

MENÜPLAN 18.01. bis 24.01.2021 | 03. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 18.01.2021	Gefüllte Paprikaschote mit Hackfleischfüllung, dazu Tomatensauce und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 57,8 KH* A1,C,F,G,I,J	Schweinebraten auf deftigem Wirsinggemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 48,5 KH* A1,G,I	Ungarische Gulaschsuppe mit Rindfleisch, Paprika, Zwiebeln und Kartoffelwürfeln ⁽⁶⁾ , dazu 1 Brötchen 69,6 KH* A1,F,I	Gemüseplatte „Gärtnerin“ verschiedene Gemüse überzogen mit Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 57,2 KH* A1,G,I	Rinderbraten mit Rahmsauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 60,6 KH* A1,G,I	Brathering mit Zwiebelringen, dazu Kartoffelsalat ⁽²⁾ 43,0 KH* C,D,J	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Balsamico-Dressing Brötchen 53,2 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Russischer Zupfkuchen 46,5 KH* A1,C,G
Dienstag, 19.01.2021	Weckwerk mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Gewürzgurken (extra verpackt), Dessert 51,4 KH* A1	Hühnerfrikassee in Holländischer Sauce mit Spargelstücken, dazu bunter Reis, 1 Apfel ⁽⁸⁾ 67,6 KH* A1,C,F,G,I	Currybratwurst⁽²⁺⁷⁾ mit Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ mit Schmand 94,6 KH* A1,G,I	Gemüsebolognese mit Vollkornspiralen, Dessert 89,8 KH* A1,F,G,I	Hausgemachte Rinderroulade mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl ⁽⁴⁾ und 2 große Thüringer Klöße, Dessert 64,8 KH* A1,I,J	Hausmacher Sülze in Essig-/Öl-Dressing, mit Zwiebelringen und Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ 33,0 KH* C,J	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Balsamico-Dressing Brötchen 53,2 KH* A1,C,G,I,J	Kraut-salat⁽²⁺⁴⁾ mit Schmand 13,6 KH* G	Mohn-Streuselkuchen 49,0 KH* A1,C,G
Mittwoch, 20.01.2021	Pichelsteiner Gemüsetopf mit Fleischklößchen und verschiedenem Gemüse, Dessert 35,3 KH* A1,C,F,I	Gehacktesbällchen auf Tomaten-Zucchini-Gemüse, dazu Kartoffelpüree 68,5 KH* A1,C,G,I,J	Hausgemachte Rinderhackpfanne mit roten Bohnen und Paprika, dazu Butterreis 72,5 KH* A1,F,I	Vanillemilchreis mit heißen Kirschen 123,3 KH* G	Lachsfilet⁽⁵⁾ in Weißweinsauce ⁽¹⁰⁾ mit Gemüsestreifen, dazu Bandnudeln und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 71,5 KH* A1,C,D,G,J	Paniertes Schweineschnitzel mit Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ und Senf, dazu Brötchen und Butter 71,0 KH* A1,C,G,J	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Balsamico-Dressing Brötchen 53,2 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Schoko-Muffin 35,2 KH* A1,C,F,G
Donnerstag, 21.01.2021	4 Pfannkuchen mit heißer Vanillesauce, dazu 1 Portion Nougatcreme 104,2 KH* A1,C,F,G,H2	Gebratene Bauernwurst⁽²⁺⁷⁾ mit Grünkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 54,5 KH* A1,I	Hähnchenbrustfilet in feiner Sauce, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 58,9 KH* A1,G,I	Bandnudeln mit Blattspinat in Käsecremesauce, dazu Eisbergsalat mit Dressing 80,6 KH* A1,C,F,G,I,J	Schweinelachsschnitzel in Parmesan-Eihülle auf Tomatenspaghetti, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 83,2 KH* A1,C,F,G,I,J	Schwarzwälder Quarkpokal mit Vanillequark, Sauerkirschen und Schokostreusel 89,9 KH* G	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Balsamico-Dressing Brötchen 53,2 KH* A1,C,G,I,J	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Vanillequark 32,2 KH* G
Freitag, 22.01.2021	NEU Spaghetti mit Tomaten-Thunfischsauce und Erbsen 72,6 KH* A1,D,G,I	Chinapfanne Hähnchenbruststreifen auf süß-saurem Gemüse, dazu Basmatireis, Dessert 70,2 KH* F,I	Feiner Fleischkäse⁽²⁺³⁾ auf Rahmkohlrabi, dazu Kartoffelpüree 42,2 KH* A1,G,I,J	Blumenkohl-Käse-Taler mit Sauce Hollandaise, dazu Kartoffelpüree, Dessert 56,1 KH* A1,A3,C,G,I	½ Grillhähnchen mit kleiner Salatplatte (Kraut-/Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾), Dessert 28,2 KH* C,J	Krabbencocktail⁽²⁾ mit Champignons und Spargel dazu Brötchen und Butter 48,5 KH* A1,B,C,G,J	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Balsamico-Dressing Brötchen 53,2 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Apfelkuchen 34,2 KH* A1,C,G,H2,H3

Wir wünschen guten Appetit!



Samstag, 23.01.2021
Weißer Bohneneintopf
mit Rauchfleischwürfeln⁽³⁾, Speck⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen, Dessert
81,8 KH* A1,F,I

Gebratene Gehacktesklößchen
in Holländischer Sauce auf Spargelgemüse, dazu Petersilienkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
55,9 KH* A1,C,G,I,J

Frühlingsrolle
mit süß-/saurer Sauce, dazu Butterreis und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert
92,4 KH* A1,C,F,G,I,J

Sauerbraten vom Jungbullen
mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl⁽⁴⁾ und 2 große Thüringer Klöße, Dessert
68,4 KH* A1,F,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; Schalenfrüchte: H1=Mandeln, H2=Haselnüsse; H3=Walnüsse; H4=Cashewnüsse; H5=Pekannüsse; H6=Paranüsse; H7=Pistazien; H8=Macadamianüsse; H9=Queenslandnüsse; 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; 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, 24.01.2021
Frikadelle
mit Rahmsauce, dazu Rosenkohl⁽³⁾ und Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
52,1 KH* A1,C,F,I

Hähnchenbrustfilet
mit Rahmsauce, dazu Rosenkohl⁽³⁾ und Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
51,3 KH* A1,F,G,I

Gemüsebratling
mit Sauce Hollandaise und Kartoffelpüree, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert
82,3 KH* A1,C,F,G,I,J

Hähncheninnenfilets
mit Sauce Hollandaise, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
39,4 KH* A1,C,G,I

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