

Speiseplan

KW 20

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
13. Mai 24

Hähnchenfilet
in feiner Sahnesauce,
dazu Nudeln
und Brokkoli
LVK

G A1,F6, 441kJ | 0,5 g.F | 1,4 ZU | 2,0 SA | 6,3 BE
1,5 F | 13,8 KH | 8,4 EW

Kräuterbratwurst
in leckerer Sauce mit
Möhren-Mais-Gemüse und
Salzkartoffeln

S A1,I,5 531kJ | 2,3 g.F | 2,4 ZU | 1,7 SA | 4,7 BE
6,1 F | 10,2 KH | 3,5 EW

„Nasi Goreng“
Reis mit chinesischem
Gemüse und zartem
Hähnchenfleisch

G A1,F,I,3 436kJ | 0,2 g.F | 3,4 ZU | 1,3 SA | 6,8 BE
0,7 F | 18,8 KH | 5,4 EW

**Schweineroulade
„Hausfrauen Art“**
mit Gurkensauce, Rotkohl
und Salzkartoffeln

S A1,I, 311kJ | 0,5 g.F | 2,5 ZU | 3,1 SA | 5,6 BE
J,3,4,5 1,4 F | 11,7 KH | 3,0 EW

**Gefüllte
Paprikaschote**
mit fruchtiger
Tomatensauce und feinem
Butterreis

V A1,C,I, 394kJ | 0,7 g.F | 2,3 ZU | 1,1 SA | 6,9 BE
J, 1,6 F | 15,8 KH | 3,5 EW

**Leckere Kartoffelsuppe
„Schlesische Art“**
mit Krakauerwurst

S A1,G,I, 406kJ | 2,0 g.F | 1,1 ZU | 0,8 SA | 5,1 BE
2,4,5,9 4,5 F | 10,1 KH | 3,8 EW



Dienstag
14. Mai 24

**Wiegebraten
(Hackbraten)**
in delikater Sauce
mit Rosenkohl und
Kartoffelpüree

S A1,C, 349kJ | 1,3 g.F | 1,5 ZU | 0,8 SA | 3,7 BE
G,I, 3,2 F | 8,2 KH | 5,1 EW

Hähnchenkeule
in Geflügelsauce mit
Kohlrabigemüse dazu
Salzkartoffeln
LVK

G A1,G,I, 480kJ | 1,8 g.F | 0,6 ZU | 1,4 SA | 4,7 BE
6,0 F | 8,6 KH | 6,3 EW

Gebackener Fleischkäse
in pikanter Sauce
mit feinem Mischgemüse
dazu Salzkartoffeln

S A1,G,I, 410kJ | 1,8 g.F | 1,5 ZU | 1,6 SA | 3,4 BE
J,2,4,9 5,1 F | 8,5 KH | 3,8 EW

**Zartes Geflügelfilet
„Alfredo“**
in Käsecremesauce dazu
Gemüsespaghetti
LVK

G A1,G,I, 413kJ | 1,2 g.F | 1,4 ZU | 1,1 SA | 4,2 BE
5,9 2,4 F | 11,0 KH | 8,1 EW

Bunte Kartoffelpfanne
mit Blattspinat
und feinem Käse
überbacken

V A1,G, 322kJ | 2,3 g.F | 0,2 ZU | 0,9 SA | 3,2 BE
L,5,9 3,8 F | 7,1 KH | 3,3 EW

Rigatoni
mit Schinkenstreifen in
Bärlauchsauce
dazu Gurkensalat
mit Haus-Dressing

S A1,C,G,I, 477kJ | 1,4 g.F | 2,4 ZU | 1,6 SA | 7,1 BE
2,3,4,5,9 3,4 F | 16,3 KH | 4,5 EW



Mittwoch
15. Mai 24

**Heiße
Fleischwurst**
mit Sauerkraut
und Püree

S A1,C, 483kJ | 0,7 g.F | 1,7 ZU | 1,3 SA | 3,9 BE
4,5,9 7,0 F | 8,7 KH | 3,5 EW

Geflügelrikadelle
in feiner Sauce mit zartem
Kaisergemüse und Reis

G A1,C,F, 412kJ | 0,3 g.F | 1,2 ZU | 1,3 SA | 5,9 BE
G,I, 2,4 F | 13,7 KH | 4,8 EW

Fischstäbchen
mit Rahmspinat
und Kartoffelpüree

F A1,D, 454kJ | 1,3 g.F | 1,4 ZU | 0,8 SA | 4,7 BE
L,5,9 4,5 F | 11,8 KH | 4,7 EW

Herzhafter Spießbraten
auf Zwiebelgemüse dazu
Paprikakartoffeln und
Gurken-Radieschen-Salat

S C,I, 541kJ | 2,5 g.F | 1,3 ZU | 0,7 SA | 4,7 BE
2,3,5 7,6 F | 10,8 KH | 4,0 EW

Chilli sin Carne
vegetarisches Chilli
mit Reis

V A1,I, 406kJ | 0,1 g.F | 2,8 ZU | 1,2 SA | 7,0 BE
I,3 0,4 F | 17,4 KH | 2,2 EW

Möhreneintopf
mit zartem Rindfleisch

R A1,I,5 286kJ | 0,8 g.F | 2,5 ZU | 0,5 SA | 3,7 BE
2,2 F | 8,2 KH | 3,6 EW



Donnerstag
16. Mai 24

**Hackfleischbällchen
„Schwedische Art“**
in brauner Sauce mit
Mischgemüse und Nudeln

S A1,C,I, 480kJ | 0,9 g.F | 1,0 ZU | 2,1 SA | 6,3 BE
L, 2,5 F | 14,7 KH | 6,4 EW

Gebackener Seelachs
mit fruchtiger
Tomatensauce und
Frühlingspüree

F A1,D, 391kJ | 0,8 g.F | 2,0 ZU | 0,8 SA | 5,3 BE
6,1,5,9 2,3 F | 13,0 KH | 5,1 EW

**Original Hähnchen-
Döner-Teller**
mit Reis, Sauce
und Krautsalat

G A1,C, 567kJ | 2,1 g.F | 3,6 ZU | 1,5 SA | 6,3 BE
J,2,3,5 5,8 F | 15,7 KH | 4,7 EW

**Rinderschmorbraten
mit Sauce**
dazu Pariser Karotten
und Kräuterkartoffeln
LVK

R A1,I, 352kJ | 0,0 g.F | 2,0 ZU | 1,4 SA | 4,1 BE
I, 1,2 F | 9,3 KH | 8,1 EW

**Brokkoliröschen mit
gerösteten Mandeln**
in Sauce **LVK**
„Holländische Art“ und
Petersilienkartoffeln

V A1,G, 365kJ | 1,3 g.F | 2,1 ZU | 2,0 SA | 4,8 BE
H,I, 2,6 F | 11,4 KH | 3,2 EW

Porree-Schlemmertopf
Rinderhack mit
Porreewürfel in Käse-
Bechamelsauce dazu
Nudeln

R A1,G, 476kJ | 1,3 g.F | 1,8 ZU | 0,9 SA | 6,2 BE
L,5,9 2,6 F | 15,8 KH | 6,4 EW



Freitag
17. Mai 24

**Gemischte Vollkornspirelli
(Spiralnudeln)
„Bolognese“**
vom Rind und Geflügel
dazu Gurkensalat

R A1,C,F, 437kJ | 1,1 g.F | 1,7 ZU | 1,1 SA | 6,4 BE
G, 3,1 F | 14,4 KH | 4,5 EW

Schweinerückenbraten
in brauner Sauce
mit Leipziger Allerlei
und Kartoffeln

S A1,I, 305kJ | 0,1 g.F | 1,5 ZU | 1,6 SA | 4,3 BE
I, 1,0 F | 9,7 KH | 5,8 EW

Buntes Hühnerfrikassee
mit jungen Erbsen,
Möhren, Spargel und
Champignons dazu Reis

G A1,G, 401kJ | 0,3 g.F | 1,1 ZU | 1,3 SA | 5,9 BE
L,2,9 1,1 F | 15,7 KH | 5,5 EW

Seelachsfilet gedünstet
mit Kräuterbuttersauce,
Blumenkohl und Möhren
dazu Salzkartoffeln
LVK

F A1,D, 280kJ | 0,8 g.F | 1,1 ZU | 1,7 SA | 3,6 BE
6,9 1,7 F | 8,4 KH | 4,3 EW

**Leckeres
Paprikagemüse**
mit Risotto (Reis)

V A1,G, 416kJ | 1,9 g.F | 3,3 ZU | 0,5 SA | 5,1 BE
L,5,9 3,7 F | 13,5 KH | 2,7 EW

Frischer Sommereintopf
mit Geflügelwursteinlage

G A1,I,2,4 349kJ | 0,4 g.F | 0,8 ZU | 0,5 SA | 4,9 BE
3,5 F | 10,8 KH | 2,5 EW



Samstag
18. Mai 24

Pikantes Gulasch
vom Schwein mit
Mischgemüse und
Kartoffeln
LVK

S A1,G,I, 337kJ | 0,2 g.F | 1,3 ZU | 1,7 SA | 3,9 BE
L, 1,7 F | 8,9 KH | 6,5 EW

**Kräftiger
Hühnersuppeneintopf**
mit buntem Gemüse
LVK

G A1,I, 305kJ | 0,4 g.F | 0,9 ZU | 0,6 SA | 4,9 BE
I, 1,7 F | 10,5 KH | 3,5 EW

**Spaghetti
in Curryrahm**
und buntem Gemüse

V A1,G, 483kJ | 1,6 g.F | 1,5 ZU | 1,3 SA | 6,3 BE
L,6,9 4,7 F | 15,1 KH | 2,9 EW

**Zarter
Schweinerückenbraten**
in Rahmsauce mit
Bohngemüse und
Salzkartoffeln

S A1,G,I, 274kJ | 0,1 g.F | 1,1 ZU | 1,9 SA | 3,5 BE
6,9 1,0 F | 7,9 KH | 5,8 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
19. Mai 24

Lammbraten „Provence“
mit Kräutersauce
dazu Bratkartoffeln
und Speckbohnen

S A1,G, 594kJ | 0,4 g.F | 0,8 ZU | 0,6 SA | 3,7 BE
L, 2,4,5,9 8,2 F | 8,0 KH | 8,8 EW

Rinderhacksteak
mit Pariser Karotten
und Kartoffeln
LVK

R A1,C,I,5 458kJ | 1,4 g.F | 2,0 ZU | 1,6 SA | 5,4 BE
3,3 F | 11,4 KH | 8,1 EW

**Tortellini
„Vegetarische Art“**
in fruchtiger
Tomatensauce
LVK

V A1,C, 331kJ | 0,2 g.F | 2,8 ZU | 1,1 SA | 4,9 BE
G, 6,9 0,8 F | 12,5 KH | 2,2 EW

Lachsfilet
an Berner Sauce
mit Kartoffeln
dazu Blattspinat

F A1,D, 293kJ | 0,7 g.F | 1,2 ZU | 1,4 SA | 3,9 BE
G,1,5,9 1,6 F | 8,8 KH | 4,7 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/Selleriererzeugnisse 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