

Speiseplan

KW 16

M1

7,85 €

Gut bürgerlich
Herzhafte Tagesmenüs
Inklusive Dessert

M2

7,85 €

Diabetiker*
Brennwertkontrollierte
Menüs Inklusive Dessert

M3

7,85 €

Leckere Vielfalt
Schmackhafte Gerichte
Inklusive Dessert

M4

9,25 €

Premium
Unsere Spezialitäten
Inklusive Dessert

M5

7,85 €

Vegetarisch
Fleischlos & Lecker
Inklusive Dessert

M6

7,85 €

Eintopf & Co
Hausmannskost & Pasta
Inklusive Dessert



Arbeiterwohlfahrt
Ortsverein
Langenfeld

Montag
15. April 24

Mini-Hacksteaks
in Bratensauce
dazu bunte Bohnen
und Salzkartoffeln

S A1,C 438kJ | 1,1 g.F | 1,2 ZU | 1,8 SA | 4,5 BE
I,J,5 2,7 F | 10,0 KH | 6,0 EW

Hähnchenbrustfilet
in Zwiebelsauce
mit Kartoffelpüree
und Möhrengemüse

G A1,F 267kJ | 0,6 g.F | 2,5 ZU | 0,6 SA | 3,5 BE
I,5 F | 7,8 KH | 5,7 EW

Gefüllte Paprikaschote
in Tomatensauce dazu
Reis

S A1,CJ 924kJ | 0,9 g.F | 2,4 ZU | 1,3 SA | 6,9 BE
I,8 F | 14,7 KH | 3,9 EW

Lummerbraten
vom Schwein in herzhafter
Sauce dazu feines
Kaisergemüse
und Kartoffeln **LVK**

S A1,I,5 288kJ | 0,1 g.F | 1,4 ZU | 1,7 SA | 3,6 BE
I,1 F | 8,1 KH | 5,6 EW

Maultaschen
„Vegetarisch“
in heller Sauce
mit geriebenem Käse
und Möhren-Rohkostsalat

V A1,C,G 581kJ | 2,7 g.F | 2,5 ZU | 1,0 SA | 7,5 BE
I,5,9 5,6 F | 16,2 KH | 5,7 EW

Spaghetti
„Bolognese“
dazu Gurkensalat

R A1,C,F 493kJ | 0,9 g.F | 2,0 ZU | 1,1 SA | 7,6 BE
G I,2,3,5 3,4 F | 16,8 KH | 4,8 EW



Dienstag
16. April 24

Heiße Fleischwurst
mit Sauerkraut und Püree

S A1,B 485kJ | 0,7 g.F | 1,7 ZU | 1,2 SA | 4,1 BE
2,4,5,9 7,0 F | 8,9 KH | 3,5 EW

Schweinegulasch
in Kräuterrahmsauce dazu
buntes Gemüse
und Kartoffeln **LVK**

S A1,G,I,9 323kJ | 0,2 g.F | 1,2 ZU | 1,6 SA | 3,9 BE
I,6 F | 8,6 KH | 6,1 EW

Gebratene Fleischbällchen
vom Rind in Chilisauce
und Reis dazu
Wachbohnen-Salat

R A1,C 481kJ | 0,9 g.F | 2,7 ZU | 1,5 SA | 7,0 BE
I,3 2,7 F | 16,1 KH | 6,2 EW

Klassischer Sauerbraten
in Rosinensauce
mit Kartoffeln
und Rotkohl

R A1,5 382kJ | 0,2 g.F | 4,3 ZU | 2,0 SA | 5,3 BE
I,5 F | 11,4 KH | 6,9 EW

Bunte Tofu-Gemüsepfanne
mit Kräutersauce
und Karottenpüree **LVK**

V A1,F,G 326kJ | 0,8 g.F | 2,4 ZU | 0,4 SA | 4,4 BE
I,5,9 2,2 F | 10,9 KH | 2,8 EW

Pichelsteiner Eintopf
mit frischem Gemüse
und Rindfleischeinlage

R A1,I,5 283kJ | 0,5 g.F | 0,8 ZU | 1,2 SA | 4,1 BE
I,6 F | 9,0 KH | 4,0 EW



Mittwoch
17. April 24

**Kräftiger
Hünersuppeneintopf**
mit buntem Gemüse **LVK**

G A1,I 305kJ | 0,4 g.F | 0,9 ZU | 0,6 SA | 4,9 BE
I,7 F | 10,5 KH | 3,5 EW

Bratwurst
in Sauce mit feinem
Mischgemüse
und Kartoffeln

S A1,G,I,9 433kJ | 2,3 g.F | 1,4 ZU | 1,8 SA | 3,7 BE
6,1 F | 8,0 KH | 3,7 EW

Fischstäbchen
mit Tomatensauce
dazu Kartoffelpüree

F A1,D 418kJ | 0,7 g.F | 2,1 ZU | 0,9 SA | 4,7 BE
6,5,9 3,7 F | 11,7 KH | 4,4 EW

„Piccata Napoli“
zartes Geflügelschnitzel
mit Tomatenspaghetti

G A1,I 556kJ | 0,7 g.F | 1,7 ZU | 1,6 SA | 7,0 BE
4,0 F | 17,8 KH | 6,0 EW

Gebratenes Gemüse
in gelber Currysauce
mit Reis

V A1,F 397kJ | 0,3 g.F | 2,4 ZU | 1,1 SA | 6,4 BE
6,1,5,9 0,8 F | 15,8 KH | 2,3 EW

**Mexikanischer
Bohneneintopf**
mit Rauchfleisch

S A1,I,2,4 537kJ | 0,8 g.F | 1,3 ZU | 0,4 SA | 6,9 BE
2,4 F | 15,0 KH | 7,1 EW



Donnerstag
18. April 24

**Geflügel-
Schaschlikpfanne**
mit Paprika
und Zwiebeln dazu Reis

G A1,F,I,3 417kJ | 0,4 g.F | 1,9 ZU | 1,1 SA | 5,9 BE
1,4 F | 15,7 KH | 5,7 EW

Fischfilet (Natur)
auf feiner Kräuter-
buttersauce dazu
Brokkoligemüse
und Salzkartoffeln **LVK**

F A1,D 307kJ | 0,9 g.F | 1,3 ZU | 1,5 SA | 3,8 BE
6,9 1,9 F | 8,5 KH | 5,0 EW

Spirellis (Nudeln)
mit Tomaten-
Schinkensauce
dazu Rohkostsalat

S A1,I,2,4 410kJ | 0,2 g.F | 2,2 ZU | 0,3 SA | 7,3 BE
1,5 F | 16,5 KH | 4,0 EW

Filettöpfchen
Hähnchen und
Schweinefilet in
Pilzrahmsauce dazu
Gemüse und Kartoffeln

S A1,G 272kJ | 0,3 g.F | 1,4 ZU | 1,8 SA | 3,4 BE
I,5,9 0,7 F | 7,6 KH | 6,1 EW

Drillinge mit Schale
dazu Schnittlauchquark
und Rohkostsalat

V G,9 356kJ | 0,2 g.F | 2,6 ZU | 0,7 SA | 6,2 BE
1,4 F | 11,8 KH | 5,5 EW

**Deftiger
Erseneintopf**
mit Bockwurst

S G,I,J 378kJ | 1,6 g.F | 1,3 ZU | 1,5 SA | 4,1 BE
2,5,9 4,1 F | 8,4 KH | 4,2 EW



Freitag
19. April 24

Wiener Würstchen
mit Sauerkraut
und Petersilienkartoffeln

S A1,G,I 398kJ | 1,7 g.F | 1,8 ZU | 2,2 SA | 4,8 BE
I,2,5,9 4,1 F | 10,2 KH | 3,3 EW

Gekochte Eier
in Senfsauce
mit Kräuterpüree,
dazu Sellerie-Möhrensalat

V A1,C,G 383kJ | 1,0 g.F | 2,3 ZU | 0,7 SA | 4,3 BE
I,5,9 4,2 F | 9,3 KH | 3,4 EW

**Hähnchenfleisch
süß sauer**
mit Chinagemüse
und Reis

G A1,F,I,3 406kJ | 0,3 g.F | 2,3 ZU | 1,3 SA | 6,2 BE
1,2 F | 16,3 KH | 4,9 EW

Hoki-Fischfilet
in leckerer Kräutersauce
dazu feine Erbsen
und Kartoffeln **LVK**

F A1,D,G 392kJ | 0,8 g.F | 1,6 ZU | 1,8 SA | 5,3 BE
I,5,9 2,5 F | 11,6 KH | 5,4 EW

**Blumenkohl-
Brokkoli-Auflauf**
mit feinen
Kartoffelblättchen und
Käse überbacken

V A1,G 370kJ | 1,9 g.F | 1,5 ZU | 0,4 SA | 4,6 BE
I,5,9 3,1 F | 10,1 KH | 4,2 EW

**Rheinischer
Kartoffeleintopf**
mit Kasseler
und frischem Poree

S A1,G 300kJ | 0,6 g.F | 0,9 ZU | 0,8 SA | 4,7 BE
I,2,5,9 1,3 F | 10,3 KH | 4,3 EW



Samstag
20. April 24

**Herzhafter
Kasselernack**
in Apfelsauce
mit Rotkohl
und Kartoffeln

S A1,I,2,5 304kJ | 0,9 g.F | 1,9 ZU | 1,7 SA | 4,0 BE
I,5,9 2,4 F | 8,5 KH | 3,9 EW

**Klassischer
Möhreneintopf**
mit pikanter
Rinderfrikadelle **LVK**

R A1,C,I,5 341kJ | 1,2 g.F | 2,3 ZU | 0,5 SA | 4,4 BE
I,5 2,9 F | 8,8 KH | 4,7 EW

Linsen-Bolognese
mit Vollkorn-Fusilli

V A1,I 385kJ | 0,2 g.F | 1,9 ZU | 1,4 SA | 6,6 BE
I,2 F | 15,6 KH | 3,9 EW

**Gebratene
Hähnchenbrust**
in feiner Sauce
mit Paprikakartoffeln
und Blattspinat

G A1,F,G 383kJ | 0,5 g.F | 0,5 ZU | 0,7 SA | 5,7 BE
I,5,9 1,7 F | 11,8 KH | 6,9 EW

AWO, Ortsverein Langenfeld

Solinger Str. 103, 40764 Langenfeld
Tel.: 02173-24306 (Mo.-Fr. 9:15 - 11:15 Uhr)
Fax: 02173-929886
Mail: fahrbarerermittagstisch@awo-langenfeld.de



Sonntag
21. April 24

Gefüllte Hackfleischrolle
in Rahmsauce
mit herzhaftem
Rübegemüse und
Nudeln

S A1,G 487kJ | 1,6 g.F | 1,3 ZU | 1,4 SA | 6,0 BE
I,3,9 4,7 F | 13,5 KH | 4,6 EW

Schweinebraten
in milder Kümmel-
Senf-Sauce mit
Schwartzwurzeln
und Salzkartoffeln **LVK**

S A1,I,J 295kJ | 0,0 g.F | 1,2 ZU | 1,9 SA | 3,5 BE
I,1 1,0 F | 7,8 KH | 5,8 EW

Bunte Tortellini
mit Käse-Spinatsauce

V A1,C 379kJ | 1,2 g.F | 1,4 ZU | 0,9 SA | 4,8 BE
6,1,5,9 2,5 F | 13,2 KH | 3,8 EW

Grüne Tagliatelle
mit Hack
und Champignons
in Sauerrahm

R A1,C,F 526kJ | 2,3 g.F | 1,2 ZU | 2,2 SA | 4,8 BE
G I,4,9 5,8 F | 11,5 KH | 6,4 EW

○ EW (Einweg) ○ MW (Mehrweg)

Rückgabe bis: _____

Kunde: _____



*auch als Passierte Kost erhältlich

LVK = Leichte Vollkost

**Weitere Bestellwoche
auf der Rückseite!**

1 = Geschmacksverstärker 2 = Antioxidationsmittel 3 = Süßstoff 4 = Konservierungsstoff 5 = Farbstoff 6 = geschwärzt 7 = Alkohol 8 = Formfleisch 9 = mit Milchprodukt zubereitet [A] = Glutenhaltiges Getreide A1 = Weizen A2 = Roggen A3 = Gerste A4 = Hafer A5 = Dinkel A6 = Kamut A7 = Hybridstämme B = Krebstiere/Krebstiererzeugnisse C = Eier/Eiererzeugnisse D = Fisch/Fischerzeugnisse E = Erdnüsse/Erdnuserzeugnisse F = Soja/Sojaerzeugnisse G = Milch/Milcherzeugnisse einschl. Lactose [H] = Schalenfrüchte H1 = Mandel H2 = Haselnuss H3 = Walnuss H4 = Cashew H5 = Pecannuss H6 = Paranuss H7 = Pistazie H8 = Macadamianuss H9 = Queenslandnuss I = Sellerie/Sellerieerzeugnisse J = Senf/Senferzeugnisse K = Sesam/Sesamerzeugnisse L = Schwefeldioxid und Sulfite M = Lupinen/Lupinererzeugnisse N = Weichtiere/Weichtiererzeugnisse Alle Menüs mit glutenhaltigem Getreide werden ausschließlich mit Weizen zubereitet; Ausnahmen werden gesondert gekennzeichnet. Der BE-Wert ergibt sich aus dem Gesamtgewicht einer Erwachsenen-Portion. Alle Menüs sind mit jodiertem Salz zubereitet! Änderungen vorbehalten. R = Rind S = Schwein F = Fisch G = Geflügel W = Wild L = Lamm V = Vegetarisch