

MENÜPLAN 05.10. bis 11.10.2020 | 41. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 05.10.2020	Brechbohneintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁺⁶⁾ und Kartoffelstücken ⁽⁶⁾ , dazu 1 Brötchen 68,7 KH* A, F, I, J	Gegrillter Schweinekamm auf Schnittbohnen Gemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 42,2 KH* A, G, I, J	Geflügelpfanne Hähnchenbruststreifen in Sahnesauce mit Brokkoli und Champignons, dazu Butterreis, Dessert 72,2 KH* A, F, G, I	Eieromelett auf Rahmchampignons, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 42,4 KH* A, C, G, I	NEU Grillteller „Balkan“ mit Bratwürstchen ⁽²⁺⁷⁾ , Cevapcici und Spießbraten, dazu Pustasauce und Djuvecreis, Dessert 76,0 KH* A, C, F, I, J	Gegrillter Gyros-Braten auf Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ , dazu Brötchen und Butter 54,8 KH* A, G, J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 41,4 KH* A, C, G, J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	NEU Schokomuffin 35,2 KH* A, C, F, G
Dienstag, 06.10.2020	Schlemmerpfanne vom Schwein mit Paprikawürfeln, Mais und Spiralnudeln, Dessert 80,7 KH* A, F, I	Deftige Krautroulade mit Hackfleischfüllung, dazu Holländische Sauce und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 54,2 KH* A, C, G, I, J	Gegrillte Hähnchenkeule in Geflügelsauce, dazu Mischgemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 70,0 KH* A, G, I	Spinat-Käse-Tortellini mit Tomatencreme, dazu Eisbergsalat mit Dressing 95,6 KH* A, C, F, G, I, J	NEU Schnitzel à la Creme mit Rahmchampignons, dazu Röstitaler und Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ , Dessert 83,0 KH* A, G, I	Bunter Eiersalat mit gekochtem Schinken, dazu Brötchen und Butter 43,9 KH* A, C, G, J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 41,4 KH* A, C, G, J	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Apfelkuchen 34,2 KH* A, C, G, H
Mittwoch, 07.10.2020	Thüringer Linseneintopf mit Rotwurst ⁽²⁾ , Wiener Würstchen ⁽²⁺⁶⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen 89,5 KH* A, F, G, I, J	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce mit Champignons, dazu Spiralnudeln 70,4 KH* A, F, G, I	Kalbfleischbällchen in Rahmsauce mit buntem Gemüse und Kartoffelpüree 63,9 KH* A, C, G, I, J	Bunter Paprikatopf Paprikastreifen in rahmiger Tomatencreme, dazu Vollkornnudeln, Dessert 88,8 KH* A, F, G, I	Fischfiletstreifen im Backteig mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 62,5 KH* A, C, G, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 76,1 KH* A, C, G, J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 41,4 KH* A, C, G, J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Käsekuchen 36,4 KH* A, C, G
Donnerstag, 08.10.2020	Penne Nudeln mit Rindfleisch-Kräuter-Sauce, dazu geriebener Hartkäse ⁽¹⁺²⁾ , Dessert 84,2 KH* A, F, G, I	Seelachs⁽⁵⁾ natur mit Senfsauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und grüner Bohnensalat 52,0 KH* A, G, I, J	Zarte Fleischklöse auf Möhrengemüse, dazu Kartoffelpüree, Dessert 57,4 KH* A, C, G, I, J	Kartoffelröstinchen (extra verpackt) dazu Frühlingsquark (extra verpackt), Dessert 40,4 KH* A, C, G, I	Hirschragout in Wacholderrahmsauce, dazu Apfelrotkohl ⁽⁴⁾ und frische Kartoffelklöße, Dessert 64,3 KH* A, G, I, L	Fruchtpokal „Jogger Becher“ Sahnequark mit Früchten, Schokoladenraspeln und Bircher Müsli 80,4 KH* A, G, H	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 41,4 KH* A, C, G, J	grüner Bohnensalat 5,3 KH*	Vanillequark 26,8 KH* G
Freitag, 09.10.2020	Heringsfilet⁽⁵⁾ „Matjes Art“ pikante Tunke mit Äpfeln, Zwiebeln, Gurken und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ (getrennt verpackt) 53,0 KH* A, C, G, J	Jägersulasch vom Schwein mit Champignons und Kräutern, dazu Kartoffelklöße und Selleriesalat mit saurer Sahne 93,4 KH* A, G, I, L	Mildes Hähnchencurry mit Gemüsestreifen und Basmatireis 64,8 KH* A, F, G, I	Apfelstrudel⁽⁶⁾ mit warmer Vanillesauce ⁽¹⁾ , Obst ⁽⁶⁾ 102,6 KH* A, C, G	Frankfurter Rippchen mit Sauerkraut ⁽³⁾ und Zwiebelpüree, dazu Senf, Dessert 44,3 KH* G, I, J	Hausmacher Fleischsalat mit 2 halben Eiern, dazu Brötchen und Butter 39,6 KH* A, C, G, J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 41,4 KH* A, C, G, J	Selleriesalat mit saurer Sahne 4,3 KH* G	Mandarinen-Sahneschnitte 25,4 KH* A, C, G

Wir wünschen guten Appetit!



Samstag, 10.10.2020

Kassler⁽³⁾
auf Wirsinggemüse⁽³⁾, dazu Kartoffelpüree, Dessert
46,2 KH* A, G, I

Altdeutsche Graupensuppe
mit Krakauer Würstchen⁽²⁾ und feinem Gemüse, Dessert
53,2 KH* A, F, I, J

Schupfnudel-Gemüsepfanne
in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert
75,8 KH* A, C, F, G, I

Kaninchenkeule
mit Rahmsauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
50,9 KH* A, F, G, I, J

Sonntag, 11.10.2020

Geflügelhackbraten
mit Sauce, dazu Erbsengemüse und Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
70,8 KH* A, C, G, I, J

Rahmgulasch vom Rind
mit Erbsengemüse, dazu Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
77,7 KH* A, F, G, I

Gemüse-Knuser-Frikadelle
mit Holländischer Sauce, dazu Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
76,4 KH* A, C, G, I

Herzhafter Krustenbraten
in deftiger Sauce, dazu Thüringer Klöße und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert
86,6 KH* A, C, G, I, J, L

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-menü.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

Bestelltelefon Mo. – Fr.: von 7:00 bis 15:00 Uhr
0800/750 66 66

Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz.