

MENÜPLAN

20.03. bis 26.03.2023 | 12. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 20.03.2023	Möhreneintopf mit Fleischwurstwürfeln ⁽²⁾ , Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Gartenkräutern, dazu ein Brötchen 43,5 KH* A1, F, G, I, J	TIPP Grillter Schweinekamm auf Schnittbohngemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 42,2 KH* A1, G, I, J	Geflügelpfanne Hähnchenbruststreifen in Sahne- sauce mit Brokkoli und Champig- nons, dazu Butterreis 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	NEU Wiener Zwiebfleisch in Sauce, dazu Schwarzwurzeln und Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 54,6 KH* A, F, G, I	Gegrillter Gyros-Braten auf Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ , dazu Brötchen und Butter 54,8 KH* A1, G, J	Winterzeit bis 26.03.2023	Mixsalat mit Sauerrahm- Dressing 7,9 KH* C, G, J	Himbeer-Stracciatella-Sahneschnitte 27,2 KH* A1,C,G,H1
Dienstag, 21.03.2023	Schlemmerpfanne vom Schwein mit Paprikawürfeln, Mais und Spiralnudeln. Dessert 80,7 KH* A1, F, I	Hähnchenpfanne „Puszta“ mit Tomaten- und Paprikawürfeln, dazu Butterreis 72,0 KH* A1, F, I	Leckeres Krautfleisch Gehacktes mit Weißkohl, Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 63,2 KH* A1, G, I	„Ricotta Spinaci“ Tortellini mit Spinat- u. Frischkäse- füllung, dazu Tomatencreme und Krautsalat 95,6 KH* A1, C, F, G, I, J	TIPP 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*	Donau-welle 27,3 KH* A1,C,G
Mittwoch, 22.03.2023	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), Dessert 63,8 KH* A1, C, G, I	Penne Nudeln mit Rindfleisch Kräuter Sauce, dazu geriebener Hartkäse ⁽¹⁺²⁾ , Dessert 84,2 KH* A1, F, G, I	Eieromelett auf Rahmchampignons, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 42,4 KH* A1, C, G, I	1/2 gegrilltes Hähnchen mit warmen Kartoffelsalat, Dessert 31,8 KH* A1, F, G, I, L	Fruchtpokal „Jogger Becher“ Sahnequark mit Früchten, Schoko- raspeln und Bircher Müsli 80,4 KH* A1, G, H2, H3	Winterzeit bis 26.03.2023	Mixsalat mit Sauerrahm Dressing 7,9 KH* C, G, J	Pudding- brezel 55,3 KH* A1,C,F,G,H1,H2,K
Donnerstag, 23.03.2023	TIPP Schweine-geschnetzeltes in Rahmsauce mit Champignons, dazu Spiralnudeln 70,4 KH* A1, F, G, I	Soljanka^(2,3+4) deftige Suppe mit Jagdwurst ⁽²⁺³⁾ , Paprika u. Gurke ⁽⁶⁾ , dazu ein Brötchen 33,6 KH* A1, G, I, J	Kalbfileischbällchen in Rahmsauce mit buntem Gemüse und Kartoffelpüree 63,9 KH* A1, C, G, I, J	Bunter Paprikatopf Paprikastreifen in rahmiger Tomatencreme, dazu Vollkornnudeln, Dessert 88,8 KH* A1, F, G, I	Fischfiletstreifen im Backteig⁽⁹⁾ 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	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	Eisberg-salat mit Sauerrahm- Dressing 7,9 KH* C, G, J	Himbeer-Sahne-schnitte 38,8 KH* A1,C,G
Freitag, 24.03.2023	Mildes Hähnchencurry mit Gemüstreifen und Basmatireis 64,8 KH* A1, F, G, I	Jägersgulasch vom Schwein mit Champignons und Kräutern, dazu Kartoffelklöße und Selleriesalat mit Saurer Sahne 93,4 KH* A1, G, I	Matjesfilet „Hausfrauen Art“⁽⁵⁾ pikante Tunke mit Äpfeln, Zwiebeln, Gurken und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ (getrennt verpackt) 53,0 KH* C, D, G, J	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 zwei halben Eiern, dazu Brötchen und Butter 39,6 KH* A1, C, G, J	Winterzeit bis 26.03.2023	Sellerie-salat mit Saurer Sahne 4,3 KH* G	Urkorn-Heidel-beer-Himbeer-kuchen 32,0 KH* A1,C,G

Wir wünschen
guten Appetit!



Samstag, 25.03.2023	Kassler⁽³⁾ auf Wirsinggemüse ⁽³⁾ , dazu Kartoffelpüree, Dessert 46,2 KH* A1, G, I
-------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Brechbohneeneintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁺⁶⁾ und Kartoffelstücken ⁽⁶⁾ , dazu ein Brötchen, Dessert 68,7 KH* A1, F, I, J

Schupfnudel-Gemüsepfanne in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 75,8 KH* A1, C, F, G, I

Kaninchenkeule mit Rahmsauce, dazu Schwarzwur- zelgemüse 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.

Änderungen vorbehalten!
Näherer Angaben entnehmen
Sie bitte unserer Internetseite:
www.frisch-menu.de

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

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=Schwefeldioxid; M=Lupinen; N=Weichtiere
Zusatzstoffe: 1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3=mit Nitritpökelsalz; 4=mit Süßungsmittel; 5=kann Gluten enthalten; 6=mit Antioxidationsmittel; 7=mit Phosphat; 8=gewachst; 9=Formfleisch; 10=enthält Alkohol

Sonntag, 26.03.2023	TIPP Rahmgulasch vom Rind mit Erbsengemüse dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 77,7 KH* A1, F, G, I
-------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

gegrillte Hähnchenkeule mit Geflügelsauce, dazu Erbsenge- müse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 73,1 KH* A1, 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.