

MENÜPLAN 07.12. bis 13.12.2020 | 50. Woche

! Bitte beachten Sie vom **14.12.-24.12.** unsere vorweihnachtlichen **Gänsewochen** auf dem Extra Menü!

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch	
Montag, 07.12.2020	Geflügelrikadellenbällchen 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	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Kirsch-Sandkuchen 34,2 KH* A, C, G, H	
Dienstag, 08.12.2020	Spaghetti „Carbonara“ Vollkornspaghetti mit feiner Käse-Sahnesauce und Schinkenwürfeln ⁽²⁾ 90,8 KH* A, F, G, I	Seelachs im Backteig⁽⁵⁾ mit warmen Kartoffelsalat ⁽⁶⁾ , dazu Joghurt-Remoulade ⁽²⁺⁴⁾ 65,4 KH* A, J, L	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	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Fruchtjoghurt 13,0 KH* G	
Mittwoch, 09.12.2020	Geschnetzeltes Schweinefleisch „Art Stroganoff“ mit Gewürzgurken 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 Tomatenwürfeln, 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	Sahnequark 26,8 KH* G	
Donnerstag, 10.12.2020	Szgediner Gulasch mit Paprika und Sauerkraut ⁽²⁾ , dazu Kartoffelpüree, Dessert 45,3 KH* A, F, G, I	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	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Schoko-Donut 25,2 KH* A, C, F, G, H	
Freitag, 11.12.2020	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	Knusper-Gemüse-Tasche mit Sahnesauce, dazu Djuvecreis, Dessert 73,8 KH* A, G	Thüringer Rostbrätel Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu warmer Kartoffelsalat ⁽²⁺⁶⁾ , Dessert 49,0 KH* F, I, J	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	Schwarzwälder-Kirsch-Schnitte 25,4 KH* A, C, G	
Samstag, 12.12.2020	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	Sauerbraten vom Rind mit Sauce, dazu Apfelrotkohl ⁽⁴⁾ und Kartoffelklöße, Dessert 68,3 KH* A, F, I, 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).	
Sonntag, 13.12.2020	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	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					

Wir wünschen guten Appetit!



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