

MENÜPLAN

09.09. bis 15.09.2024 | 37. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 09.09.2024	veg. Erbseneintopf mit frischem Gemüse und Zwiebeln, dazu ein Brötchen 88,6 KH* A1,F,I,J	TIPP Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung, dazu Speck-Zwiebelsauce ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 48,9 KH* A1,C,F,G,I,J	Ungarisches Schaschlikgulasch mit Speckwürfeln ⁽³⁾ , Zwiebeln und Paprika, dazu Makkaroni, Dessert 89,4 KH* A1,F,I	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Holländischer Sauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 66,9 KH* A1,A3,C,G,I	Kaninchenkeule mit Wacholderrahmsauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 40,5 KH* A1,F,G,I	Hausmacher Sülze in Essig/Öl-Dressing, mit Zwiebeln und Kartoffelsalat ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ 33,0 KH* C,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Schoko-Kirch- kuchen 39,6 KH* A1,C,G,H2
Dienstag, 10.09.2024	Bockwurstchen⁽²⁾⁺⁽⁶⁾ mit Mischgemüse, dazu Kartoffelsalat (kalt) 58,7 KH* A1, C, G, I, J	„Ratsherrentopf“ Schweinesteak mit Sauce Bernaise, dazu Fingermöhren und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 40,7 KH* A1,F,G,I	Hähnchengeschnetzeltes „Jäger Art“ mit buntem Gemüserais, Dessert 69,0 KH* A1, G, I, L	Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese und gemischtem Salat mit Dressing 97,7 KH* A1,C,F,G,I,J	TIPP Cordon bleu vom Schwein mit Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 82,4 KH* A1,C,G,I,J	Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 65,3 KH* A1,C,G,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Zwetsch- gen- Streusel- kuchen 39,0 KH* A1,C,G
Mittwoch, 11.09.2024	Veg. Bunte Kartoffelsuppe⁽⁶⁾ mit feinem Gemüse (Karotten, Porree, Sellerie, Zwiebeln), dazu ein Brötchen 46,4 KH* A1,I,J	Spaghetti Bolo mit Rinderhack-/Tomatensauce, dazu geriebener Hartkäse ⁽²⁾ 84,2 KH* A1,F,G,I	TIPP Königsberger Klopse in Kapernsauce, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Rote Bete ⁽⁴⁾ 60,4 KH* A1,C,G,I,J	Grießbrei mit Zucker und Zimt, dazu Pfirsichkompott 114,2 KH* A1,G	Seelachs⁽⁵⁾ in Eihülle mit Weißweinsauce ⁽¹⁰⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Feldsalat mit Dressing, Dessert 65,0 KH* A1,C,D,G,I,J	Geflügelbällchen mit Chilli-Cheese-Füllung (scharf), dazu bunter Nudelsalat 58,3 KH* A1, C, G, J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Rote Bete- Salat⁽⁴⁾ 6,8 KH* G	Ameri- kaner mit Zuckerguss 67,5 KH* A1,C,F,G,H1,K
Donnerstag, 12.09.2024	TIPP Hähnchen- brustfilet mit Geflügelsauce, dazu Rotkohlgemüse ⁽⁴⁾ und Kartoffelpüree 50,8 KH* A1,C,G,I,J	Berner Pfanne Schweinegeschnetzeltes mit Käse ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ , Crème fraîche, Paprika und Zwiebeln, dazu Spätzle, Dessert 65,4 KH* A1,F,G,I	Seelachs⁽⁵⁾ natur mit Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ und Bohnensalat 52,3 KH* A1,D,G,I,J	Provenzalische Kartoffeln⁽⁶⁾ mit Kräuterquark, dazu Eisbergsalat mit Dressing 58,5 KH* A1,C,G,J	Große Bauernbratwurst⁽²⁾⁺⁽⁷⁾ auf Sauerkraut ⁽³⁾ , dazu Kartoffelpüree und Senf, Dessert 45,3 KH* G,I,J	Fruchtpokal Sylt Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce 111,1 KH* G	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Russi- scher- Zupf- kuchen 46,5 KH* A1,C,G
Freitag, 13.09.2024	Hackbraten mit Sauce, dazu Lauchgemüse und Kartoffelpüree 46,7 KH* A1,G,I	TIPP Paniertes Schollenfilet⁽⁵⁾ mit Remouladensauce ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Wachsbrechbohnnensalat 82,1 KH* A1,C,D,G,J	Rindergulasch mit buntem Paprika und Blumenkohl, dazu Reis 79,5 KH* A1,F,G,I	Überbackene Maultaschen mit Gemüsefüllung in Tomaten- Basilikumsauce, überbacken mit Gouda ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ , Dessert 72,6 KH* A1,C,G,I	Hähncheninnenfilets mit Pfefferrahmsauce, dazu Spätzle und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 70,5 KH* A1,C,G,I,J	Brathering⁽⁵⁾ mit Zwiebelringen, dazu Kartoffelsalat ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ 37,3 KH* C,D,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Wachs- brech- Bohnen- salat 6,3 KH* G	Mohn- Streusel- kuchen 49,0 KH* A1,C,G
Samstag, 14.09.2024	Frikadelle auf Rahmspinat, dazu Kohlrabigemüse ⁽⁶⁾ , Dessert 62,3 KH* A1,C,G,I	Frischer Linseneintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁾⁺⁽⁶⁾ und Zwiebeln, Dessert 84,5 KH* A1,F,G,I,J	Brokkoli-Nussecke mit Rahmsauce und Kartoffelpüree, Dessert 64,6 KH* A1,A4,E,G,H1,H2,I	TIPP Schweinefilet mir Sauce Hollandaise, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 39,5 KH* A1,C,F,G,I	Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt ohne Salatbeilage. Allergene: Gluten: A1=Weizen; A2=Roggen; A3=Gerste; A4=Hafer; B=Krebstiere; C=Eier; D=Fisch; E=Erdnüsse; F=Soja; G=Laktose; Schalen- früchte: H1=Mandeln, H2=Haselnüsse; H3=Walnüsse; H4=Cashewnüsse; H5=Pekannüsse; H6=Paranüsse; H7=Pistazien; H8=Macadamianüsse; H9=Queenslandnüsse; I=Sellerie; J=Senf; K=Sesam; L=Schwefeldioxid; M=Lupinen; N=Weichtiere Zusatzstoffe: 1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3=mit Nitritpökelsalz; 4=mit Süßungsmittel; 5=kann Gräten enthalten; 6=mit Antioxidationsmittel; 7=mit Phosphat; 8=gewachst; 9=Formfleisch; 10=enthält Alkohol Änderungen vorbehalten! Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: www.frisch-menü.de EU-Zulassungs-Nr. HE 30376 * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).				
Sonntag, 15.09.2024	Schweineschnitzel mit Schmandsauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 70,0 KH* A1,G,I	Hähnchenbrustfilet mit Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 53,2 KH* A1,G,I	TIPP Schupfnudel- Gemüsepfanne in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 73,5 KH* A1,C,F,G,I	Hausgemachtes gefülltes Kraut deftiger Weißkohl mit Hackfleisch geschichtet, dazu Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 60,5 KH* A1,C,F,G,I					

Wir wünschen
guten Appetit!



Bestelltelefon Mo.–Fr.: von 7:00 bis 15:00Uhr
0800/750 66 66
Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz.