

MENÜPLAN 25.01.2021 bis 31.01.2021 | 04. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 25.01.2021	Altdeutsche Graupensuppe mit Krakauer Würstchen ⁽²⁾ und feinem Gemüse, dazu 1 Brötchen 84,2 KH* A1,F,I,J	Gegrillter Schweinekamm auf Schnittbohnenngemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 42,2 KH* A1,G,I,J	Geflügelpfanne Hähnchenbruststreifen in Sahnesauce mit Brokkoli und Champignons, dazu Butterreis, Dessert 72,2 KH* A1,F,G,I	Kartoffelröstinchen (extra verpackt) dazu Frühlingsquark (extra verpackt), Dessert 40,4 KH* A1,C,G,I	Grillteller „Balkan“ mit Bratwürstchen ⁽²⁺⁷⁾ , Cevapcici und Spießbraten, dazu Pustasauce und Djuvecreis, Dessert 76,0 KH* A1,C,F,I,J	Gegrillter Gyros-Braten auf Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ , dazu Brötchen und Butter 54,8 KH* A1,G,J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 41,4 KH* A1,C,D,G,J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Käsekuchen 35,0 KH* A1,C,G
Dienstag, 26.01.2021	Penne Nudeln mit Rindfleisch-Kräuter-Sauce, dazu geriebener Hartkäse ⁽¹⁺²⁾ , Dessert 84,2 KH* A1,F,G,I	Seelachs⁽⁵⁾ natur mit Senfsauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und grüner Bohnensalat 52,0 KH* A1,D,G,I,J	Zarte Fleischklopse auf Möhrengemüse, dazu Kartoffelpüree, Dessert 57,4 KH* A1,C,G,I,J	Eieromelett auf Rahmchampignons, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 42,4 KH* A1,C,G,I	Hirschragout in Wacholderrahmsauce, dazu Apfelrotkohl ⁽⁴⁾ und frische Kartoffelklöße, Dessert 64,3 KH* A1,G,I	Fruchtpokal „Jogger Becher“ Sahnequark mit Früchten, Schokoladenraspeln und Bircher Müsli 80,4 KH* A1,G,H2,H3	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 41,4 KH* A1,C,D,G,J	grüner Bohnensalat 5,3 KH*	Vanillequark 32,2 KH* G
Mittwoch, 27.01.2021	Schlemmerpfanne vom Schwein mit Paprikawürfeln, Mais und Spiralnudeln, Dessert 80,7 KH* A1,F,I	Deftige Krautroulade mit Hackfleischfüllung, dazu Holländische Sauce und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 54,2 KH* A1,C,G,I,J	Gegrillte Hähnchenkeule in Geflügelsauce, dazu Mischgemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 70,0 KH* A1,G,I	Spinat-Käse-Tortellini mit Tomatencreme, dazu Eisbergsalat mit Dressing 95,6 KH* A1,C,F,G,I,J	Schnitzel à la Creme mit Rahmchampignons, dazu Röstitaler und Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ , Dessert 83,0 KH* A1,G,I	Bunter Eiersalat mit gekochtem Schinken, dazu Brötchen und Butter 43,9 KH* A1,C,G,J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 41,4 KH* A1,C,D,G,J	Krautsalat⁽²⁺⁴⁾ 12,6 KH*	Mandarin-Sahneschnitte 26,2 KH* A1,C,G
Donnerstag, 28.01.2021	Thüringer Linseneintopf mit Rotwurst ⁽²⁾ , Wiener Würstchen ⁽²⁺⁶⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen 89,5 KH* A1,F,G,I,J	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce mit Champignons, dazu Spiralnudeln 70,4 KH* A1,F,G,I	Kalbfleischbällchen in Rahmsauce mit buntem Gemüse und Kartoffelpüree 63,9 KH* A1,C,G,I,J	Bunter Paprikatopf Paprikastreifen in rahmiger Tomatencreme, dazu Vollkornnudeln, Dessert 88,8 KH* A1,F,G,I	Fischfiletstreifen im Backteig mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 62,5 KH* A1,C,D,G,I,J	Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 76,1 KH* A1,C,G,J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 41,4 KH* A1,C,D,G,J	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Bienenstich-Schnitte 27,0 KH* A1,C,G,H1
Freitag, 29.01.2021	NEU Matjesfilet⁽⁵⁾ „Hausfrauen Art“ pikante Tunke mit Äpfeln, Zwiebeln, Gurken und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ (getrennt verpackt) 53,0 KH* C,D,G,J	Jägerschulch vom Schwein mit Champignons und Kräutern, dazu Kartoffelklöße und Selleriesalat mit saurer Sahne 93,4 KH* A1,G,I	Mildes Hähnchencurry mit Gemüsestreifen und Basmatireis 64,8 KH* A1,F,G,I	Apfelstrudel⁽⁶⁾ mit warmer Vanillesauce, Obst ⁽⁶⁾ 102,6 KH* A1,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* A1,C,G,J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 41,4 KH* A1,C,D,G,J	Sellerie-salat mit saurer Sahne 4,3 KH* G	Erdbeer-Sahneschnitte 40,6 KH* A1,C,G

Wir wünschen guten Appetit!

FRISCH GEKOCHT!

IHR REGIONALER ANBIETER AUS BAUNATAL

www.frisch-menü.de

Samstag, 30.01.2021	Kassler⁽³⁾ auf Wirsinggemüse ⁽³⁾ , dazu Kartoffelpüree, Dessert 46,2 KH* A1,G,I	Möhreneintopf mit Fleischwürstchen ⁽²⁾ , Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Gartenkräutern, Dessert 43,5 KH* A1,F,G,I,J	Schupfnudel-Gemüsepfanne in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 75,8 KH* A1,C,F,G,I	Kaninchenkeule mit Rahmsauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ Dessert 50,9 KH* A1,F,G,I,J
Sonntag, 31.01.2021	Geflügelhackbraten mit Sauce, dazu Erbsengemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 70,8 KH* A1,C,G,I,J	Rahmgulasch vom Rind mit Erbsengemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ Dessert 77,7 KH* A1,F,G,I	Gemüse-Knusper-Frikadelle mit Holländischer Sauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 76,4 KH* A1,C,G,I	Herzhafter Krustenbraten in deftiger Sauce, dazu Thüringer Klöße und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,6 KH* A1,C,G,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-menü.de

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

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=Sesam; 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

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