

# MENÜPLAN

05.12. bis 11.12.2022 | 49. Woche

Bitte beachten Sie vom 12.12. - 24.12.2022 unsere festlichen Weihnachtsgerichte auf dem Extra Menü!

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
<b>Montag, 05.12.2022</b>	<b>Geflügelfrikadellenbällchen</b> auf Rahmkohlrabi, dazu Kartoffelpüree 53,7 KH* A1, C, G, I, J	<b>NEU Bratwurst<sup>(2+7)</sup></b> auf Wirsinggemüse, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Senf 61,1 KH* G, I, J	<b>Hackfleisch-Käselauchsuppe</b> verfeinert mit Schmelzkäse <sup>(1+2)</sup> , dazu 1 Brötchen, Dessert 62,0 KH* A1, G, I	<b>Vegetarische Paprikaschote</b> mit Tomatensauce, dazu Reis, Dessert 88,6 KH* A1, C, F, I, J	<b>TIPP! Geflügelroulade</b> mit Sauce Hollandaise und Brokkoli, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 39,3 KH* A1, C, G, I, J	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat <sup>(1+2+4)</sup> , Salatgarnitur und Senf 61,9 KH* A1, C, J	<b>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing und Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J,H3	<b>Mixsalat</b> mit Sauerahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	<b>Himbeer-Stracciatella-Sahneschnitte</b> 27,2 KH* A1,C,G,H1
<b>Dienstag, 06.12.2022</b>	<b>Spaghetti „Carbonara“</b> Vollkornspaghetti mit feiner Käse-Sahnesauce und Schinkenwürfeln <sup>(2)</sup> 90,8 KH* A1, F, G, I	<b>Backfischhappen<sup>(5)</sup></b> mit Kartoffelsalat <sup>(2+4)</sup> (warm), dazu Ketchup <sup>(2)</sup> , Dessert 59,9 KH* A1,C,D,F,G,I,J	<b>Frikadelle „Pusztá Art“</b> mit Paprikasauce, dazu Kartoffelpüree 60,2 KH* A1, C, G, I	<b>Vegetarischer Möhreentopf</b> mit frischer Petersilie und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu 1 Brötchen, Dessert 71,8 KH* A1, F, I	<b>Schweinefilet</b> mit Champignonrahmsauce, dazu Röstitaler und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 50,0 KH* A1, C, F, G, I, J	<b>Wurstsalat „Schweizer Art“<sup>(2)</sup></b> mit Emmentaler <sup>(1+2)</sup> , Gewürzgurken <sup>(2)</sup> und Zwiebeln, dazu Brötchen und Butter 35,9 KH* A1, G, J	<b>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing und Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J,H3	<b>Mixsalat</b> mit Sauerahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	<b>Donauwelle</b> 27,3 KH* A1,C,G
<b>Mittwoch, 07.12.2022</b>	<b>Gekochte Eier</b> in Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> und Eisbergsalat mit Dressing 43,2 KH* A1, C, G, I, J	<b>Geschnetzeltes Schweinefleisch</b> „Art Stroganoff“ mit Gewürzgurken und Champignons, dazu Senfrahmsauce und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 47,3 KH* A1, F, G, I, J	<b>Milchreis</b> mit Zucker und Zimt, dazu Apfelsmus 172,1 KH* G	<b>Blumenkohl im Backteig</b> dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Cocktail-Dip 111,2 KH* A1, C, G, J	<b>Schlemmerfilet<sup>(5)</sup> „Italiano“</b> Fischfilet mit Auflage aus Tomatenwürfeln, Zwiebeln und Sauerrahm, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 54,7 KH* A1, C, D, G, J	<b>Fruchtpokal „Sylt“</b> Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce <sup>(1)</sup> 111,1 KH* G	<b>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing und Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J,H3	<b>Eisbergsalat</b> mit Sauerahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	<b>Nussecke</b> 54,9 KH* A1,C,F,G,H1, H2,K
<b>Donnerstag, 08.12.2022</b>	<b>TIPP Szegediner Gulasch</b> mit Paprika und Sauerkraut <sup>(2)</sup> , dazu Kartoffelpüree, Dessert 45,3 KH* A1, F, G, I	<b>Fleischkäse<sup>(2)</sup></b> in Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 43,8 KH* A1, G, I	<b>Hähnchenstreifen</b> in Käsecremesauce, dazu buntes Gemüserisotto 77,5 KH* A1, F, G, I	<b>Gemüse-Frikadelle</b> (Kürbis-Steckrübe) mit Sesamkartoffeln <sup>(6)</sup> und Kräuter-Dip 46,3 KH* A1, G, K	<b>Mozzarella-Schnitzel</b> Schweineschnitzel mit Tomaten und Mozzarella überbacken, dazu Tomatenreis und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,9 KH* A1, C, F, 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>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing und Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J,H3	<b>Eisbergsalat</b> mit Sauerahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	<b>Himbeer-Sahneschnitte</b> 38,8 KH* A1,C,G
<b>Freitag, 09.12.2022</b>	<b>Paniertes Jägerschnitzel</b> mit Sauce, dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Krautsalat in saurer Sahne <sup>(2+4)</sup> 67,1 KH* A1, G, I	<b>Große Mettwurst<sup>(2)</sup></b> auf deftigem Grünkohl <sup>(2)</sup> , dazu Kartoffelpüree und Senf 50,2 KH* A1, G, I, J	<b>Schmackhaftes Fischfilet<sup>(5)</sup></b> auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 46,8 KH* A1, D, G, I	<b>TIPP Gebackener Camembert</b> mit Preiselbeer-Rahmsauce und Basmatireis 83,0 KH* A1,G,I	<b>Thüringer Rostbrätel</b> Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> u. Krautsalat in saurer Sahne, Dessert 64,8 KH* A3, C, G, J, L	<b>Krabbencocktail<sup>(2)</sup></b> mit Champignons und Spargel, dazu Brötchen und Butter 20,1 KH* A1, B, C, G, J	<b>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing und Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J,H3	<b>Krautsalat</b> in saurer Sahne <sup>(2+4)</sup> 13,6 KH* G	<b>Urkorn-Heidelbeer-Himbeer-kuchen</b> 32,0 KH* A1,C,G
<b>Samstag, 10.12.2022</b>	<b>Mettbällchen</b> auf Karottengemüse, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 67,3 KH* A1, C, G, I, J	<b>Deftiger Erbseneintopf</b> mit Rindswürstchen <sup>(2+6)</sup> und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen, Dessert 88,6 KH* A1, F, G, I, J	<b>Gemüsemaultaschen</b> mit Kräuterrahmsauce, dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 69,1 KH* A1, C, G, I, J	<b>Sauerbraten vom Rind</b> mit Sauce, dazu Apfelrotkohl <sup>(4)</sup> und Kartoffelklöße, Dessert 68,3 KH* A1, F, I	Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum <b>sofortigen Verzehr</b> bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt <b>ohne</b> 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, 11.12.2022</b>	<b>Hähnchenbrust</b> mit Geflügelsauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 54,7 KH* A1, G, I	<b>Kasselerlachs<sup>(3)</sup></b> mit Bratensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 54,4 KH* A1, F, G, I	<b>Gefüllte Zucchini</b> mit Gemüsefüllung und Mozzarella überbacken, dazu Tomatensauce und Butterreis, Dessert 83,7 KH* A1, C, F, G, I	<b>Hausgemachte Rinderroulade</b> mit deftiger Sauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 64,0 KH* A1, 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.