

# MENÜPLAN 23.05. bis 29.05.2022 | 21. Woche

Bitte beachten Sie **diese Woche (Mo - Mi)** unsere **Spargelwoche** auf dem **Extra Menü!**

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
<b>Montag, 23.05.2022</b>	<b>TIPP</b> Deftiger Erbseneintopf mit Schinkenbockwürstchen <sup>(2+6)</sup> , Speck <sup>(3)</sup> und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen, Dessert 88,6 KH* A1,F,I,J	Ungarisches Schaschlikgulasch mit Speckwürfeln <sup>(3)</sup> , Zwiebeln und Paprika, dazu Makkaroni 89,4 KH* A1,F,I	Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung, dazu Speck-Zwiebelsauce <sup>(3)</sup> und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 48,9 KH* A1,C,F,G,I,J	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Holländischer Sauce, dazu Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> 66,9 KH* A1,A3,C,G,I	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	Hausmacher Sülze in Essig- und Öl-Dressing, mit Zwiebeln und Kartoffelsalat <sup>(2+4)</sup> 33,0 KH* C,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	Himbeer-Sahneschnitte 38,8 KH* A1,C,G
<b>Dienstag, 24.05.2022</b>	Vegetarische Bunte Kartoffelsuppe <sup>(6)</sup> mit feinem Gemüse (Karotten, Porree, Sellerie, Zwiebeln) 46,4 KH* A1,I,J	<b>TIPP</b> Königsberger Klopse in Kaperntunke, dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Rote Bete <sup>(4)</sup> 60,4 KH* A1,C,G,I,J	Spaghetti Bolognese mit Rinderhack-/Tomatensauce, dazu geriebener Hartkäse <sup>(2)</sup> , Dessert 84,2 KH* A1,F,G	Grießbrei mit Zucker und Zimt, dazu Pfirsichkompott 114,2 KH* A1,G	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	Hähnchenkeule mit buntem Nudelsalat <sup>(2)</sup> 48,1 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	Rote Bete-Salat <sup>(4)</sup> 6,8 KH*	Urkorn-Heidelbeer-Himkuchen 32,0 KH* A1,C,G
<b>Mittwoch, 25.05.2022</b>	Seelachs <sup>(5)</sup> natur mit Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> und Bohnensalat 52,3 KH* A1,D,G,I,J	Zartes Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce, dazu Rotkohlgemüse <sup>(4)</sup> und Kartoffelpüree, Dessert 50,8 KH* A1,C,G,I,J	Berner Pfanne Schweinegeschnetzeltes mit Käse <sup>(1+2)</sup> , Crème fraîche, Paprika und Zwiebeln, dazu Spätzle, Dessert 65,4 KH* A1,F,G,I	Provenzalische Kartoffeln <sup>(6)</sup> mit Kräuterquark, dazu Eisbergsalat mit Dressing 58,5 KH* A1,C,G,J	Spargelauflauf mit gekochtem Schinken <sup>(2)</sup> , dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> und leckerem Erdbeerkuchen 53,9 KH* 12,95 € A1,C,G,I	Fruchtpokal Sylt Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce 111,1 KH* G	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	grüner Bohnensalat 5,3 KH*	Erdbeerkuchen 40,6 KH* A1,C,G
<b>Donnerstag, 26.05.2022</b>	Feiertag Himmelfahrt	„Ratsherrentopf“ Schweinesteak mit Sauce Bernaise, dazu Fingermöhren und Kartoffeln <sup>(6)</sup> 40,7 KH* A1,F,G,I	Gegrillte Hähnchenkeule in Geflügelsauce, dazu Pariser Karotten und Kartoffeln <sup>(6)</sup> 48,2 KH* A1,F,I	Eieromelett mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 55,1 KH* A1,F,G,I	Kaninchenkeule mit Wacholderrahmsauce, dazu Rosenkohl <sup>(3)</sup> und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 40,5 KH* A1,F,G,I	Feiertag Himmelfahrt	Feiertag Himmelfahrt	Feiertag Himmelfahrt	Feiertag Himmelfahrt
<b>Freitag, 27.05.2022</b>	Hackbraten mit Sauce, dazu Lauchgemüse und Kartoffelpüree 46,7 KH* A1,G,I	Paniertes Schollenfilet <sup>(5)</sup> mit Remouladensauce <sup>(2+4)</sup> , dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Wachsbrechbohnenalat 82,1 KH* A1,C,D,G,J	Rindergulasch mit buntem Paprika und Blumenkohl, dazu Reis, Dessert 79,5 KH* A1,F,G,I	<b>TIPP</b> Überbackene Maultaschen mit Gemüsefüllung in Tomaten-Basilikumsauce, überbacken mit Gouda <sup>(1+2)</sup> , Dessert 72,6 KH* A1,C,G,I	Hähncheninnenfilets mit Pfefferrahmsauce, dazu Spätzle und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 70,5 KH* A1,C,G,I,J	Brathering mit Zwiebelringen, dazu Kartoffelsalat <sup>(2+4)</sup> 37,3 KH* C,D,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Wachsbrechbohnenalat 6,3 KH* G	Apfel-Quitte-Sahneschnitte 31,0 KH* A1,C,G

Wir wünschen guten Appetit!

FRISCH GEKOCHT!

IHR REGIONALER ANBIETER AUS BAUNATAL

www.frisch-menü.de

<b>Samstag, 28.05.2022</b>	<b>TIPP</b> Frischer Linseneintopf mit Wiener Würstchen <sup>(2+6)</sup> , Speck <sup>(3)</sup> und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen, Dessert 84,5 KH* A1,F,G,I,J	Frikadelle auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 62,3 KH* A1,C,G,I	Brokkoli-Nussecke mit Rahmsauce und Kartoffelpüree, Dessert 64,6 KH* A1,A4,E,G,H1,H2,I	Schweinefilet mit Sauce Hollandaise, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 39,5 KH* A1,C,F,G,I	Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum <b>sofortigen Verzehr</b> bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt ohne Salatbeilage.	<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).
<b>Sonntag, 29.05.2022</b>	Hähnchenbrustfilet mit Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 53,2 KH* A1,G,I	Schweineschnitzel mit Schmandsauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 70,0 KH* A1,G,I	<b>TIPP</b> Schupfnudel-Gemüsepfanne in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 73,5 KH* A1,C,F,G,I	Hausgemachtes gefülltes Kraut deftiger Weißkohl mit Hackfleisch geschichtet, dazu Holländische Sauce und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 60,5 KH* A1,C,F,G,I	<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		

Bestelltelefon Mo. – Fr.: von 7:00 bis 15:00 Uhr

**0800/750 66 66**

Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz.