

# MENÜPLAN

19.06. bis 25.06.2023 | 25. Woche

**! Bitte beachten Sie vom 26.06. - 30.06.2023 unsere Fischwoche auf dem Extra Menü!**

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch	
<b>Montag, 19.06.2023</b>	<b>Frischer Linseneintopf</b> mit Wiener Würstchen <sup>(2+6)</sup> und Zwiebeln, dazu ein Brötchen  84,5 KH* A1,F,G,I,J	<b>Wirsingroulade</b> mit Hackfleischfüllung, dazu Speck-Zwiebelsauce <sup>(3)</sup> und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup>  48,9 KH* A1,C,F,G,I,J	<b>Ungarisches Schaschlikgulasch</b> mit Speckwürfeln <sup>(3)</sup> , Zwiebeln und Paprika, dazu Makkaroni  89,4 KH* A1,F,I	<b>Blumenkohl-Käse-Medaillon</b> mit Holländischer Sauce, dazu Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert  66,9 KH* A1,A3,C,G,I	<b>TIPP Kaninchenkeule</b> mit Wacholderrahmsauce, dazu Rosenkohl <sup>(3)</sup> und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert  40,5 KH* A1,F,G,I	<b>Hausmacher Sülze</b> in Essig/Öl-Dressing, mit Zwiebeln und Kartoffelsalat <sup>(2+4)</sup>  33,0 KH* C,J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen  37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>Mixsalat</b> mit Sauer-rahm-Dressing  7,9 KH* C,G,J	<b>Mandarinen-Sahneschnitte</b>  26,2 KH* A1,C,G	
<b>Dienstag, 20.06.2023</b>	<b>Bockwürstchen<sup>(2+6)</sup></b> mit Mischgemüse, dazu Kartoffelsalat (kalt)  58,7 KH* A1, C, G, I, J	<b>„Ratsherrentopf“</b> Schweinesteak mit Sauce Bernaise, dazu Fingermöhren und Kartoffeln <sup>(6)</sup>  40,7 KH* A1,F,G,I	<b>NEU Hähnchengeschnetzeltes „Jäger Art“</b> mit buntem Gemüsereis, Dessert  69,0 KH* A1, G, I, L	<b>Vollkornspaghetti</b> mit Gemüsebolognese und gemischtem Salat mit Dressing  97,7 KH* A1,C,F,G,I,J	<b>Cordon bleu vom Schwein</b> mit Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert  82,4 KH* A1,C,G,I,J	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Nudelsalat <sup>(2)</sup> , Salatgarnitur und Senf  65,3 KH* A1,C,G,J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen  37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>Mixsalat</b> mit Sauer-rahm-Dressing  7,9 KH* C,G,J	<b>Bienenstich-Schnitte</b>  27,0 KH* A1,C,G,H1	
<b>Mittwoch, 21.06.2023</b>	<b>Spaghetti Bolognese</b> mit Rinderhack-/Tomatensauce, dazu geriebener Hartkäse <sup>(2)</sup>  84,2 KH* A1,F,G,I	<b>Veg. Bunte Kartoffelsuppe<sup>(6)</sup></b> mit feinem Gemüse (Karotten, Porree, Sellerie, Zwiebeln)  46,4 KH* A1,I,J	<b>Königsberger Klopse</b> in Käperntunke, dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Rote Bete <sup>(4)</sup>  60,4 KH* A1,C,G,I,J	<b>TIPP Grießbrei</b> mit Zucker und Zimt, dazu Pfirsichkompott  114,2 KH* A1,G	<b>Seelachs<sup>(5)</sup> in Eihülle</b> mit Weißweinsauce <sup>(10)</sup> , dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Feldsalat mit Dressing, Dessert  65,0 KH* A1,C,D,G,I,J	<b>Geflügelfrikadellenbällchen<sup>(3)</sup></b> mit buntem Nudelsalat <sup>(2)</sup> , dazu Senf  59,8 KH* A1, C, G, J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen  37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>Rote Bete-Salat<sup>(4)</sup></b>  6,8 KH*	<b>Leckere Nussecke</b>  54,9 KH* A1,C,F,G,H1,H2,K	
<b>Donnerstag, 22.06.2023</b>	<b>TIPP Seelachs<sup>(5)</sup> natur</b> mit Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> und Bohnensalat  52,3 KH* A1,D,G,I,J	<b>Hähnchenbrustfilet</b> mit Geflügelsauce, dazu Rotkohlgemüse <sup>(4)</sup> und Kartoffelpüree, Dessert  50,8 KH* A1,C,G,I,J	<b>Berner Pfanne</b> Schweinegeschnetzeltes mit Käse <sup>(1+2)</sup> , Crème fraîche, Paprika und Zwiebeln, dazu Spätzle  65,4 KH* A1,F,G,I	<b>Provenzalische Kartoffeln<sup>(6)</sup></b> mit Kräuterquark  58,5 KH* A1,C,G,J	<b>Große Bauernbratwurst<sup>(2+7)</sup></b> auf Sauerkraut <sup>(3)</sup> , dazu Kartoffelpüree und Senf, Dessert  45,3 KH* G,I,J	<b>Fruchtpokal Sylt</b> Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce  111,1 KH* G	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen  37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>grüner Bohnensalat</b>  5,3 KH*	<b>Erdbeerkuchen</b>  40,6 KH* A1,C,G	
<b>Freitag, 23.06.2023</b>	<b>Hackbraten</b> mit Sauce, dazu Lauchgemüse und Kartoffelpüree  46,7 KH* A1,G,I	<b>Paniertes Schollenfilet<sup>(5)</sup></b> mit Remouladensauce <sup>(2+4)</sup> , dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Wachsbrechbohnenalat  82,1 KH* A1,C,D,G,J	<b>TIPP Rindergulasch</b> mit buntem Paprika und Blumenkohl, dazu Reis, Dessert  79,5 KH* A1,F,G,I	<b>Überbackene Maultaschen</b> mit Gemüsefüllung in Tomaten-Basilikumsauce, überbacken mit Gouda <sup>(1+2)</sup>  72,6 KH* A1,C,G,I	<b>Hähncheninnenfilets</b> mit Pfefferrahmsauce, dazu Spätzle und Wachsbrechbohnenalat, Dessert  70,5 KH* A1,C,G,I,J	<b>Brathering<sup>(5)</sup></b> mit Zwiebelringen, dazu Kartoffelsalat <sup>(2+4)</sup>  37,3 KH* C,D,J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen  37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>Wachsbrechbohnenalat</b>  6,3 KH* G	<b>Kirsch-Sandkuchen</b>  34,2 KH* A1,C,G,H2	
<b>Samstag, 24.06.2023</b>	<b>Frikadelle</b> auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert  62,3 KH* A1,C,G,I	<b>Leckerer Erbseneintopf</b> mit Schinkenbockwürstchen <sup>(2+6)</sup> , Speck <sup>(3)</sup> und Zwiebeln, dazu ein Brötchen, Dessert  88,6 KH* A1,F,I,J	<b>TIPP Kartoffel-Spinat-Auflauf</b> in feiner Käsesauce mit Gouda überbacken, Dessert  38,5 KH* A1, G, I, L	<b>Schweinefilet</b> mir Sauce Hollandaise, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert  39,5 KH* A1,C,F,G,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>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).	
<b>Sonntag, 25.06.2023</b>	<b>Schweineschnitzel</b> mit Schmandsauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert  70,0 KH* A1,G,I	<b>Hähnchenbrustfilet</b> mit Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert  53,2 KH* A1,G,I	<b>Schupfnudel-Gemüsepfanne</b> in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert  73,5 KH* A1,C,F,G,I	<b>Hausgemachtes gefülltes Kraut</b> deftiger Weißkohl mit Hackfleisch geschichtet, dazu Holländische Sauce und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert  60,5 KH* A1,C,F,G,I	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; J=Sellerie; L=Senf; K=Sesamsamen; Le=Schwefeloxid; M=Lupinen; N=Welchtiere <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					

Wir wünschen guten Appetit!



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