio, vegetarisch</b> 5,10 € Sa.+ So. s. Spalte 1	<b>Mini Menü 2</b> 5,10 € Sa.+ So. s. Spalte 2	<b>Menü 7 Kalt Menüs</b> 5,10 € inkl. Dessert	<b>Menü 8</b> 5,10 € inkl. Dessert
<b>MO</b> <b>03.12.</b>	<b>Bio Kartoffeln</b> mit Blumenkohl natur, dazu Kräuter-Rahm-Sauce  100g enthalten: kJ 220 kcal 53 ZIA 4, 5, 11a, 17, 19	<b>Hähnchenschnitzel "Jäger Art"</b> auf Reis, dazu Champignonsauce und Erbsengemüse 100g enthalten: kJ 320 kcal 77 ZIA 2, 11a, 17	<b>Geflügelfrikadelle</b> in dunkler Sauce mit Spirelli, dazu Karottensalat 100g enthalten: kJ 332 kcal 79 ZIA 2, 3, 11a, 13	<b>Kartoffel-Spinat-Auflauf</b> mit feiner Käsesauce, überbacken mit jungem Gouda dazu Karottensalat 100g enthalten: kJ 393 kcal 94 ZIA 1, 2, 3, 5, 10, 11a, 17, 22	<b>Bio Kartoffeln</b> mit Blumenkohl natur, dazu Kräuter-Rahm-Sauce  100g enthalten: kJ 220 kcal 53 ZIA 4, 5, 11a, 17, 19	<b>Hähnchenschnitzel "Jäger Art"</b> auf Reis, dazu Champignonsauce und Erbsengemüse 100g enthalten: kJ 320 kcal 77 ZIA 2, 11a, 17	<b>Rindercevapcici</b> auf Bulgursalat mit Tomaten, Gurken und Frühlingszwiebeln, dazu Tzatziki 100g enthalten: kJ 417 kcal 100 ZIA 2, 4, 11a, 13, 17, 20	<b>Putensteak</b> in dunkler Sauce, dazu Brehbohnen, Karotten, Schwarzwurzel und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 270 kcal 65 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22
<b>DI</b> <b>04.12.</b>	<b>Bio Vollkornspirelli</b> mit Spinat-Rahm-Sauce  100g enthalten: kJ 255 kcal 61 ZIA 4, 11, 11a, 17	<b>Rindercevapcici</b> in dunkler Sauce, dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 277 kcal 66 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	<b>Putenbraten</b> in Bratensauce, dazu Brehbohnen und Gabelspaghetti 100g enthalten: kJ 215 kcal 51 ZIA 2, 11a, 17	<b>Hähnchenoberkeule (ohne Knochen)</b> auf Djuwetsch-Vollkornreis und Tzatziki 100g enthalten: kJ 437 kcal 104 ZIA 2, 4, 11a, 13, 17, 20	<b>Bio Vollkornspirelli</b> mit Spinat-Rahm-Sauce  100g enthalten: kJ 255 kcal 61 ZIA 4, 11, 11a, 17	<b>Rindercevapcici</b> in dunkler Sauce, dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 277 kcal 66 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	<b>Heringsfilet "Matjes Art"</b> in pikanter Mayonnaise mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurken an Speckkartoffelsalat (enthält  Schwein) 100g enthalten: kJ 648 kcal 155 ZIA 2, 3, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 17, 20, 22	<b>Hausgemachter Hackbraten</b> vom Schwein in Zwiebelsauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 240 kcal 57 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 22
<b>MI</b> <b>05.12.</b>	<b>Bio Kartoffel-Möhreneintopf</b> mit Kartoffel- und Möhrenwürfeln  100g enthalten: kJ 148 kcal 35 ZIA 11a	<b>Hähnchenbruststreifen</b> in Geflügelrahm mit Vollkornspirelli, dazu Blattsalat mit Joghurdressing 100g enthalten: kJ 295 kcal 70 ZIA 2, 4, 11a, 17	<b>Kartoffeltaschen</b> auf Kürbispolenta, dazu Rosenkohl in Rahm 100g enthalten: kJ 363 kcal 87 ZIA 5, 11a, 17	<b>Lachs-Spinat-Kartoffelauflauf</b> mit jungem Gouda überbacken, dazu Blattsalat mit Joghurdressing  100g enthalten: kJ 362 kcal 87 ZIA 1, 4, 5, 10, 11a, 17, 22	<b>Bio Kartoffel-Möhreneintopf</b> mit Kartoffel- und Möhrenwürfeln  100g enthalten: kJ 148 kcal 35 ZIA 11a	<b>Hähnchenbruststreifen</b> in Geflügelrahm mit Vollkornspirelli, dazu Blattsalat mit Joghurdressing 100g enthalten: kJ 295 kcal 70 ZIA 2, 4, 11a, 17	<b>Vanillepudding</b> mit Kirschsauce und zwei halben Pfirsichen 100g enthalten: kJ 351 kcal 84 ZIA 1, 2, 17	<b>Straßburger Platte</b> mit kleiner Scheibe Kasseler, kleiner Bockwurst und Mettwurst vom Schwein auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 467 kcal 112 ZIA 3, 5, 7, 10, 17, 22
<b>DO</b> <b>06.12.</b>	<b>Bio Kartoffeln</b> mit Erbsen natur in Tomatengemüsesauce (Erbsen, Möhre, Sellerie)  100g enthalten: kJ 289 kcal 69 ZIA 5, 11a, 19	<b>Chili con Carne</b> mit Rinderhackfleisch, Paprika, Tomaten und Kidneybohnen, dazu Reis und Blattsalat mit Hausdressing 100g enthalten: kJ 253 kcal 60 ZIA 2, 4, 11a, 13, 20	<b>Paniertes Putenschnitzel</b> auf Gabelspaghetti, dazu dunkle Sauce und Erbsen-Möhrengemüse 100g enthalten: kJ 338 kcal 81 ZIA 2, 11a, 17	<b>Rinderfrikadelle</b> in Tomaten-Joghurt-Sauce mit Vollkornspirelli, dazu Blattsalat mit Hausdressing  100g enthalten: kJ 392 kcal 94 ZIA 2, 4, 11a, 13, 17, 19, 20	<b>Bio Kartoffeln</b> mit Erbsen natur in Tomatengemüsesauce (Erbsen, Möhre, Sellerie)  100g enthalten: kJ 289 kcal 69 ZIA 5, 11a, 19	<b>Chili con Carne</b> mit Rinderhackfleisch, Paprika, Tomaten und Kidneybohnen, dazu Reis und Blattsalat mit Hausdressing 100g enthalten: kJ 301 kcal 72 ZIA 2, 4, 11a, 13, 20	<b>Paniertes Putenschnitzel</b> mit Gewürzgurke, dazu Nudelsalat 100g enthalten: kJ 767 kcal 183 ZIA 2, 3, 4, 5, 9, 11a, 13, 20	<b>Rinderbraten</b> in Bratensauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 220 kcal 53 ZIA 2, 5, 11a, 22
<b>FR</b> <b>07.12.</b>	<b>Bio Spaghetti</b> dazu Rahmsauce mit Champignons  100g enthalten: kJ 252 kcal 60 ZIA 4, 11, 11a, 17, 19	<b>Köfte vom Rind</b> in dunkler Sauce, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 184 kcal 44 ZIA 2, 5, 6, 10, 11a, 13, 17, 20, 22	<b>Schlemmerfilet vom Alaska Seelachs</b> mit Kräuter-Sensauce und Reis, dazu Blattsalat mit Joghurdressing 100g enthalten: kJ 279 kcal 67 ZIA 4, 11a, 14, 17, 19, 20	<b>Hähnchenbrust</b> auf Kartoffelgratin, dazu Blattsalat mit Joghurdressing  100g enthalten: kJ 377 kcal 90 ZIA 1, 5, 10, 17, 22	<b>Bio Spaghetti</b> dazu Rahmsauce mit Champignons  100g enthalten: kJ 252 kcal 60 ZIA 4, 11, 11a, 17, 19	<b>Köfte vom Rind</b> in dunkler Sauce, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 289 kcal 69 ZIA 2, 5, 11a, 13, 17, 22	<b>Salatplatte "Mexico"</b> Salate der Saison mit Kidneybohnen, Mais und Hähnchennuggets, dazu Cocktaildressing 100g enthalten: kJ 504 kcal 120 ZIA 2, 4, 5, 6, 10, 11a, 13, 20	<b>Spanische Geflügelpfanne</b> mit Paprika, Champignons, Zwiebeln und Tomaten, dazu Reis und Blattsalat mit Joghurdressing 100g enthalten: kJ 253 kcal 60 ZIA 2, 11a, 17, 22
<b>SA</b> <b>08.12.</b>	<b>Bio Erbsen-Spinat-Suppe</b> mit Kartoffelwürfeln  100g enthalten: kJ 172 kcal 41 ZIA 4, 11, 11a, 17	<b>Hähnchenbrustfilet</b> in dunkler Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 105 kcal 25 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	<p><b>Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Hilden</b> Schulstraße 35 - 40721 Hilden <b>Information + Beratung</b> Telefon: 02103-240 188 Fax: 02103-249 991 E-mail: <a href="mailto:josef-kremer-haus@awo-hilden.de">josef-kremer-haus@awo-hilden.de</a> <a href="http://www.awo-hilden.de">www.awo-hilden.de</a></p>			<b>Bio Vollkornnudelaufbau</b> mit Erbsen und Tomaten, überbacken mit jungem Gouda  100g enthalten: kJ 343 kcal 82 ZIA 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17, 19	<b>Putenbraten</b> in Bratensauce, dazu Wirsinggemüse und Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 109 kcal 26 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22	<b>Möhreneintopf "Bürgerlich"</b> dazu Mettwurst vom Schwein  100g enthalten: kJ 323 kcal 77 ZIA 3, 5, 7, 10, 22
<b>SO</b> <b>09.12.</b>								<b>Zubereitung:</b> ● siehe Etikett

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.