

MENÜPLAN 21.11. bis 27.11.2022 | 47. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 21.11.2022	Ungarische Gulaschsuppe mit Rindfleisch, Paprika, Zwiebeln, Pilzen u. Kartoffelwürfeln ⁽⁶⁾ , dazu 1 Brötchen 69,6 KH* A1, F, I	Schweinebraten auf deftigem Wirsinggemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 48,5 KH* A1, G, I	Gefüllte Paprikaschote mit Hackfleischfüllung, dazu Tomatensauce und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 57,8 KH* A1, C, F, G, I, J	TIPP Gemüseplatte „Gärtnerin“ verschiedenes Gemüse überzogen mit Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ 57,2 KH* A1, G, I	Rinderbraten mit Rahmsauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 60,6 KH* A1, G, I	Brathering⁽⁵⁾ mit Zwiebelringen, dazu Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ 43,0 KH* C, D, J	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Balsamico-Dressing, 1 Brötchen 53,2 KH* A1, C, G, I, J	Mixsalat mit Sauer-rahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Käse-kuchen 35,0 KH* A1, C, G
Dienstag, 22.11.2022	Weckwerk mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Gewürzgurken (extra verpackt) 51,4 KH* A1	TIPP Hühnerfrikassee in Holländischer Sauce, mit Spargelstücken, dazu bunter Reis 67,6 KH* A1, C, F, G, I	Currybratwurst⁽²⁺⁷⁾ mit Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ mit Schmand 94,6 KH* A1, G, I	Gemüsebolognese mit Vollkornspiralen, Dessert 89,8 KH* A1, F, G, I	Hausgemachte Rinderroulade mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl ⁽⁴⁾ und 2 große Thüringer Klöße, Dessert 64,8 KH* A1, I, J	Hausmacher Sülze in Essig-/Öl-Dressing, mit Zwiebelringen und Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ 33,0 KH* C, J	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Balsamico-Dressing, 1 Brötchen 53,2 KH* A1, C, G, I, J	Kraut-salat⁽²⁺⁴⁾ mit Schmand 13,6 KH* G	Manda-rinen-Sahne-schnitte 26,2 KH* A1, C, G
Mittwoch, 23.11.2022	Weißer Bohneneintopf mit Rauchfleischwürfeln ⁽³⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen 81,8 KH* A1, F, I	TIPP Köttbullar (Schwedische Hackbällchen) mit Pilzrahmsauce und Spätzle, Dessert 65,9 KH* A1, C, G, I	Hausgemachte Rinderhackpfanne mit roten Bohnen und Paprika, dazu Butterreis 72,5 KH* A1, F, I	Milchreis mit heißen Kirschen 123,3 KH* G	Lachsfilet⁽⁵⁾ in Weißweinsauce ⁽¹⁰⁾ mit Gemüsestreifen, dazu Bandnudeln und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 71,5 KH* A1, C, D, G, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ und Senf, dazu Brötchen und Butter 71,0 KH* A1, C, G, J	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Balsamico-Dressing, 1 Brötchen 53,2 KH* A1, C, G, I, J	Eisberg-salat mit Sauer-rahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Schoko-donut 50,4 KH* A1, F, G
Donnerstag, 24.11.2022	Eierpfannkuchen mit heißer Vanillesauce, dazu 1 Portion Nougatcreme 104,2 KH* A1, C, F, G, H2	Gebratene Bauernwurst⁽²⁺⁷⁾ mit Grünkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 54,5 KH* A1, I	Hähnchenbrustfilet in feiner Sauce, dazu Möhregemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 58,9 KH* A1, G, I	TIPP Bandnudeln mit Blattspinat in Käsecremesauce, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 80,6 KH* A1, C, F, G, I, J	Schweinelachsschnitzel in Parmesan-Eihülle auf Tomatenspaghetti, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 83,2 KH* A1, C, F, G, I, J	Schwarzwälder Quarkpokal mit Vanillequark, Sauerkirschen und Schokostreuseln 89,9 KH* G	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Balsamico-Dressing, 1 Brötchen 53,2 KH* A1, C, G, I, J	Eisberg-salat mit Sauer-rahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Bienen-stich-Schnitte 27,0 KH* A1, C, G, H1
Freitag, 25.11.2022	Spaghetti mit Tomaten-Thunfischsauce und Erbsen 72,6 KH* A1, D, G, I	Chinapfanne Hähnchenbruststreifen auf süß-/saurer Gemüse, dazu Basmatireis, Dessert 70,2 KH* F, I	Rahmgulasch vom Schwein mit Pariser Karotten und Thüringer Klöße 50,9 KH* A1, F, G, I	Tortellini „Verdura“ Gemüsetortellini (Karotte, Sellerie, Spinat) in leckerer Tomatensauce 107,7 KH* A1, G, I	TIPP Schnitzel „Holsteiner Art“ mit Speck ⁽³⁾ , Zwiebeln und Käse ⁽¹⁺²⁾ überbacken, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 72,1 KH* A1, C, G, J	Krabbencocktail⁽²⁾ mit Champignons und Spargel, dazu Brötchen und Butter 48,5 KH* A1, B, C, G, J	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Balsamico-Dressing, 1 Brötchen 53,2 KH* A1, C, G, I, J	Mixsalat mit Sauer-rahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Erdbeer-kuchen 40,6 KH* A1, C, G

Wir wünschen guten Appetit!



Samstag, 26.11.2022

Gebratene Gehacktesklößchen
in Holländischer Sauce auf Spargelgemüse, dazu Petersilienkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
55,9 KH* A1, C, G, I, J

Pichelsteiner Gemüsetopf
mit Fleischklößchen und verschiedenem Gemüse, Dessert
35,3 KH* A1, C, F, I

Frühlingsrolle
mit süß-/saurer Sauce, dazu Butterreis und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert
92,4 KH* A1, C, F, G, I, J

Sauerbraten vom Jungbullen
mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl⁽⁴⁾ und 2 große Thüringer Klöße, Dessert
68,4 KH* A1, F, I

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=Schwefeloxid; 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-menü.de

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

Sonntag, 27.11.2022

Hähnchenbrustfilet
mit Rahmsauce, dazu Rosenkohl⁽³⁾ und Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
51,3 KH* A1, F, G, I

Frikadelle
mit Rahmsauce, dazu Rosenkohl⁽³⁾ und Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
52,1 KH* A1, C, F, I

Blumenkohl-Käse-Medaillon
mit Sauce Hollandaise und Kartoffelpüree, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert
82,3 KH* A1, C, F, G, I, J

Hähncheninnenfilets
mit Sauce Hollandaise, dazu Möhregemüse und Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
39,4 KH* A1, C, G, I

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