

MENÜPLAN 09.11. bis 15.11.2020 | 46. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 09.11.2020	Deftiger Erbseneintopf mit Schinkenbockwürstchen ⁽²⁺⁶⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen 88,6 KH* A, F, I, J	Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung, dazu Speck-Zwiebelsauce ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 48,9 KH* A, C, F, G, I, J	Ungarisches Schaschlikgulasch mit Speckwürfeln ⁽³⁾ , Zwiebeln und Paprika, dazu Makkaroni, Dessert 89,4 KH* A, F, I	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Holländischer Sauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 66,9 KH* A, C, G, I	Kaninchenkeule mit Wacholderrahmsauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 40,5 KH* A, F, G, I	Hausmacher Sülze in Essig- und 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, 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, 10.11.2020	Spaghetti Bolognese mit Rinderhack-/Tomatensauce, dazu geriebener Hartkäse ⁽²⁾ , Dessert 84,2 KH* A, F, G, I	Königsberger Klopse in Kaperntunke, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Rote Bete ⁽⁴⁾ 60,4 KH* A, C, G, I, J	Bunte Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen ⁽²⁺⁶⁾ und feinem Gemüse 45,4 KH* A, F, G, I, J	Grießbrei mit Zucker und Zimt, dazu Pfirsichkompott 114,2 KH* A, G	Seelachs⁽⁵⁾ in Eihülle mit Weißweinsauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Feldsalat mit Dressing, Dessert 65,0 KH* A, C, G, I, J	Hähnchenkeule mit buntem Nudelsalat ⁽²⁾ 48,1 KH* A, C, G, J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A, C, G, I, J, H	Rote Bete-Salat⁽⁴⁾ 6,8 KH*	Erdbeer-Sahne-schnitte 40,6 KH* A, C, G
Mittwoch, 11.11.2020	Bockwürstchen⁽²⁺⁶⁾ mit Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree 59,7 KH* A, G, I, J	„Ratsherrentopf“ Schweinesteak mit Sauce Bernaise, dazu Fingermöhren und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 40,7 KH* A, F, G, I	Gegrillte Hähnchenkeule in Geflügelsauce, dazu Pariser Karotten und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 48,2 KH* A, F, I	Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese und gemischtem Salat mit Dressing, Dessert 97,7 KH* A, C, F, G, I, J	Cordon bleu vom Schwein mit Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 82,4 KH* A, C, G, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 65,3 KH* A, C, G, J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A, C, G, I, J, H	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Quark mit Wald-beeren 13,4 KH* G
Donnerstag, 12.11.2020	Berner Pfanne Schweinegeschnetzeltes mit Käse ⁽¹⁺²⁾ , Crème fraîche, Paprika und Zwiebeln, dazu Spätzle, Dessert 65,4 KH* A, F, G, I	Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce, dazu Rotkohlgemüse ⁽⁴⁾ und Kartoffelpüree, Dessert 50,8 KH* A, C, G, I, J	Seelachs⁽⁵⁾ natur mit Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ und Bohnensalat 52,3 KH* A, G, I, J	Rucola-Süßkartoffel-Schnitte mit Schnittlauchsauce, dazu Kartoffelpüree, Dessert 56,0 KH* A, G, I	Große Bauernbrat-wurst⁽²⁺⁷⁾ auf Sauerkraut ⁽³⁾ , dazu Kartoffelpüree und Senf, Dessert 45,3 KH* G, I, J	Fruchtpokal Sylt Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce ⁽¹⁾ 111,1 KH* G	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A, C, G, I, J, H	grüner Bohnen-salat 5,3 KH*	NEU Mini-Schoko-donuts 28,8 KH* A, C, F, G, H
Freitag, 13.11.2020	Hackbraten mit Sauce, dazu Lauchgemüse und Kartoffelpüree 46,7 KH* A, G, I	Paniertes Schollenfilet⁽⁵⁾ mit Remouladensauce ⁽²⁺⁴⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Wachsbrechbohnsensalat 82,1 KH* A, C, G, J	Rindergulasch mit buntem Paprika und Blumenkohl, dazu Reis, Dessert 79,5 KH* A, F, G, I	Überbackene Maultaschen mit Gemüsefüllung in Tomaten-Basilikumsauce, überbacken mit Gouda ⁽¹⁺²⁾ , Dessert 72,6 KH* A, C, G, I, J	Hähncheninnenfilets mit Pfefferrahmsauce, dazu Spätzle und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 70,5 KH* A, C, G, I, J	Brathering mit Zwiebelringen, dazu Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ 37,3 KH* C, J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A, C, G, I, J, H	Eisberg-salat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Kirsch-Sand-kuchen 34,2 KH* A, C, G, H

Wir wünschen guten Appetit!



Samstag, 14.11.2020

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

84,5 KH* A, F, G, I, J

Frikadelle
auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert

62,3 KH* A, C, G, I

Brokkoli-Ecke
mit Rahmsauce und Kartoffelpüree, Dessert

64,6 KH* A, E, G, I

Schweinefilet
mit Sauce Hollandaise, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert

39,5 KH* A, C, F, G, I

Sonntag, 15.11.2020

Hähnchenbrustfilet
mit Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln⁽⁶⁾, Dessert

53,2 KH* A, G, I

Schweineschnitzel
mit Schmandsauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln⁽⁶⁾, Dessert

70,0 KH* A, G, I

Schupfnudel-Gemüsepfanne
in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert

73,5 KH* A, C, F, G, I

Hausgemachtes gefülltes Kraut
deftiger Weißkohl mit Hackfleisch geschichtet, dazu Holländische Sauce und Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert

60,5 KH* A, 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.

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.