

Speiseplan

KW 21

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



Montag
20. Mai 24

Hamburger Rinderrikadelle
in Pfefferrahmsauce mit
Rotkohl und Kartoffeln

R: A1,C, 323Kj, 1,0 g.F, 1,7 ZU, 1,7 SA, 6,15,9 2,3 F, 9,2 KH, 4,5 EW 4,1 BE

Nürnberger Rostbratwürstchen
auf Sauerkraut
und Kartoffelpüree

S: A1,G, 496Kj, 2,3 g.F, 1,7 ZU, 1,5 SA, 2,4,5,9 6,6 F, 8,8 KH, 5,3 EW 3,9 BE

Gebratenes Hähncheninnenfilet
in feiner Sauce
mit Nudeln und
Romanescogemüse

G: A1,G, 392Kj, 0,2 g.F, 1,1 ZU, 1,5 SA, 0,7 F, 13,8 KH, 7,3 EW 6,2 BE

Wildgulasch
mit Schupfnudeln
und Rosenkohl

W: A1,C,G, 494Kj, 0,8 g.F, 1,8 ZU, 0,9 SA, 12,5,9 3,3 F, 15,4 KH, 6,5 EW 6,4 BE

Schweizer Kartoffelrösti
mit zartem Blattspinat und
Gorgonzolakäsesauce

V: A1,G, 395Kj, 2,4 g.F, 1,1 ZU, 0,5 SA, 1,2,5,9 4,6 F, 10,4 KH, 2,7 EW 4,2 BE

Rosenkohleintopf
mit Kartoffeln
und Kasselerwürfel

S: A1,I,2,6 243Kj, 0,3 g.F, 1,2 ZU, 1,5 SA, 1,0 F, 7,7 KH, 4,4 EW 3,5 BE



Dienstag
21. Mai 24

Linseneintopf
mit Geflügelbratwurst

G: A1, 455Kj, 2,0 g.F, 0,7 ZU, 0,8 SA, 2,4,5 6,5 F, 9,6 KH, 3,6 EW 4,6 BE

Bunte Gemüseplatte
mit holländischer Sauce
und Kräuterkartoffeln

V: A1,G, 270Kj, 0,9 g.F, 1,9 ZU, 1,8 SA, 1,6 F, 9,4 KH, 2,0 EW 4,2 BE

Geflügelkräuterbällchen
in würziger Currysauce
mit Mischgemüse
und Reis

G: A1,C,F, 438Kj, 0,7 g.F, 1,6 ZU, 1,2 SA, 6,1,5,9 3,3 F, 13,0 KH, 5,1 EW 5,5 BE

Rheinischer Sauerbraten
mit Gabelspaghetti
und Apfelmus

R: A1 550Kj, 0,1 g.F, 7,8 ZU, 0,9 SA, 1,4 F, 20,1 KH, 8,4 EW 8,7 BE

Gemüsebratwurst
in pikanter Sauce
mit Kohlrabigemüse
und Salzkartoffeln

V: A1,C,F, 381Kj, 0,4 g.F, 2,2 ZU, 1,5 SA, 6,1,5,9 3,2 F, 11,2 KH, 3,9 EW 5,4 BE

Südländische Nudelpfanne
mit Tomaten, Paprika
und Auberginen

V: A1,J 534Kj, 0,1 g.F, 2,7 ZU, 0,3 SA, 0,5 F, 25,8 KH, 4,2 EW 10,9 BE



Mittwoch
22. Mai 24

Bunte Reispfanne
mit Hähnchenfleisch

G: A1,F, 341Kj, 0,2 g.F, 3,2 ZU, 0,5 SA, 0,7 F, 12,7 KH, 5,8 EW 5,3 BE

Frikadelle auf Wirsinggemüse
dazu Salzkartoffeln

S: A1,C,G, 368Kj, 1,0 g.F, 1,0 ZU, 1,7 SA, 1,5,9 2,6 F, 10,3 KH, 5,4 EW 4,2 BE

Paniertes Fischfilet
in feiner Korbelsauce
mit Zucchini und
Reis

F: A1,D,G, 398Kj, 0,6 g.F, 2,4 ZU, 0,9 SA, 1,5,9 1,5 F, 15,7 KH, 4,7 EW 7,1 BE

Jägerschnitzel
mit Butterkartoffeln
und Möhrensalat

S: A1,C, 426Kj, 1,1 g.F, 1,8 ZU, 1,4 SA, 6,1,5,9 3,6 F, 10,2 KH, 6,4 EW 4,8 BE

Käsetortellini
mit feiner
Tomatenkräutersauce
und Möhrensalat

V: A1,C, 296Kj, 0,2 g.F, 3,5 ZU, 1,2 SA, 6,1,9 1,4 F, 11,9 KH, 2,0 EW 5,5 BE

Gekochte Eier
auf Rahmspinat und
Salzkartoffeln

V: A1,C, 381Kj, 1,3 g.F, 1,2 ZU, 2,0 SA, 6,1,5,9 3,4 F, 10,3 KH, 4,4 EW 4,1 BE



Donnerstag
23. Mai 24

Frische Reibekuchen
mit leckerem Apfelmus

V: A1,C 576Kj, 0,5 g.F, 7,3 ZU, 0,7 SA, 6,1 F, 18,1 KH, 1,6 EW 6,9 BE

„Gutsherrentopf“
kräftiger Gemüsetopf
mit Geflügelwurstwürfel

G: A1, 290Kj, 0,2 g.F, 0,8 ZU, 1,0 SA, 2,4,5 2,7 F, 9,2 KH, 2,4 EW 4,2 BE

Hamburger Heringsstipp
in Sahne
mit Apfel-Gurken-Würfel
dazu Petersilienkartoffeln

F: C,D,G, 477Kj, 2,1 g.F, 2,9 ZU, 2,6 SA, 2,3,5,9 5,7 F, 11,1 KH, 4,0 EW 4,9 BE

Rindersaftgulasch
mit Apfelrotkohl und
Kartoffelknödeln

R: A1,G, 349Kj, 0,4 g.F, 2,2 ZU, 1,6 SA, 2,3,5,9 1,6 F, 9,8 KH, 6,3 EW 4,1 BE

Eieromelette
mit Kräutersauce, zartem
Brokkoligemüse und
Salzkartoffeln

V: A1,C,G, 319Kj, 0,4 g.F, 2,2 ZU, 1,7 SA, 1,5,9 2,4 F, 8,6 KH, 4,1 EW 3,9 BE

Herzhafte Gemüsebolognese
mit Vollkornnudeln

V: A1,J 408Kj, 0,1 g.F, 3,0 ZU, 1,7 SA, 0,6 F, 18,8 KH, 3,3 EW 7,2 BE



Freitag
24. Mai 24

Geflügel-Currywurst
mit pikanter Curry-
Tomatensauce und Reis
dazu Rohkostsalat

G: A1,C, 615Kj, 2,6 g.F, 3,9 ZU, 1,5 SA, 2,3,5,9 7,9 F, 17,1 KH, 2,9 EW 7,2 BE

Fleischbällchen
in pikanter Sauce
mit Blumenkohlgemüse
und Kartoffelpüree

S: A1,C,G, 409Kj, 1,5 g.F, 1,9 ZU, 0,9 SA, 1,3,5,9 3,9 F, 8,8 KH, 6,1 EW 4,4 BE

Chinesische Nudelpfanne
mit zartem
Hähnchenfleisch

G: A1,F, 455Kj, 0,1 g.F, 3,3 ZU, 1,7 SA, 0,7 F, 18,4 KH, 6,7 EW 7,1 BE

Feines Seefisch-Filet
(Natur) in fruchtiger Zitronensauce
mit Pariser Karotten
und Petersilienkartoffeln

F: A1,D, 253Kj, 0,3 g.F, 2,9 ZU, 1,3 SA, 6,1,5,9 0,8 F, 9,3 KH, 4,1 EW 4,1 BE

Farfalle (Nudeln)
in pikanter Pestosauce
dazu Rohkostsalat

V: A1, 440Kj, 0,7 g.F, 3,2 ZU, 1,9 SA, 1,8 F, 16,6 KH, 2,9 EW 8,6 BE

Schnibbelbohnen-Eintopf
mit gewürfeltem
Kasseler

S: A1,2,5 252Kj, 0,3 g.F, 1,5 ZU, 1,9 SA, 0,9 F, 8,2 KH, 4,5 EW 3,7 BE



Samstag
25. Mai 24

Bunter Gemüseeintopf
der Saison
mit Geflügelwurstwürfeln

G: A1, 290Kj, 0,2 g.F, 0,8 ZU, 1,0 SA, 2,4,5 2,7 F, 9,2 KH, 2,4 EW 4,2 BE

Feine Bratwurst
in Sauce mit
zartem Erbsen-
und Möhregemüse
dazu Kartoffeln

S: A1,J 452Kj, 2,4 g.F, 1,6 ZU, 1,8 SA, 6,3 F, 8,5 KH, 4,0 EW 3,7 BE

Gemüseschnitzel
mit Kräutersauce
dazu Gemüserais

V: A1,C, 460Kj, 0,8 g.F, 2,2 ZU, 1,2 SA, 6,1,5,9 2,9 F, 17,6 KH, 3,1 EW 6,6 BE

Hähnchensteaks
in Estragonsauce
mit Romanescogemüse
Salzkartoffeln

G: A1, 353Kj, 0,1 g.F, 1,1 ZU, 1,9 SA, 6,1,9 3,1 F, 8,9 KH, 6,3 EW 2,6 BE

AWO, Ortsverein Langenfeld

Solinger Straße 103, 40764 Langenfeld

T: 02173-24306 (Mo.-Fr. 9:15 - 11:15 Uhr)

F: 02173-929886

Mail: fahrbarermittagstisch@awo-langenfeld.de

Rückgabe bis: _____

Kunde: _____



Sonntag
26. Mai 24

Geflügel Cordon Bleu
in feiner Sauce
dazu Bohnengemüse
und Kartoffeln

G: A1,C, 379Kj, 0,6 g.F, 1,2 ZU, 2,0 SA, 6,1,9 2,3 F, 12,1 KH, 4,7 EW 5,5 BE

Elsässer Schweinebraten
mit herzhaftem
Steckrüben-
gemüse und Kartoffeln

S: A1, 278Kj, 0,2 g.F, 1,7 ZU, 1,6 SA, 1,3 F, 8,1 KH, 5,3 EW 3,4 BE

Gemüse-Ragout
mit Möhren, Paprika
und Bohnen in Curry-
Kokos Sauce,
dazu Basmatireis

V: 430Kj, 1,7 g.F, 2,7 ZU, 1,2 SA, 3,4 F, 15,5 KH, 2,3 EW 6,5 BE

Schweinefilet
in Champignonsauce mit
Rotkohl und Spätzle

S: A1,C, 363Kj, 0,6 g.F, 1,8 ZU, 1,2 SA, 6,1,5,9 1,6 F, 10,8 KH, 6,9 EW 4,9 BE



*auch als Passierte Kost erhältlich

LVK = Leichte Vollkost

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/Erdnüssererzeugnisse 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/Lupinenerzeugnisse 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