

MENÜPLAN

30.01. bis 05.02.2023 | 05. Woche

! Bitte beachten Sie **nächste Woche** unsere **Wildwoche** auf dem **Extra Menü!**

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 30.01.2023	Hackfleisch-Käselauchsuppe verfeinert mit Schmelzkäse ⁽¹⁺²⁾ , dazu 1 Brötchen, Dessert 62,0 KH* A1, G, I	TIPP Bratwurst⁽²⁺⁷⁾ auf Wirsinggemüse ⁽³⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 48,5 KH* A1, G, I, J	Geflügelrikadellen-bällchen auf Rahmkohlrabi, dazu Kartoffelpüree 53,7 KH* A1, C, G, I, J	Vegetarische Paprikaschote mit Tomatensauce, dazu Reis, Dessert 88,6 KH* A1, C, F, I, J	Geflügelroulade mit Sauce Hollandaise und Brokkoli, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 39,3 KH* A1, C, G, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ , Salatgarnitur und Senf 61,9 KH* A1, C, J	Winterzeit bis 26.03.2023	Mixsalat mit Sauer- rahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Käse- kuchen 36,4 KH* A1, C, G
Dienstag, 31.01.2023	Milchreis mit Zucker und Zimt, dazu Apfelsmus 172,1 KH* G	Geschnetzeltes Schweinefleisch „Art Stroganoff“ mit Gewürz- gurken und Champignons, dazu Senfrahmsauce und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 47,3 KH* A1, F, G, I, J	Hähnchenbrustfilet in Geflügelsauce, dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree 46,0 KH* A1, G, I	TIPP Blumenkohl im Backteig dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Cocktail-Dip 111,2 KH* A1, C, G, J	Schlemmerfilet⁽⁵⁾ „Italieno“ Fischfilet mit Auflage aus Tomatenwürfeln, Zwiebeln und Sauerrahm, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 54,7 KH* A1, C, D, G, J	Fruchtpokal „Sylt“ Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce ⁽¹⁾ 111,1 KH* G	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinen- spalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Eisberg- salat mit Sauer- rahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Manda- rinen- Sahne- schnitte 25,4 KH* A1, C, G
Mittwoch, 01.02.2023	Spaghetti „Carbonara“ Vollkornspaghetti mit feiner Käse-Sahnesauce und Schinkenwürfeln ⁽²⁾ 90,8 KH* A1, F, G, I	Backfischhappen⁽⁵⁾ mit Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ , dazu Ketchup ⁽²⁾ , Dessert 59,9 KH* A1, C, D, F, G, I, J	Frikadelle „Puszta Art“ mit Paprikasauce, dazu Kartoffelpüree 60,2 KH* A1, C, G, I	Vegetarischer Möhreintopf mit frischer Petersilie und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu 1 Brötchen, Dessert 71,8 KH* A1, F, I	Schweinefilet mit Champignonrahmsauce, dazu Röstitaler und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 50,0 KH* A1, C, F, G, I, J	Wurstsalat „Schweizer Art“⁽²⁾ mit Emmentaler ⁽¹⁺²⁾ , Gewürzgurken ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu Brötchen und Butter 35,9 KH* A1, G, J	Winterzeit bis 26.03.2023	Mixsalat mit Sauer- rahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Leckere Nussecke 54,9 KH* A1, C, F, G, H1, H2, K
Donnerstag, 02.02.2023	Gekochte Eier in Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing 43,2 KH* A1, C, G, I, J	Szgediner Gulasch mit Paprika und Sauerkraut ⁽²⁾ , dazu Kartoffelpüree, Dessert 45,3 KH* A1, F, G, I	TIPP Fleischkäse⁽²⁾ in Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 43,8 KH* A1, G, I	Gemüse-Frikadelle (Kürbis-Steckrübe) mit Sesamkartoffeln ⁽⁶⁾ und Kräuter-Dip 46,3 KH* A1, G, K	Mozzarella-Schnitzel Schweineschnitzel mit Tomaten und Mozzarella überbacken, dazu Tomatenreis und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,9 KH* A1, C, F, G, J	Heringssalat⁽⁵⁾ mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Brötchen und Butter 51,3 KH* A1, C, D, G, I, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinen- spalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Eisberg- salat mit Sauer- rahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Bienen- stich- Schnitte 27,0 KH* A1, C, G, H1
Freitag, 03.02.2023	Nudelplatte „Verona“ mit Käsetortellini in Gorgonzolasauce und Penne Nudeln in Tomatensauce 161,7 KH* A1, C, F, G, I	Paniertes Jägerschnitzel mit Sauce, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ , und Krautsalat in saurer Sahne ⁽²⁺⁴⁾ 67,1 KH* A1, G, I	Seelachsfilet⁽⁵⁾ auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 46,8 KH* A1, D, G, I	Gebackener Camembert mit Preiselbeer-Rahmsauce und Basmatireis 83,0 KH* A1, G, I	Thüringer Rostbrätel Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ , u. Krautsalat in saurer Sahne ⁽²⁺⁴⁾ , Dessert 64,8 KH* A3, C, G, J, L	Krabbencocktail⁽²⁾ mit Champignons und Spargel, dazu Brötchen und Butter 20,1 KH* A1, B, C, G, J	Winterzeit bis 26.03.2023	Krautsalat in saurer Sahne ⁽²⁺⁴⁾ 13,6 KH* G	Erdbeer- kuchen 40,6 KH* A1, C, G

*Wir wünschen
guten Appetit!*



Samstag,
04.02.2023

Mettbällchen
auf Karottengemüse,
dazu Salzkartoffeln⁽⁶⁾,
Dessert
67,3 KH* A1, C, G, I, J

Deftiger Erbseneintopf
mit Rindswürstchen⁽²⁺⁶⁾
und Zwiebeln,
dazu 1 Brötchen,
Dessert
88,6 KH* A1, F, G, I, J

Gemüsemaultaschen
mit Kräuterrahmsauce,
dazu gemischter Salat
mit Dressing,
Dessert
69,1 KH* A1, C, G, I, J

Sauerbraten vom Rind
mit Sauce,
dazu Apfelrotkohl⁽⁴⁾
und Kartoffelklöße,
Dessert
68,3 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=Sesam; 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,
05.02.2023

Hähnchenbrust
mit Geflügelsauce,
dazu Schwarzwurzelgemüse
und Petersilienkartoffeln⁽⁶⁾,
Dessert
54,7 KH* A1, G, I

TIPP Kasselerlachs⁽³⁾
mit Bratensauce,
dazu Schwarzwurzelgemüse
und Petersilienkartoffeln⁽⁶⁾,
Dessert
54,4 KH* A1, F, G, I

Gefüllte Zucchini
mit Gemüsefüllung
und Mozzarella überbacken,
dazu Tomatensauce
und Butterreis, Dessert
83,7 KH* A1, C, F, G, I

Hausgemachte Rinderroulade
mit deftiger Sauce,
dazu Rosenkohl
und Salzkartoffeln⁽⁶⁾,
Dessert
64,0 KH* A1, I, J

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