

Speiseplan

KW 23

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
3. Juni 24

„Makkaroni al Forno“
Hackfleischsauce
dazu Käsemakkaroni

R A1,G 557Kj 2,2 g.F 1,2 ZU 2,6 SA 7,0 BE
G 1,5 F 16,7 KH 6,5 EW

Geflügelsteaks
in feiner Sauce
mit Mischgemüse
und Kartoffelpüree

LVK

G A1,G 438Kj 0,8 g.F 1,3 ZU 0,6 SA 4,5 BE
G 4,3 F 9,7 KH 5,9 EW

Wirsingroulade
„Hausmacher Art“
in Specksauce
dazu Kartoffeln

S A1,I,4 448Kj 2,2 g.F 1,6 ZU 1,4 SA 4,8 BE
S 5,4 F 10,3 KH 3,5 EW

Fleischpfanne
„Hubertus“
mit Rotkohl
und Kartoffelklöße

S A1,G 348Kj 0,3 g.F 1,4 ZU 1,6 SA 4,2 BE
S 1,2,5 F 9,8 KH 5,9 EW

Klassisches Eieromelette
mit feinem Rahmspinat
und Salzkartoffeln

LVK

V A1,C 364Kj 0,8 g.F 1,5 ZU 1,9 SA 4,0 BE
V 6,1,5,9 F 10,0 KH 4,1 EW

Kräftiger
Rindfleischsuppentopf
mit reichlich frischem
Gemüse

R A1,I,5 277Kj 0,5 g.F 1,6 ZU 2,1 SA 4,1 BE
R 1,5 F 9,1 KH 3,8 EW



Dienstag
4. Juni 24

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
G 1,1 F 15,7 KH 5,5 EW

Frischer Markteintopf
mit Möhren, Kartoffeln
und feiner Geflügel-
Bockwurst

LVK

G A1,I,2,4 417Kj 2,0 g.F 1,2 ZU 0,9 SA 4,0 BE
G 6,7 F 8,3 KH 2,5 EW

Schweinebraten
in deftiger Sauce mit
feinem Bohnengemüse
dazu Salzkartoffeln

S A1,I,5 275Kj 0,1 g.F 1,1 ZU 1,8 SA 3,5 BE
S 1,0 F 7,9 KH 5,8 EW

Schweineschnitzel
in Paprikasauce
mit Kräuterkartoffeln
dazu Krautsalat

S A1,I 517Kj 2,0 g.F 2,4 ZU 1,4 SA 5,2 BE
S 1,2,3,5 F 11,8 KH 6,5 EW

Gemüse-Köttbullar
mit Käselauchsauce
und Bulgur

V A1,C 469Kj 1,0 g.F 1,9 ZU 0,8 SA 7,3 BE
V 6,1,5,9 F 17,4 KH 3,6 EW

Rigatoni
„al Arrabiata“
mit Oliven und Paprika
in pikanter Tomatensauce

V A1,G 409Kj 0,3 g.F 2,6 ZU 1,4 SA 7,7 BE
V 1,3,5,9 F 18,4 KH 2,9 EW



Mittwoch
5. Juni 24

Westfälische
Dicke Bohnen
mit Mettwurst
und Salzkartoffeln

S A1,F,G 426Kj 2,0 g.F 1,4 ZU 1,9 SA 3,7 BE
S 1,2,5,9 F 9,1 KH 4,0 EW

Hähnchenfrikadelle
in Sauce mit zartem
Kohlrabi und Salzkartoffeln

LVK

G A1,C,6 375Kj 0,4 g.F 0,7 ZU 1,5 SA 5,2 BE
G 1,4,5,9 F 11,8 KH 4,6 EW

Fischfilet „Napoli“
in fruchtiger
Tomatensauce
dazu Gemüserais

F A1,D,I 337Kj 0,1 g.F 1,9 ZU 1,1 SA 5,0 BE
F 0,7 F 12,7 KH 6,2 EW

Rinderzwiebelbraten
in Sauce mit Rotkohl
und Petersilienkartoffeln

R A1,5 376Kj 0,2 g.F 1,7 ZU 1,6 SA 4,4 BE
R 1,7 F 9,3 KH 8,4 EW

Vegetarische
Currywurst
mit Reis
und Zucchini Salat

LVK

V A1,C,F 496Kj 0,4 g.F 3,3 ZU 1,2 SA 7,1 BE
V 6,1,5,9 F 16,3 KH 4,1 EW

Leckerer Möhreintopf
mit frischen
Gartenkräutern
und Geflügelbällchen

G A1,C 327Kj 0,5 g.F 2,4 ZU 1,2 SA 4,3 BE
G 1,4,5 F 8,8 KH 3,8 EW



Donnerstag
6. Juni 24

Hähnchen Hackbraten
in Sauce dazu buntes
Gemüse und Reis

G A1,C,F 429Kj 0,5 g.F 1,0 ZU 1,2 SA 6,1 BE
G 6,1,5,9 F 14,3 KH 4,9 EW

Räuberfleisch
vom Schwein
mit pikantem
Balkangemüse und
Kartoffeln

S A1,I,5 317Kj 0,2 g.F 2,1 ZU 1,4 SA 3,9 BE
S 1,7 F 8,6 KH 6,0 EW

Herzhafte Leberknödel
auf Sauerkraut dazu
Kartoffelpüree

S A1,C 398Kj 1,3 g.F 1,8 ZU 1,2 SA 4,9 BE
S 6,1,5,9 F 10,3 KH 4,9 EW

Hähnchenfiletstreifen
in Pilzrahmsauce
dazu Spätzle

G A1,C 405Kj 0,4 g.F 0,7 ZU 0,8 SA 5,2 BE
G 6,1,5,9 F 13,4 KH 7,9 EW

Chilli sin Carne
vegetarisches
Chilli mit Reis

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

Bunte Nudeln
mit Brokkoli-
Gemüsesauce

LVK

V A1,G 392Kj 0,7 g.F 1,5 ZU 1,1 SA 6,3 BE
V 1,5,9 F 15,6 KH 3,4 EW

FRISCH

Freitag
7. Juni 24

Frische Reibekuchen
mit leckerem Apfelmus

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

Gebackener
Fleischkäse
auf Spinat und
Kartoffelpüree

S A1,G,I,1 521Kj 2,9 g.F 1,3 ZU 0,9 SA 3,8 BE
S 2,4,5,9 F 9,5 KH 4,1 EW

Saftiges
Schweinegulasch
mit Erbsenmaisgemüse
dazu Vollkorn-Spiralnudeln

S A1,G,I,5 515Kj 0,3 g.F 0,7 ZU 1,3 SA 5,8 BE
S 2,1 F 13,4 KH 8,3 EW

Gedünstetes
Rotbarschfilet „Natur“
in milder Senfsauce mit
Pariser Karotten und
Kartoffeln

LVK

F A1,D,G 318Kj 0,6 g.F 2,3 ZU 1,3 SA 4,1 BE
F 1,5,9 F 8,7 KH 5,6 EW

Champignons
„a la Creme“
mit grünen Nudeln

V A1,G 394Kj 1,1 g.F 0,8 ZU 1,4 SA 6,0 BE
V 1,5,9 F 15,1 KH 2,8 EW

Altdeutscher
Stielmuseintopf
mit Schweinefleischwürfeln

S A1,I,5 267Kj 0,5 g.F 0,1 ZU 0,6 SA 3,8 BE
S 1,1 F 8,4 KH 3,9 EW



Samstag
8. Juni 24

Kalbsragout
mit Broccoligemüse
und Salzkartoffeln

R A1,G,I,9 303Kj 0,2 g.F 1,5 ZU 1,8 SA 3,7 BE
R 0,7 F 8,4 KH 7,0 EW

LVK

Pikanter
Linseneintopf
mit Wiener Würstchen

S G,I,1 380Kj 1,6 g.F 0,7 ZU 0,8 SA 4,2 BE
S 4,0 F 8,7 KH 4,1 EW

Vegetarische
Pastinakentaler
auf Karottensauce
mit Erbsenpüree

V A1,M,C 437Kj 1,1 g.F 2,7 ZU 0,7 SA 4,3 BE
V 6,1,5,9 F 12,9 KH 2,8 EW

Gefüllte Rinder-Roulade
„Hausfrauen Art“
in Sauce
mit Fingermöhren
dazu Salzkartoffeln

S A1,I,3 672Kj 0,5 g.F 2,3 ZU 1,8 SA 4,2 BE
S 1,4 F 8,0 KH 5,1 EW

AWO, Ortsverein Langenfeld

Solinger Straße 103, 40764 Langenfeld
T: 02173-24306 (Mo.-Fr. 9:15 - 11:15 Uhr)
F: 02173-929886

Mail: fahrbarerermittagstisch@awo-langenfeld.de

Rückgabe bis: _____

Kunde: _____



Sonntag
9. Juni 24

Schweinerückenbraten
in Bratensauce
mit zartem Blumenkohl
und Salzkartoffeln

S A1,I,5 274Kj 0,1 g.F 1,0 ZU 1,5 SA 3,1 BE
S 1,1 F 7,3 KH 5,8 EW

LVK

Rindergulasch
in Paprikasauce
mit Kartoffeln

R A1,I,5 376Kj 0,4 g.F 1,2 ZU 2,0 SA 4,2 BE
R 1,6 F 10,7 KH 7,1 EW

Käsemakkaroni
mit Tomaten-
Basilikumsauce

LVK

V A1,G 478Kj 1,7 g.F 2,7 ZU 1,7 SA 7,2 BE
V 1,5,9 F 17,3 KH 4,6 EW

Hähnchensteaks
mit Barbecuesauce,
Reis und Krautsalat

G A1,C,F 581Kj 1,1 g.F 4,3 ZU 1,2 SA 7,2 BE
G 2,3,5 F 16,9 KH 5,7 EW



*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/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/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