

Speiseplan

KW 22

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
 27. Mai 24

Spaghetti
„Bolognese“
 dazu Krautsalat

7,7 BE
R A1,C,F: 543kJ | 1,4 g.F | 2,2 ZU | 1,2 SA
 G I,J,2,3,5: 4,5 F | 17,1 KH | 4,7 EW

Truthahngulasch
 mit Möhrengemüse
 und Petersilienkartoffeln

LVK

4,2 BE
G A1,F: 285kJ | 0,2 g.F | 2,0 ZU | 1,5 SA
 G 0,1 F | 9,6 KH | 5,3 EW

Schweinebraten
 in brauner Sauce
 mit Blumenkohl
 und Kartoffelpüree

3,5 BE
S A1,G: 313kJ | 0,4 g.F | 1,0 ZU | 0,6 SA
 S 1,5 F | 8,0 KH | 5,7 EW

Seelachsfilet
 mit Erbsensauce
 auf Zucchini-
 Kräutergemüse,
 dazu Reis

LVK

6,0 BE
F A1,D: 378kJ | 1,3 g.F | 1,8 ZU | 1,1 SA
 F 0,1,2,9: 2,5 F | 11,6 KH | 6,0 EW

Bulgur-Gemüsepfanne
 mit Bio Tofuwürfel

6,6 BE
V A1,F,G: 383kJ | 0,3 g.F | 1,5 ZU | 0,3 SA
 V 1,5 F | 15,7 KH | 3,4 EW

**Herzhafter Weißkohl-
 Möhren-Eintopf**
 mit zartem Rindfleisch

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



Dienstag
 28. Mai 24

Königsberger Klopse
 in Kapernsauce
 dazu Butterkartoffeln
 und Rote Beete-Salat

5,8 BE
S A1,C,G: 450kJ | 1,3 g.F | 2,6 ZU | 2,0 SA
 S I,3,5,9: 3,3 F | 12,4 KH | 6,6 EW

Feiner Milchreis
 mit feinen Früchten
 und Zimt

LVK

6,0 BE
V 6,3,4: 332kJ | 0,8 g.F | 4,8 ZU | 0,1 SA
 V 5,9 | 1,7 F | 13,1 KH | 3,2 EW

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

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

**„Cordon Bleu“
 vom Schwein**
 mit Bratensauce,
 Erbsengemüse und
 Kartoffeln

5,3 BE
S A1,G: 415kJ | 1,3 g.F | 0,9 ZU | 1,5 SA
 S I,2,5,9: 2,5 F | 11,3 KH | 6,7 EW

Rührei
 mit Rahmspinat
 und Püree

LVK

3,8 BE
V A1,C: 458kJ | 2,4 g.F | 1,3 ZU | 0,9 SA
 V 6,1,5,9: 6,2 F | 8,5 KH | 4,9 EW

Deftige Erbsensuppe
 mit Geflügel Wiener

4,1 BE
G I,2,4,5: 317kJ | 0,2 g.F | 0,7 ZU | 0,6 SA
 G 2,8 F | 8,9 KH | 3,6 EW



Mittwoch
 29. Mai 24

Gebackener Leberkäse
 auf Sauerkraut
 mit Kartoffelpüree

3,8 BE
S A1,G: 486kJ | 2,3 g.F | 1,8 ZU | 1,1 SA
 S I,3,5,9: 6,4 F | 8,9 KH | 3,2 EW

**Gedünstetes
 Pangasiusfilet**
 Juliengemüsesauce
 und Salzkartoffeln

LVK

4,6 BE
F A1,D: 338kJ | 1,0 g.F | 1,8 ZU | 1,7 SA
 F 0,1,5,9: 2,1 F | 10,5 KH | 4,6 EW

**„Bifteki“
 Griechischer Hackbraten**
 mit Hirten-Käse dazu
 Tomatenreis und
 Krautsalat

4,4 BE
S A1,C,G: 461kJ | 2,2 g.F | 2,3 ZU | 1,0 SA
 S I,3,5,9: 5,3 F | 10,3 KH | 4,9 EW

Geflügelfilets
 in Paprika-Sahne-Sauce
 mit Mais-Erbsengemüse
 und feinem Butterreis

6,9 BE
G A1,G: 496kJ | 0,4 g.F | 1,5 ZU | 0,9 SA
 G 5,9 | 1,3 F | 15,2 KH | 7,2 EW

Kürbiscurry
 mit Reis

7,2 BE
V A1,G: 414kJ | 1,2 g.F | 1,8 ZU | 1,0 SA
 V 1,5 F | 17,4 KH | 2,0 EW

Spaghetti „Carbonara“
 Schinkenspeck in leckerer
 Käse-Sahne-Sauce dazu
 Karotten-Salat

LVK

7,5 BE
S A1,G: 663kJ | 3,1 g.F | 2,9 ZU | 1,1 SA
 S I,2,4,5,9: 7,4 F | 17,3 KH | 5,5 EW



Donnerstag
 30. Mai 24

Schweinerahmgulasch
 mit Champignons
 und Spiralnudeln
 dazu Rohkostsalat

6,5 BE
S A1,C: 487kJ | 0,8 g.F | 1,1 ZU | 1,1 SA
 S I,3,5,9: 3,2 F | 14,8 KH | 6,6 EW

Seehecht
 in Kräutersauce
 mit feinem Erbsengemüse
 und Kräuterpüree

LVK

4,3 BE
F A1,D: 408kJ | 1,1 g.F | 1,7 ZU | 0,9 SA
 F 6,1,5,9: 3,3 F | 10,8 KH | 5,3 EW

Gegrillte Hähnchenkeule
 auf Paprikagemüse
 dazu Kartoffeln

3,6 BE
G A1,5: 519kJ | 2,1 g.F | 1,5 ZU | 1,7 SA
 G 7,0 F | 7,9 KH | 6,7 EW

Schweinerückenbraten
 in Sauce
 mit Bayrischkraut
 und Salzkartoffeln

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

Gemüsefrikadelle
 in Tomatensauce
 und Vollkornnudeln

LVK

6,7 BE
V A1,4,6: 440kJ | 0,3 g.F | 3,1 ZU | 1,8 SA
 V 6,1,2,5,9: 1,6 F | 18,3 KH | 3,5 EW

**Rheinischer
 Kartoffeleintopf**
 mit Kasselerwürfel
 und frischem Poree

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



Freitag
 31. Mai 24

Bratwurst in Sauce
 mit Kohlrabi
 und Kartoffeln

4,4 BE
S A1,G: 468kJ | 2,2 g.F | 2,2 ZU | 1,7 SA
 S I,3,5,9: 5,8 F | 11,0 KH | 3,8 EW

Putenbraten
 in Bratensauce
 mit feinem Rübengemüse
 und Kartoffeln

LVK

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

Geflügelbällchen
 in brauner Sauce
 dazu Gemüseries

LVK

5,9 BE
G A1,C: 492kJ | 0,2 g.F | 1,0 ZU | 1,2 SA
 G 6,1,9: 9,1 F | 15,7 KH | 6,5 EW

Gebrautes Schollenfilet
„Finkenwerder Art“
 mit Speckstippe dazu
 warmer Kartoffelsalat

4,6 BE
S A1,D: 487kJ | 1,0 g.F | 1,1 ZU | 1,3 SA
 S I,2,4,5: 4,9 F | 11,6 KH | 6,5 EW

Gemüse-Kartoffel-Auflauf
 mit herzhaftem Käse
 überbacke

LVK

4,9 BE
V A1,G: 380kJ | 2,1 g.F | 1,1 ZU | 1,2 SA
 V 1,5 F | 10,6 KH | 3,7 EW

**Geflügelhackfleisch-
 Pfanne**
 mit mediterranem
 Gemüse und Bulgur

6,4 BE
G A1,F: 396kJ | 0,1 g.F | 1,4 ZU | 0,5 SA
 G 1,7 F | 14,3 KH | 4,2 EW



Samstag
 1. Juni 24

Spießbraten
 in würziger Zwiebelsauce
 mit Bohnengemüse und
 Paprikakartoffeln

5,0 BE
S A1,5: 499kJ | 1,8 g.F | 1,2 ZU | 0,8 SA
 S 5,9 F | 11,2 KH | 4,3 EW

„Trentiner Markttopf“
 Italienischer
 Gemüseintopf mit
 zartem Schweinefleisch

4,6 BE
S A1,5: 295kJ | 0,5 g.F | 1,7 ZU | 0,6 SA
 S 1,0 F | 10,1 KH | 3,9 EW

Deftige Käsespätzle
„Allgäuer Art“
 mit Zucchini-Möhren-Salat

6,3 BE
V A1,C: 456kJ | 2,1 g.F | 2,4 ZU | 1,1 SA
 V 6,1,5,9: 4,4 F | 13,0 KH | 4,0 EW

Saftiger Rinderbraten
 in pikanter Sauce mit
 Romanesco, Blumenkohl,
 Karotten und Kartoffeln

LVK

3,8 BE
R A1,J: 339kJ | 0,0 g.F | 0,8 ZU | 1,7 SA
 R 1,2 F | 8,2 KH | 8,1 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

○ 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/Eierzeugnisse D = Fisch/Fischerzeugnisse E = Erdnüsse/Erdnusserzeugnisse 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 Sulfit 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