

MENÜPLAN 23.01. bis 29.01.2023 | 04. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 23.01.2023	Altdeutsche Graupensuppe mit Krakauer Würstchen ⁽²⁾ und feinem Gemüse 84,2 KH* A1, F, I, J	Gegrillter Schweinekamm auf Schnittbohnenengemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 42,2 KH* A1, G, I, J	Geflügelpfanne Hähnchenbruststreifen in Sahnesauce mit Brokkoli und Champignons, dazu Butterreis, Dessert 72,2 KH* A1, F, G, I	Blumenkohlaufauf Blumenkohl mit Käse ⁽¹⁺²⁾ überbacken, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 68,4 KH* A1, C, G, I	Grillteller „Balkan“ mit Bratwürstchen ⁽²⁺⁷⁾ , Cevapcici und Speißbraten, dazu Pustasauce und Djuvecreis, Dessert 76,0 KH* A1, C, F, I, J	Gegrillter Gyros-Braten auf Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ , dazu Brötchen und Butter 54,8 KH* A1, G, J	Winterzeit bis 26.03.2023 7,9 KH* C, G, J	Mixsalat mit Sauer- rahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Schoko- Kirsch- kuchen 39,6 KH* A1,C,G,H2
Dienstag, 24.01.2023	Schlemmerpfanne vom Schwein mit Paprikawürfeln, Mais und Spiralnudeln, Dessert 80,7 KH* A1, F, I	Leckeres Krautfleisch Gehacktes mit Weißkohl, Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 63,2 KH* A1, G, I	Hähnchenpfanne „Puszta“ mit Tomaten- und Paprikawürfeln, dazu Butterreis 72,0 KH* A1, F, I	„Ricotta Spinaci“ Tortellini mit Spinat- u. Frischkäsefüllung, dazu Tomatencreme und Krautsalat 101,6 KH* A1, C, G, I, L	Schnitzel à la Creme mit Rahmchampignons, dazu Röstitaler und Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ , Dessert 83,0 KH* A1, G, I	Bunter Eiersalat mit gekochtem Schinken, dazu Brötchen und Butter 43,9 KH* A1, C, G, J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	Kraut- salat⁽²⁺⁴⁾ 12,6 KH*	Russischer Zupf- kuchen 46,5 KH* A1,C,G
Mittwoch, 25.01.2023	veg. Linseneintopf mit Kartoffelwürfel, versch. Gemüse und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen, Dessert 79,5 KH* A1, G, I	Kalbfleischbällchen in Rahmsauce mit buntem Gemüse und Kartoffelpüree 63,9 KH* A1, C, G, I, J	Schweine- geschnetzeltes in Rahmsauce mit Champignons, dazu Spiralnudeln 70,4 KH* A1, F, G, I	TIPP Bunter Paprikatopf Paprikastreifen in rahmiger Tomatencreme, dazu Vollkornnudeln, Dessert 88,8 KH* A1, F, G, I	Fischfiletstreifen im Backteig⁽⁵⁾ mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 62,5 KH* A1, C, D, G, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 76,1 KH* A1, C, G, J	Winterzeit bis 26.03.2023 7,9 KH* C, G, J	Eisberg- salat mit Sauer- rahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Pudding- brezel 55,3 KH* A1,C,F,G,H1, H2,K
Donnerstag, 26.01.2023	Penne Nudeln mit Rindfleisch-Kräuter-Sauce, dazu geriebener Hartkäse ⁽¹⁺²⁾ , Dessert 84,2 KH* A1, F, G, I	Frikadelle in Zwiebelsauce mit mexikanischem Gemüse (Bohnen, Karotten, Mais, Paprika und Erbsen), Kartoffelpüree 70,5 KH* A, C, G, I	Spätzle mit Gemüse-Kräuterrahmsauce (Erbsen, Möhren, Brokkoli, Champignons) 63,8 KH* A1, C, G, I	Eieromelett auf Rahmchampignons, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 42,4 KH* A1, C, G, I	NEU Wiener Zwiebelfleisch in Sauce, dazu Schwarzwurzeln und Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 54,6 KH* A, F, G, I	Fruchtpokal „Jogger Becher“ Sahnequark mit Früchten, Schokoraspeln und Bircher Müsli 80,4 KH* A1, G, H2, H3	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	Mixsalat mit Sauer- rahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Mohn- Streusel- kuchen 49,0 KH* A1,C,G
Freitag, 27.01.2023	Mildes Hähnchencurry mit Gemüwestreifen und Basmatireis 64,8 KH* A1, F, G, I	TIPP Matjesfilet „Hausfrauen Art“⁽⁵⁾ pikante Tunke mit Äpfeln, Zwiebeln, Gurken und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ (getrennt verpackt) 53,0 KH* C, D, G, J	Jägersgulasch vom Schwein mit Champignons und Kräutern, dazu Kartoffelklöße und Selleriesalat mit Saurer Sahne 93,4 KH* A1, G, I	Apfelstrudel⁽⁶⁾ mit warmer Vanillesauce 102,6 KH* A1, C, G	Frankfurter Rippchen mit Sauerkraut ⁽³⁾ und Zwiebelpüree, dazu Senf, Dessert 44,3 KH* G, I, J	Hausmacher Fleischsalat mit 2 halben Eiern, dazu Brötchen und Butter 39,6 KH* A1, C, G, J	Winterzeit bis 26.03.2023 4,3 KH* G	Sellerie- salat mit Saure Sahne 4,3 KH* G	Apfel- kuchen 34,2 KH* A1,C,G,H2,H3

Wir wünschen
guten Appetit!



Samstag,
28.01.2023

Kasseler⁽³⁾
auf Wirsinggemüse⁽³⁾,
dazu Kartoffelpüree,
Dessert

46,2 KH* A1, G, I

Soljanka^(2,3+4)
deftige Suppe
mit Jagdwurst⁽²⁺³⁾,
Paprika u. Gurke⁽⁴⁾,
dazu 1 Brötchen, Dessert

33,6 KH* A1, G, I, J

**TIPP Schupfnudel-
Gemüsepfanne**
in Butter gebraten,
dazu Sahnesauce,
Dessert

75,8 KH* A1, C, F, G, I

Kaninchenkeule
mit Rahmsauce,
dazu Schwarzwurzelgemüse
und Salzkartoffeln⁽⁶⁾,
Dessert

50,9 KH* A1, F, G, 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=Erdrüsse; 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-menü.de

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

Sonntag,
29.01.2023

Geflügelhackbraten
mit Sauce,
dazu Erbsengemüse
und Salzkartoffeln⁽⁶⁾,
Dessert

70,8 KH* A1, C, G, I, J

**TIPP Rahmgulasch
vom Rind**
mit Erbsengemüse
dazu Salzkartoffeln⁽⁶⁾,
Dessert

77,7 KH* A1, F, G, I

**Gemüse-Knusper-
Frikadelle**
mit Holländischer Sauce,
dazu Salzkartoffeln⁽⁶⁾,
Dessert

76,4 KH* A1, C, G, I

**Herzhafter
Krustenbraten**
in deftiger Sauce,
dazu Thüringer Klöße
und Eisbergsalat mit Dressing,
Dessert

86,6 KH* A1, C, G, I, J

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