

# MENÜPLAN

27.03. bis 02.04.2023 | 13. Woche

! Bitte beachten Sie **ab sofort** wieder von **Montag – Freitag** unsere **leckeren Salate!**

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
<b>Montag, 27.03.2023</b>	<b>TIPP</b> Geflügel-frikadellenbällchen auf Rahmkohlrabi, dazu Kartoffelpüree 53,7 KH* A1, C, G, I, J	Hackfleisch-Käselauchsuppe verfeinert mit Schmelzkäse <sup>(1+2)</sup> , dazu ein Brötchen, Dessert 62,0 KH* A1, G, I	Bratwurst <sup>(2+7)</sup> auf Sauerkraut <sup>(3)</sup> , dazu Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> und Senf 61,1 KH* 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 <sup>(6)</sup> , Dessert 39,3 KH* A1, C, G, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat <sup>(2+4)</sup> , Salatgarnitur und Senf 61,9 KH* A1, C, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Apfel-Quitte-Sahne-schnitte 31,0 KH* A1,C,G
<b>Dienstag, 28.03.2023</b>	Szgediner Gulasch mit Paprika und Sauerkraut <sup>(2)</sup> , dazu Kartoffelpüree, Dessert 45,3 KH* A1, F, G, I	Fleischkäse <sup>(2)</sup> in Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 43,8 KH* A1, G, I	<b>TIPP</b> Gekochte Eier in Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> und Eisbergsalat mit Dressing 43,2 KH* A1, C, G, I, J	Gemüse-Frikadelle (Kürbis-Steckrübe) mit Sesamkartoffeln <sup>(6)</sup> und Kräuter-Dip 46,3 KH* A1, G, K	Schlemmerfilet <sup>(5)</sup> „Italiano“ 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	Heringssalat <sup>(5)</sup> 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, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Eisberg-salat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Zwetschgen-Streuselkuchen 39,0 KH* A1,C,G
<b>Mittwoch, 29.03.2023</b>	Milchreis mit Zucker und Zimt, dazu leckeren Apfelmus 172,1 KH* G	Geschnetzeltes Schweinefleisch „Art Stroganoff“ mit Gewürzgurken und Champignons, dazu Senfrahmsauce und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 47,3 KH* A1, F, G, I, J	Hähnchenbrustfilet in Geflügelsauce, dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree 46,0 KH* A1, G, I	Blumenkohl im Backteig dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Cocktail-Dip 111,2 KH* A1, C, G, J	Mozzarella-Schnitzel Schweineschnitzel mit Tomaten und Mozzarella überbacken, dazu Tomatenreis und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,9 KH* A1, C, F, G, J	Fruchtpokal „Sylt“ Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce <sup>(1)</sup> 111,1 KH* G	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Eisberg-salat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Nussecke 54,9 KH* A1,C,F,G,H1,H2,K
<b>Donnerstag, 30.03.2023</b>	Spaghetti „Carbonara“ Vollkornspaghetti mit feiner Käse-Sahnesauce und Schinkenwürfeln <sup>(2)</sup> 90,8 KH* A1, F, G, I	<b>TIPP</b> Gebackenes Fischfilet <sup>(5)</sup> mit Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Möhrensalat <sup>(2+4)</sup> 84,5 KH* A1, C, D, F, G, I	Frikadelle „Puszta Art“ mit Paprikasauce, dazu Kartoffelpüree 60,2 KH* A1, C, G, I	Vegetarischer Möhreneintopf mit frischer Petersilie und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu ein 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“ <sup>(2)</sup> mit Emmentaler <sup>(1+2)</sup> , Gewürzgurken <sup>(2)</sup> und Zwiebeln, dazu Brötchen und Butter 35,9 KH* A1, G, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Möhren-salat <sup>(2+4)</sup> 17,5 KH*	Schoko-Kirsch-kuchen 39,6 KH* A1,C,G,H2
<b>Freitag, 31.03.2023</b>	Paniertes Jägerschnitzel mit Sauce, dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> , und Krautsalat in saurer Sahne <sup>(2+4)</sup> 67,1 KH* A1, G, I	Nudelplatte „Verona“ mit Käsetortellini in Gorgonzolasauce und Penne Nudeln in Tomatensauce 161,7 KH* A1, C, F, G, I	Schmackhaftes Fischfilet <sup>(5)</sup> auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 46,8 KH* A1, D, G, I	Gebackener Camembert mit Preiselbeer-Rahmsauce und Basmatireis, Dessert 83,0 KH* A1,G,I	Thüringer Rostbrätel Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> , u. Krautsalat in saurer Sahne <sup>(2+4)</sup> , Dessert 64,8 KH* A3, C, G, I, L	Krabbencocktail <sup>(2)</sup> mit Champignons und Spargel, dazu Brötchen und Butter 20,1 KH* A1, B, C, G, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Krautsalat in saurer Sahne <sup>(2+4)</sup> 13,6 KH* G	Russischer Zupf-kuchen 46,5 KH* A1,C,G
<b>Samstag, 01.04.2023</b>	<b>Wir wünschen guten Appetit!</b>	Deftiger Erbseneintopf mit Wiener Würstchen <sup>(2+6)</sup> , Speck <sup>(3)</sup> und Zwiebeln, dazu ein Brötchen, Dessert 88,6 KH* A1, F, G, I, J	Mettbällchen auf Kartottengemüse, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 67,3 KH* A1, C, 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 <sup>(4)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert 68,3 KH* A1, F, I	<p>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.</p> <p><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</p> <p><b>Änderungen vorbehalten!</b> Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: <a href="http://www.frisch-menü.de">www.frisch-menü.de</a></p> <p>EU-Zulassungs-Nr. HE 30376 * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).</p>			
<b>Sonntag, 02.04.2023</b>	Kasselerlachs <sup>(3)</sup> mit Bratensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 54,4 KH* A1, F, G, I	Schweinebraten mit Bratensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 54,7 KH* A1, 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 deftigem Sauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , 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.