

Speiseplan

KW 18

M1

7,50 €
Gut bürgerlich
Herzhafte Tagesmenüs
Inklusive Dessert

M2

7,50 €
Diabetiker*
Brennwertkontrollierte
Menüs Inklusive Dessert

M3

7,50 €
Leckere Vielfalt
Schmackhafte Gerichte
Inklusive Dessert

M4

8,80 €
Premium
Unsere Spezialitäten
Inklusive Dessert

M5

7,50 €
Vegetarisch
Fleischlos & Lecker
Inklusive Dessert

M6

7,50 €
Eintopf & Co
Hausmannskost & Pasta
Inklusive Dessert



Montag
29. April 24

Gebratener Leberkäse
mit Sauerkraut
und Kartoffelpüree

S A1,G, 460k 2,3 g F 1,9 ZU 1,1 SA
4,5,9 6,4 F 8,9 KH 3,2 EW **3,8 BE**

Rinderbraten
in Bratenjus mit zartem
Bohngemüse
und Salzkartoffeln

R A1J 348k 0,0 g F 1,1 ZU 1,8 SA
1,2 F 8,5 KH 8,7 EW **3,8 BE**

Hähnchenschnitzel
mit Paprikagemüse
und Butterreis

G A1,G 507k 0,9 g F 1,3 ZU 0,9 SA
15,9 3,0 F 19,1 KH 4,0 EW **7,1 BE**

**Schweizer
Sahnegeschnitzeltes**
mit kleinen Möhren
und Spätzle

S A1,C 339k 0,7 g F 2,2 ZU 1,1 SA
0,19 2,0 F 11,5 KH 4,1 EW **5,0 BE**

Spaghetti „Funghi“
Italiensche Nudeln
in Pilzsauce
und Olivenöl

V A1,G, 411k 0,6 g F 0,9 ZU 0,9 SA
2,5 F 15,5 KH 3,0 EW **5,7 BE**

Möhrengemüse
Hausfrauenart mit
Fleischer-Frikadelle

S A1,C 350k 1,2 g F 2,7 ZU 1,4 SA
1,3 3,0 F 9,4 KH 4,3 EW **4,6 BE**



Dienstag
30. April 24

Delikate Putenpfanne
mit Gemüse
und Butterreis

G A1,F, 416k 0,5 g F 0,6 ZU 0,7 SA
16,8 KH 6,0 EW **5,9 BE**

Große Bratwurst
in Bratenjus mit Apfelrotkohl
und Kartoffeln

S A1,3,5 282k 0,7 g F 2,2 ZU 1,7 SA
1,8 F 9,0 KH 3,7 EW **4,2 BE**

Schweinegulasch
in pikanter
Champignon-Rahm-Sauce
dazu Spirellis

S A1,G, 471k 0,3 g F 0,2 ZU 1,0 SA
2,2 F 15,1 KH 7,5 EW **5,7 BE**

**Zartes Hähnchenbrustfilet
„Florentiner Art“**
auf Käsesauce
mit Blattspinat
und Nudeln **LVK**

G A1,F, 427k 1,1 g F 1,2 ZU 1,3 SA
15,9 2,3 F 12,2 KH 7,9 EW **5,2 BE**

Mini-Frühlingsrollen
mit chinesischem Gemüse
und feinem Wildreis

V A1,C,F 490k 0,2 g F 3,8 ZU 1,3 SA
0,3 1,7 F 22,2 KH 2,7 EW **8,4 BE**

Gärtner-Eintopf
mit viel Gemüse
und Rindfleischinlage

R A1,5 283k 0,5 g F 0,8 ZU 1,2 SA
1,6 F 17,0 KH 4,0 EW **4,1 BE**



Mittwoch
1. Mai 24

Currywurstpfanne
mit frischen Zwiebeln
und Reis

S A1,3,5 522k 1,8 g F 3,4 ZU 1,4 SA
4,4 F 17,5 KH 3,6 EW **6,6 BE**

Geflügel-Hackbraten
in würziger Sauce
mit Mischgemüse
und Kartoffeln

G A1, 310k 0,3 g F 1,3 ZU 1,7 SA
0,19 2,0 F 16,9 KH 4,3 EW **3,9 BE**

**Vollkorn-Spaghetti
„Tonno“**
Nudeln in leckerer
Thunfischsauce
dazu Möhrensalat

F A1,0 426k 0,3 g F 3,4 ZU 1,6 SA
1,6 F 17,0 KH 3,9 EW **7,4 BE**

Rindersauerbraten
in delikater Sauce
dazu Rotkohl
und Kartoffelknödel

R A1,0 432k 0,2 g F 3,7 ZU 1,6 SA
2,5 1,7 F 12,8 KH 9,0 EW **5,6 BE**

Rührei
mit Rahmspinat
und Kartoffeln **LVK**

V A1,C 431k 2,0 g F 1,1 ZU 1,9 SA
0,3 1,7 F 8,3 KH 5,0 EW **3,5 BE**

Chilli con Carne
mit roten Bohnen
und körnigem Reis

R A1,J 497k 0,5 g F 1,5 ZU 1,1 SA
1,3 F 17,0 KH 4,0 EW **6,4 BE**



Donnerstag
2. Mai 24

Fischrikadelle
mit Ratatouille und
Kartoffelpüree

F A1,0,6 390k 0,8 g F 3,8 ZU 0,9 SA
1,3 2,1 F 12,1 KH 5,0 EW **4,4 BE**

**Belgischer
Gemüseintopf**
mit Geflügelbratwurst

G A1,12,4 410k 2,0 g F 1,6 ZU 1,7 SA
6,6 F 18,0 KH 2,6 EW **3,9 BE**

Chicken-Nuggets
mit Ketchupsaure, Reis
und Krautsalat

G A1,0 508k 1,6 g F 2,1 ZU 1,3 SA
1,3 2,2 F 16,2 KH 3,4 EW **7,0 BE**

Spießbraten
in Paprika-Rahm-Sauce
mit Bohngemüse
und Salzkartoffeln

S A1,0 446k 1,9 g F 2,1 ZU 1,7 SA
1,5 1,7 F 19,9 KH 4,4 EW **3,9 BE**

Gedünstetes Gemüse
mit Sauce
„Holländische Art“ dazu
Petersilienkartoffeln **LVK**

V A1,0,5 348k 1,4 g F 1,9 ZU 2,4 SA
2,4 F 12,2 KH 2,3 EW **4,5 BE**

**Bulgurpfanne mit
Hirtenkäsewürfel**
und mediterranem
Gemüse

V A1,0,19 211k 1,2 g F 2,4 ZU 0,8 SA
1,9 F 14,7 KH 2,8 EW **2,0 BE**



Freitag
3. Mai 24

Reibekuchen
mit leckerem Apfelsmus

V A1,0 576k 0,5 g F 7,3 ZU 0,7 SA
6,1 F 16,1 KH 1,6 EW **6,9 BE**

Feine Rinderfrikadelle
in Sauce mit Kräutern
der Provence dazu
Karottenscheiben
und Püree **LVK**

R A1, 382k 1,2 g F 2,2 ZU 0,9 SA
0,5 2,9 F 10,8 KH 5,1 EW **4,9 BE**

Deftige Kohlroulade
in Zwiebel-Speck-Sauce
mit Kartoffeln

S A1,4 411k 1,6 g F 1,6 ZU 1,6 SA
4,1 F 10,8 KH 3,5 EW **4,8 BE**

**Matjesfilet in
Kräutermarinade,**
dazu Speckböhnchen
und Butterkartoffeln

S A1,0,6 387k 1,1 g F 2,3 ZU 2,2 SA
1,3 3,2 F 19,9 KH 4,2 EW **4,8 BE**

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

V A1,C 331k 0,2 g F 2,8 ZU 1,1 SA
0,9 1,7 F 12,5 KH 2,2 EW **4,9 BE**

**Eintopf von
frischem Kohlrabi**
mit gebratenen
Fleischklößchen

S A1,0,6 365k 1,2 g F 1,1 ZU 1,6 SA
1,3 3,0 F 10,2 KH 4,7 EW **4,9 BE**



Samstag
4. Mai 24

Herzhaftes Saftgulasch
vom Schwein
mit Nudeln
und Mischsalat

S A1,0,6 483k 0,8 g F 1,1 ZU 1,1 SA
1,2 3,5 3,2 F 14,9 KH 6,7 EW **6,5 BE**

**Holsteiner
Kartoffelsuppe**
mit Wursteinlage

S A1,0 332k 1,1 g F 1,0 ZU 0,7 SA
1,2 2,9 F 14,5 KH 2,7 EW **5,0 BE**

Curry-Spinat-Pfanne
mit Linsen,
dazu Sesamkartoffeln

V A1,J 462k 0,3 g F 0,9 ZU 0,8 SA
1,1 3,2 F 14,5 KH 4,7 EW **6,1 BE**

Gedünstetes Fischfilet
auf Blattspinat
mit Kräutersenfauce
und Kartoffeln **LVK**

F A1,0,6 293k 0,8 g F 1,0 ZU 1,6 SA
1,3 3,2 F 18,8 KH 4,4 EW **4,0 BE**

AWO, Ortsverein Wülfrath
Tel: 02058-775509 Mo – Fr 9:15 – 11:00
Mail: info@awo-wuelfrath.de

○ Mehrweg ○ Einweg



Sonntag
5. Mai 24

Thüringer Bratwurst
in Sauce
mit Wirsinggemüse
und Kartoffeln

S A1,0 371k 1,9 g F 1,9 ZU 1,5 SA
3,9 4,3 F 8,9 KH 3,6 EW **3,7 BE**

Zarte Hähnchenbrust
in feiner Sauce
dazu Fingermöhren
und Salzkartoffeln **LVK**

G A1,0 283k 0,2 g F 1,9 ZU 1,5 SA
0,5 2,6 F 16,4 KH 4,4 EW **4,4 BE**

Bandnudeln
in leckerer
Spinat-Käse-Sauce **LVK**

V A1,0 488k 1,9 g F 0,8 ZU 1,4 SA
3,9 2,6 F 16,4 KH 4,4 EW **7,4 BE**

Schweinesteak
mit Grillgemüse
und Rosmarinkartoffeln

S A1,5 382k 0,1 g F 3,1 ZU 0,3 SA
1,4 1,4 F 19,6 KH 5,7 EW **5,6 BE**

Rückgabe bis: _____
Anschrift: _____



*auch als Passierte Kost erhältlich

LVK = Leichte Vollkost

Preis bei Abholung im Treff
M1, M2, M3, M5, M6: 6,50€
M4 Premium: 7,80€

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/Krebstierzeugnisse 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 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