

MENÜPLAN 17.01. bis 23.01.2022 | 03. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 17.01.2022	Frischer Linseneintopf mit Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen 83,7 KH* A1,I	Brühpolnische auf Wirsinggemüse, dazu Kartoffelpüree und Senf 19,4 KH* A1,G,I,J	Hähnchenpfanne „Pusta“ mit Tomaten- und Paprikawürfeln, dazu Butterreis 72,0 KH* A1,F,I	Gemüseplatte „Gärtnerin“ verschiedenes Gemüse überzogen mit Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 57,0 KH* A1,C,G,I	Schnitzel Valdostana mit Schinken ⁽²⁾ , Hackfleisch- sauce und Käse ⁽¹⁺²⁾ überbacken, dazu Makkaroni und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 111,5 KH* A1,F,G,I	Partyfrikadellen mit Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ , dazu 1 Portion Senf und Brötchen 68,2 KH* A1,C,J	„Chicken Run“ Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 51,5 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH* C,G,J	Bienen- stich- Schnitte 27,0 KH* A1,C,G,H1
Dienstag, 18.01.2022	TIPP Paprikaschnitzel mit pikanter Sauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Partysalat ⁽²⁺⁴⁾ 73,9 KH* A1,C,G,I,J	Hähnchenbrustfilet mit Champignonrahmsauce, dazu Spiralnudeln, Dessert 73,9 KH* A1,G,I	Geflügelbratwurst⁽²⁺⁷⁾ mit Sauce, dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree, Senf 45,4 KH* A1,G,I,J	Brokkoli-Möhren- Reispfanne mit Vollkornreis und gerösteten Mandeln, dazu Schnittlauchsauce, Dessert 59,4 KH* A1,F,G,H1,I	½ Grillhähnchen (extra verpackt) mit warmen Kartoffelsalat ⁽⁶⁾ , Dessert 32,5 KH* L	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat ⁽²⁾ 48,1 KH* A1,C,G,J	„Chicken Run“ Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 51,5 KH* A1,C,G,I,J	Party- salat⁽²⁺⁴⁾ 9,4 KH* I	Erdbeer- Sahne- schnitte 40,6 KH* A1,C,G
Mittwoch, 19.01.2022	Rinderleberragout in Apfel-Zwiebel-Sauce, dazu Kartoffelpüree, Dessert 38,7 KH* A1,G,I	TIPP Paniertes Hähn- chenschnitzel mit Geflügelsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 72,8 KH* A1,G,I	Warme Wiener Würstchen⁽²⁺⁶⁾ mit Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree, Dessert 59,7 KH* A1,G,I,J	Vegetarische Gemüsesuppe mit Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu 1 Brötchen, Dessert 58,1 KH* A1,F,I	Gebratene Entenbrust in Geflügelsauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Schupfnudeln, Dessert 107,8 KH* A1,F,I	Schwarzwälder Quarkpokal mit Vanillequark, Sauerkirschen und Schokostreuseln 89,9 KH* G	„Chicken Run“ Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 51,5 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH* C,G,J	Leckere Nussecke 54,9 KH* C,F,G,H1,H2,K
Donnerstag, 20.01.2022	Schwäbischer Suppentopf mit Spätzle, Fleischbällchen und Eierstich, dazu Obst ⁽⁸⁾ 35,9 KH* A1,C,G,I	Putengeschnetzeltes mit Champignons, dazu Butterreis, Dessert 65,8 KH* A1,G,I	Kleine Hefeklöße natur mit warmen Pflaumen- kompott 92,2 KH* A1,C,G	Gemüsefrikadelle mit Rahmsauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 88,8 KH* A1,C,G,I,J	Forelle „Müllerin“ mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Butter, dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 50,4 KH* A1,C,G,J	3 Wiener Würstchen^(3,6,7) mit Nudelsalat und Ketchup 51,0 KH* A1,J	„Chicken Run“ Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 51,5 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH* C,G,J	Kirsch- Sand- kuchen 34,2 KH* A1,C,G,H2
Freitag, 21.01.2022	Partyfrikadellen in würziger Paprikasauce, dazu Kartoffelpüree 62,4 KH* A1,C,G,I,J	Spiralnudeln mit würziger Rinderhacksauce und Tomatenwürfeln, dazu geriebener Hartkäse ⁽¹⁺²⁾ 83,9 KH* A1,F,G,I	TIPP Seelachsfilet⁽⁵⁾ natur mit Gemüsesahnesauce, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Bohnensalat 57,9 KH* A1,D,G,I	Nudelaufwurf Spiralnudeln in feiner Spinat-Käsesauce, überbacken mit Gouda ⁽¹⁺²⁾ , Dessert 80,9 KH* A1,G,I	Tafelspitz mit grüner Sauce (extra verpackt) und Leipziger Allerlei, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 43,9 KH* A1,C,G,J	Bunter Eiersalat mit gekochtem Schinken, dazu Brötchen und Butter 43,9 KH* A1,C,G,J	„Chicken Run“ Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 51,5 KH* A1,C,G,I,J	grüner Bohnen- salat 5,3 KH*	Mini- Schoko- donuts 43,2 KH* A1,C,F,G
Samstag, 22.01.2022	Serbischer Bohneneintopf mit Rauchfleischwürfeln ⁽³⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen, Dessert 84,6 KH* A1,F,I	Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung, dazu Speck-Zwiebel-Sauce ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 52,3 KH* A1,C,G,I,J	Porree in Sahnesauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 55,0 KH* A1,G,I	TIPP Gepökelter Schweinekrusten- braten⁽³⁾ in Schwarzbiersauce ⁽¹⁰⁾ , dazu Sauerkraut ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 46,8 KH* A1,I,J	Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Sie bitte unserer Internetseite: www.frisch-menü.de 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				
Sonntag, 23.01.2022	Rahmgulasch vom Schwein mit Makkaroni, Dessert 67,5 KH* A1,F,G,I	Hähnchenkeule mit Sauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 47,8 KH* A1,F,G,I	Blumenkohlaufwurf mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 68,4 KH* A1,G,I	Sauerbraten vom Jungbullen mit deftiger Sauce, dazu Erbsengemüse und Schupfnudeln, Dessert 107,3 KH* A1,F,G,I	<p>Änderungen vorbehalten! Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: www.frisch-menü.de</p> <p>EU-Zulassungs-Nr. HE 30376 * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).</p>				

Wir wünschen
guten Appetit!



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