

MENÜPLAN 12.10. bis 18.10.2020 | 42. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 12.10.2020	Geflügelrikadellen-bällchen auf Rahmkohlrabi, dazu Kartoffelpüree 53,7 KH* A, C, G, I, J	Bratwurst⁽²⁺⁷⁾ auf Sauerkraut ⁽³⁾ , dazu Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ und Senf 61,1 KH* I, J	Hackfleisch-Käselauchsuppe verfeinert mit Schmelzkäse ⁽¹⁺²⁾ , dazu 1 Brötchen, Dessert 62,0 KH* A, G, I	Vegetarische Paprikaschote mit Tomatensauce, dazu Reis, Dessert 88,6 KH* A, C, F, I, J	Geflügelroulade mit Sauce Hollandaise und Brokkoli, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 39,3 KH* A, C, G, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ , Salatgarnitur und Senf 61,9 KH* A, C, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing und Brötchen 37,6 KH* A, C, G, I, J, H	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Bienenstich-Schnitte 27,0 KH* A, C, G, H
Dienstag, 13.10.2020	Vanillemilchreis mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus 172,1 KH* G	Fleischkäse⁽²⁾ in Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 43,8 KH* A, G, I	Hähnchenstreifen in Käsecremesauce, dazu buntes Gemüserisotto 77,5 KH* A, F, G, I	Gemüse-Frikadelle (Kürbis-Steckrübe) mit Sesamkartoffeln ⁽⁶⁾ und Kräuter-Dip, Dessert 46,3 KH* A, G, K	Mozzarella-Schnitzel Schweineschnitzel mit Tomaten und Mozzarella überbacken, dazu Tomatenreis und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,9 KH* A, C, F, G, J	Heringssalat⁽⁵⁾ mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Brötchen und Butter 51,3 KH* A, C, G, I, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing und Brötchen 37,6 KH* A, C, G, I, J, H	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Erdbeer-Sahne-schnitte 40,6 KH* A, C, G
Mittwoch, 14.10.2020	Geschnetzeltes Schweinefleisch „Art Stroganoff“ mit Gewürz- gurken und Champignons, dazu Senfrahmsauce und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 47,3 KH* A, F, G, I, J	Hähnchenbrust mit Fusilli-Nudeln und Tomatensauce 79,7 KH* A, G, I	Rindergulasch mit bunten Paprikastreifen, dazu Penne Nudeln und Eisbergsalat mit Dressing 88,7 KH* A, C, F, G, I, J	Blumenkohl im Backteig dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Cocktail-Dip, Dessert 111,2 KH* A, C, G, J	Schlemmerfilet⁽⁵⁾ „italiano“ Fischfilet mit Auflage aus Tomaten- würfeln, Zwiebeln und Sauerrahm, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 54,7 KH* A, C, G, J	Fruchtpokal „Sylt“ Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce ⁽¹⁾ 111,1 KH* G	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing und Brötchen 37,6 KH* A, C, G, I, J, H	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Pfirsich-kompott 17,5 KH*
Donnerstag, 15.10.2020	Spaghetti „Carbonara“ Vollkornspaghetti mit feiner Käse-Sahnesauce und Schinkenwürfeln ⁽²⁾ 90,8 KH* A, F, G, I	Gebackenes Fischfilet⁽⁵⁾ mit Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Möhrensalat ⁽²⁺⁴⁾ 84,5 KH* A, C, F, G, I	Frikadelle „Puszta Art“ mit Paprikasauce, dazu Kartoffelpüree 60,2 KH* A, C, G, I	Vegetarischer Möhreintopf mit frischer Petersilie und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu 1 Brötchen, Dessert 71,8 KH* A, F, I	Schweinefilet mit Champignonrahmsauce, dazu Röstitaler und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 50,0 KH* A, C, F, G, I, J	Wurstsalat⁽²⁾ „Schweizer Art“ mit Emmentaler ^(1,2) , Gewürzgurken ⁽²⁾ und Zwiebeln, dazu Brötchen und Butter 35,9 KH* A, G, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing und Brötchen 37,6 KH* A, C, G, I, J, H	Möhrensalat⁽²⁺⁴⁾ 17,5 KH*	Sahne-quark 26,8 KH* G
Freitag, 16.10.2020	Paniertes Jägerschnitzel mit Sauce, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Krautsalat in saurer Sahne ⁽²⁺⁴⁾ 67,1 KH* A, G, I	Große Mettwurst⁽²⁾ auf deftigem Grünkohl ⁽³⁾ , dazu Kartoffelpüree und Senf 50,2 KH* A, G, I, J	Fischfilet⁽⁵⁾ auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 46,8 KH* A, G, I	Nudelplatte „Verona“ mit Käsetortellini in Gorgonzolasauce und Penne Nudeln in Tomatensauce, Dessert 161,7 KH* A, C, F, G, I	Sauerbraten vom Rind mit Sauce, dazu Apfelrotkohl ⁽⁴⁾ und Kartoffelklöße, Dessert 68,3 KH* A, F, I, L	Krabbencocktail⁽²⁾ mit Champignons und Spargel, dazu Brötchen und Butter 20,1 KH* A, B, C, G, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing und Brötchen 37,6 KH* A, C, G, I, J, H	Krautsalat in saurer Sahne ⁽²⁺⁴⁾ 13,6 KH* G	Kirsch-Sand-kuchen 34,2 KH* A, C, G, H

*Wir wünschen
guten Appetit!*



Samstag,
17.10.2020

Deftiger Erbseneintopf
mit 2 Wiener Würstchen⁽²⁺⁶⁾,
Speck⁽³⁾ und Zwiebeln,
dazu 1 Brötchen,
Dessert

88,6 KH* A, F, G, I, J

Mettbällchen
auf Karottengemüse,
dazu Salzkartoffeln⁽⁶⁾,
Dessert

67,3 KH* A, C, G, I, J

Gemüsemaultaschen
mit Kräuterrahmsauce,
dazu gemischter Salat
mit Dressing,
Dessert

69,1 KH* A, C, G, I, J

Thüringer Rostbrätel
Nackensteak
mit Schwenkzwiebeln, dazu
warmer Kartoffelsalat⁽²⁺⁶⁾,
Dessert

49,0 KH* F, I, J

Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum **sofortigen Verzehr** bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt ohne Salatbeilage.

Änderungen vorbehalten!
Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: www.frisch-menu.de

EU-Zulassungs-Nr. HE 30376
* Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).

Allergene: A = Gluten; B = Krebstiere; C = Eier; D = Fisch; E = Erdnüsse; F = Soja; G = Laktose; H = Schalenfrüchte; I = Sellerie; J = Senf; K = Sesamsamen; 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

Sonntag,
18.10.2020

Kasslerlachs⁽³⁾
mit Bratensauce,
dazu Schwarzwurzelgemüse
und Petersilienkartoffeln⁽⁶⁾,
Dessert

54,4 KH* A, F, G, I

Schweinebraten
mit Bratensauce,
dazu Schwarzwurzelgemüse
und Petersilienkartoffeln⁽⁶⁾
Dessert

54,7 KH* A, G, I

Gefüllte Zucchini
mit Gemüsefüllung
und Mozzarella überbacken,
dazu Tomatensauce
und Butterreis,
Dessert

83,7 KH* A, F, G, I

Hausgemachte Rinderroulade
mit deftiger Sauce,
dazu Rosenkohl
und Salzkartoffeln⁽⁶⁾,
Dessert

64,0 KH* A, I, J

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