

# MENÜPLAN 16.05. bis 22.05.2022 | 20. Woche

Bitte beachten Sie **diese Woche** unsere **Spargelwoche** auf dem **Extra Menü!**

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
<b>Montag, 16.05.2022</b>	<b>NEU</b> Hausgemachter Grünkohleintopf mit Karotten, Kartoffeln und Rauchendenscheiben <sup>(2+3)</sup> , dazu 1 Brötchen 56,6 KH* A1,I,J	Schinkenomelett auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 53,2 KH* A1,C,G,I	<b>TIPP</b> Chinapfanne Hähnchenbruststreifen auf süß-/saurer Gemüse, dazu Basmatireis 74,0 KH* F,I	Schmackhafte Kartoffelpuffer mit Kräuterquark, Dessert 66,2 KH* G,L	2 kleine panierte Schweineschnitzel (extra verpackt) mit Spargel, Sauce Bernaise, dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> , leckerem Dessert 90,4 KH* 12,95 € A1,C,F,G,I	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat <sup>(2+4)</sup> , Salatgarnitur und Senf 48,5 KH* A1,C,G,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Eisberg-salat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Apfel-Streuselkuchen 50,8 KH* A1,C,G
<b>Dienstag, 17.05.2022</b>	Schweinegulasch mit Rahmsauce, dazu Spiralnudeln und Karotten-/Weißkohlsalat <sup>(2+4)</sup> 80,3 KH* A1,F,G	Hähnchen-Cordon bleu mit Schinken und Käse gefüllt, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 65,3 KH* A1,F,G,I	<b>NEU</b> Bratwurst „Thüringer Art“ <sup>(2)</sup> auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree und Senf, Dessert 45,4 KH* G,I,J	Frühlingsrolle mit süß/saurer Sauce, dazu Vollkornreis und Eisbergsalat mit Dressing 95,9 KH* A1,C,F,G,I,J	Stangenspargel mit Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu grüne Sauce und roher Schinken <sup>(2)</sup> (extra verpackt), leckerem Dessert 50,8 KH* 12,95 € C,G,I,J	Heringssalat <sup>(5)</sup> mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Brötchen und Butter 51,3 KH* A1,C,D,G,I,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Karotten-Weißkohlsalat <sup>(2+4)</sup> 13,6 KH*	Himbeer-Stracciatella-Sahneschnitte 27,2 KH* A1,C,G,H1
<b>Mittwoch, 18.05.2022</b>	<b>TIPP</b> Pichelsteiner Gemüsetopf mit Rindfleisch und verschiedenem Gemüse, Dessert 35,3 KH* A1,F,I	Kasselerkambraten <sup>(3)</sup> mit Sauce, dazu Scheibenkarotten und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 42,7 KH* A1,F,G,I	Frikadelle mit Rahmchampignons, dazu Butterspätzle und gemischter Salat mit Dressing 71,1 KH* A1,C,F,G,I,J	Milchreis mit Zucker und Zimt, dazu Fruchtcocktail 172,1 KH* G	Spargelauflauf mit gekochtem Schinken <sup>(2)</sup> , dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> und leckerem Erdbeerkuchen 53,9 KH* 12,95 € A1,C,G,I	Hausmacher Fleischsalat mit 2 halben Eiern, dazu Brötchen und Butter 39,6 KH* A1,C,G,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Erdbeerkuchen 40,6 KH* A1,C,G
<b>Donnerstag, 19.05.2022</b>	Geflügelfrikadellen-Bällchen mit Rahmsauce, dazu Leipziger Allerlei und Butterreis 74,3 KH* A1,C,F,G,I,J	Currybockwürstchen <sup>(2)</sup> mit Curryketchupsauce, dazu Kartoffelpüree, Dessert 58,2 KH* A1,G,I	Gekochtes Rindfleisch mit Apfel-Meerrettichsauce und Bouillonkartoffeln <sup>(6)</sup> 44,3 KH* A1,G,I	Kartoffeltaschen „Toskana“ gefüllt mit Tomate, Frischkäse und Mozzarella, dazu Brokkoli und Basilikum-Sahnesauce, Dessert 65,9 KH* A,F,G,I	Hähnchenbrustfilet mit Spargel und Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> und leckerem Dessert 43,3 KH* 12,95 € A1,C,F,G,I	Fruchtpokal „Jogger Becher“ Sahnequark <sup>(1)</sup> mit Früchten, Schokoraseln und Bircher Müsli 128,4 KH* A1,G,H1,H2	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Donauwelle 27,3 KH* A1,C,G
<b>Freitag, 20.05.2022</b>	Gefüllte Paprikaschote mit Tomaten-Kräuter-Sauce, dazu Reis, Dessert 73,1 KH* A1,C,F,I	<b>TIPP</b> Schmackhafte Lachswürfel <sup>(5)</sup> in Sahnesauce mit Gemüsestreifen, dazu Bandnudeln 64,5 KH* A1,D,G,I	Paniertes Schweinekotelett mit Bratensauce, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Brechbohnenalat in saurer Sahne 69,5 KH* A1,G,I	Farfalle-Nudeln „Tricolor“ mit Tomatensauce, dazu gemischter Salat mit Dressing 96,0 KH* A1,C,F,G,I,J	Paniertes Rotbarschfilet <sup>(5)</sup> (extra verpackt) mit Spargel, Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> und leckerem Rhabarber-Erdbeerkuchen 49,5 KH* 12,95 € A1,C,F,G,I	Krabbencocktail <sup>(2)</sup> mit Champignons und Spargel, dazu Brötchen und Butter 48,5 KH* A1,B,C,G,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Brechbohnen-salat in saurer Sahne 6,3 KH* G	Rhabarber-Erdbeerkuchen 40,0 KH* A1,C,G
<b>Samstag, 21.05.2022</b>	Möhreneintopf mit Fleischwürsteln <sup>(2)</sup> , Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Gartenkräutern, Dessert 43,5 KH* A1,F,G,I,J	Putenfrikassee in Holländischer Sauce mit Spargelstücken, dazu Gemüseris, Dessert 67,6 KH* A1,F,G,I	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	Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum <b>sofortigen Verzehr</b> bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt ohne Salatbeilage. <b>Allergene:</b> 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 <b>Zusatzstoffe:</b> 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				
<b>Sonntag, 22.05.2022</b>	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	<b>Änderungen vorbehalten!</b> Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: <a href="http://www.frisch-menü.de">www.frisch-menü.de</a> EU-Zulassungs-Nr. HE 30376 * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).				

Wir wünschen guten Appetit!



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