

# MENÜPLAN 24.01. bis 30.01.2022 | 04. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
<b>Montag, 24.01.2022</b>	<b>Hausgemachter Grünkohleintopf</b> mit Karotten, Kartoffeln und Rauchendenscheiben <sup>(2+3)</sup> , dazu 1 Brötchen 56,6 KH* A1,I,J	<b>Schinkenomelett</b> auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 53,2 KH* A1,C,G,I	<b>Chinapfanne</b> Hähnchenbruststreifen auf süß-/saurer Gemüse, dazu Basmatireis, Dessert 74,0 KH* F,I	<b>Schmackhafte Kartoffelpuffer</b> mit Kräuterquark, Dessert 66,2 KH* G,L	<b>Hausgemachte Rinderroulade</b> mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl <sup>(4)</sup> und 2 große Thüringer Klöße, Dessert 64,8 KH* A1,I,J	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat <sup>(2+4)</sup> , Salatgarnitur und Senf 48,5 KH* A1,C,G,J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>Eisberg-salat mit Sauer-rahm-Dressing</b> 7,9 KH* C,G,J	<b>Schwarz-wälder-Kirsch-Schnitte<sup>(10)</sup></b> 29,3 KH* A1,C,G
<b>Dienstag, 25.01.2022</b>	<b>Bratwürstchen<sup>(2+7)</sup></b> auf Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree 60,0 KH* A1,C,G,I,J	<b>Hähnchen-Cordon bleu</b> mit Schinken und Käse gefüllt, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 65,3 KH* A1,F,G,I	<b>Schweinegulasch</b> mit Rahmsauce, dazu Spiralnudeln und Karotten-/Weißkohlsalat <sup>(2+4)</sup> 80,3 KH* A1,F,G	<b>Frühlingsrolle</b> mit süß/saurer Sauce, dazu Vollkornreis und Eisbergsalat mit Dressing 95,9 KH* A1,C,F,G,I,J	<b>TIPP Fischfilet Bordelaise<sup>(5)</sup></b> mit Auflage aus Kräutern und Gewürzen, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 60,0 KH* A1,C,D,G,J	<b>Heringssalat<sup>(5)</sup></b> mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Brötchen und Butter 51,3 KH* A1,C,D,G,I,J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>Karotten-Weißkohl-salat<sup>(2+4)</sup></b> 13,6 KH*	<b>Rha-barber-Erdbeer-kuchen</b> 40,0 KH* A1,C,G
<b>Mittwoch, 26.01.2022</b>	<b>Pichelsteiner Gemüsetopf</b> mit Rindfleisch und verschiedenem Gemüse, Dessert 35,3 KH* A1,F,I	<b>Kasselerkambraten<sup>(3)</sup></b> mit Sauce, dazu Scheibenkarotten und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 42,7 KH* A1,F,G,I	<b>TIPP Frikadelle</b> mit Rahmchampignons, dazu Butterspätzle und gemischter Salat mit Dressing 71,1 KH* A1,C,F,G,I,J	<b>Milchreis</b> mit Zucker und Zimt, dazu Fruchtcocktail 172,1 KH* G	<b>Schnitzel „Hessische Art“</b> mit Schmandsauce und Gouda <sup>(1+2)</sup> überbacken, dazu Minikartoffeln <sup>(6)</sup> und gemischer Salat mit Dressing, Dessert 93,7 KH* A1,C,F,G,I,J	<b>Hausmacher Fleischsalat</b> mit 2 halben Eiern, dazu Brötchen und Butter 39,6 KH* A1,C,G,J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>Mixsalat mit Sauer-rahm-Dressing</b> 7,9 KH* C,G,J	<b>Ameri-kaner mit Zucker-guss</b> 67,5 KH* A1,C,F,G,H1,K
<b>Donnerstag, 27.01.2022</b>	<b>Currybockwürstchen<sup>(2)</sup></b> mit Curryketchupsauce, dazu Kartoffelpüree, Dessert 58,2 KH* A1,G,I	<b>Geflügelfrikadellen-Bällchen</b> mit Rahmsauce, dazu Leipziger Allerlei und Butterreis, Dessert 74,3 KH* A1,C,F,G,I,J	<b>TIPP Gekochtes Rindfleisch</b> mit Apfel-Meerrettichsauce und Bouillonkartoffeln <sup>(6)</sup> 44,3 KH* A1,G,I	<b>Eieromelett</b> mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 55,1 KH* A1,F,G,I	<b>Gegrillte Haxe (extra verpackt)</b> mit Sauerkraut <sup>(3)</sup> , Senf, dazu Kartoffelpüree, Dessert 47,3 KH* A1,G,I,J	<b>Fruchtpokal „Jogger Becher“</b> Sahnequark <sup>(1)</sup> mit Früchten, Schokoraseln und Bircher Müsli 128,4 KH* A1,G,H1,H2	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>Mixsalat mit Sauer-rahm-Dressing</b> 7,9 KH* C,G,J	<b>Apfel-Streusel-kuchen</b> 50,8 KH* A1,C,G
<b>Freitag, 28.01.2022</b>	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomaten-Kräuter-Sauce, dazu Reis, Dessert 73,1 KH* A1,C,F,I	<b>Lachswürfel<sup>(5)</sup></b> in Sahnesauce mit Gemüsestreifen, dazu Bandnudeln 64,5 KH* A1,D,G,I	<b>Schweinerückenbraten</b> mit Sauce, dazu Karotten-Brokkoli-Gemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 61,8 KH* A1,G,I,J	<b>TIPP Kartoffeltaschen „Toskana“</b> gefüllt mit Tomate, Frischkäse und Mozzarella, dazu Brokkoli und Basilikum-Sahnesauce, Dessert 65,9 KH* A1,F,G,I	<b>Thüringer Rostbrätel</b> Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> u. gem. Salat mit Dressing, Dessert 64,8 KH* A3,C,G,I,J,L	<b>Krabbencocktail<sup>(2)</sup></b> mit Champignons und Spargel, dazu Brötchen und Butter 48,5 KH* A1,B,C,G,J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>Mixsalat mit Sauer-rahm-Dressing</b> 7,9 KH* C,G,J	<b>Himbeer-Streucia-tella-Sahn-schnitte</b> 27,2 KH* A1,C,G,H1

Wir wünschen guten Appetit!



**Samstag, 29.01.2022**  
**Putenfrikassee**  
in Holländischer Sauce mit Spargelstücken, dazu Gemüsereis, Dessert  
67,6 KH\* A1,F,G,I

**Möhreneintopf**  
mit Fleischwürstchen<sup>(2)</sup>, Kartoffeln<sup>(6)</sup> und Gartenkräutern, Dessert  
43,5 KH\* A1,F,G,I,J

**Mediterranes Ratatouillegemüse**  
mit buntem Reis, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert  
86,4 KH\* A1,C,F,G,I,J

**Geflügelroulade „Hausfrauen Art“**  
mit Geflügelsauce, dazu Butterreis und Leipziger Allerlei, Dessert  
72,9 KH\* A1,F,G,I,J

**Sonntag, 30.01.2022**  
**Kasselerrücken<sup>(3)</sup>**  
mit Sauce, dazu Rotkohlgemüse<sup>(4)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert  
60,8 KH\* A1,G,I

**Schweinebraten**  
in deftiger Sauce, dazu Rotkohlgemüse<sup>(4)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert  
68,1 KH\* A1,G,I

**Vegetarische Gemüsemaultaschen**  
in Kräuterrahmsauce, Dessert  
71,2 KH\* A1,C,G,I

**Großer Grillteller**  
mit Bratwürstchen<sup>(2+7)</sup>, kleinen Frikadellen und Spießbraten, dazu Paprika-/Tomatensauce und Djuvecreis, Dessert  
76,0 KH\* A1,C,F,I,J

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-meni.de](http://www.frisch-meni.de)

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

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