

MENÜPLAN 09.10. bis 15.10.2023 | 41. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 09.10.2023	TIPP Frischer Linseneintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁺⁶⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu ein Brötchen 84,5 KH* A1,F,G,I,J	Ungarisches Schaschlikgulasch mit Speckwürfeln ⁽³⁾ , Zwiebeln und Paprika, dazu Makkaroni 89,4 KH* A1,F,I	Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung, dazu Speck-Zwiebelsauce ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 48,9 KH* A1,C,F,G,I,J	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Holländischer Sauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 66,9 KH* A1,A3,C,G,I	Kaninchenkeule mit Wacholderrahmsauce, dazu Rosenkohl ⁽⁹⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 40,5 KH* A1,F,G,I	Hausmacher Sülze in Essig/Öl-Dressing, mit Zwiebeln und Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ 33,0 KH* C,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauerrahmdressing 7,9 KH* C,G,J	Himbeer-Stracciatella-Sahneschnitte 27,2 KH* A1,C,G,H1
Dienstag, 10.10.2023	Bockwürstchen⁽²⁺⁶⁾ mit Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree 59,7 KH* A1,G,I,J	NEU Hähnchengeschnetzeltes „Jäger Art“ mit buntem Gemüsereis, Dessert 69,0 KH* A1, G, I, L	„Ratsherrentopf“ Schweinesteak mit Sauce Bernaise, dazu Fingermöhren und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 40,7 KH* A1,F,G,I	Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese und gemischtem Salat mit Dressing, Dessert 97,7 KH* A1,C,F,G,I,J	Cordon bleu vom Schwein mit Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 82,4 KH* A1,C,G,I,J	Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 65,3 KH* A1,C,G,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauerrahmdressing 7,9 KH* C,G,J	Donauwelle 27,3 KH* A1,C
Mittwoch, 11.10.2023	Veg. Bunte Kartoffelsuppe⁽⁶⁾ mit feinem Gemüse (Karotten, Porree, Sellerie, Zwiebeln) 46,4 KH* A1,I,J	Spaghetti Bolognese mit Rinderhack-/Tomatensauce, dazu geriebener Hartkäse ⁽²⁾ 84,2 KH* A1,F,G,I	TIPP Königsberger Klopse in Kaperntunke, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Rote Bete ⁽⁴⁾ 60,4 KH* A1,C,G,I,J	Grießbrei mit Zucker und Zimt, dazu warmer Kirschkompott 114,2 KH* A1,G	Seelachs⁽⁵⁾ in Eihülle mit Weißweinsauce ⁽¹⁰⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Feldsalat mit Dressing, Dessert 65,0 KH* A1,C,D,G,I,J	Geflügelfrikadellenbällchen⁽³⁾ mit buntem Nudelsalat ⁽²⁾ , dazu Senf 59,8 KH* A1, C, G, J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Rote Bete-Salat⁽⁴⁾ 6,8 KH*	Puddingbrezel 55,3 KH* A1,C,F,G,H1,H2,K
Donnerstag, 12.10.2023	Seelachs⁽⁵⁾ natur mit Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ und Bohnensalat 52,3 KH* A1,D,G,I,J	Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce, dazu Rotkohlgemüse ⁽⁴⁾ und Kartoffelpüree, Dessert 50,8 KH* A1,C,G,I,J	Berner Pfanne Schweinegeschnetzeltes mit Käse ⁽¹⁺²⁾ , Crème fraîche, Paprika und Zwiebeln, dazu Spätzle 65,4 KH* A1,F,G,I	Provenzalische Kartoffeln⁽⁶⁾ mit Kräuterquark 58,5 KH* A1,C,G,J	TIPP Große Bauernbratwurst⁽²⁺⁷⁾ auf Sauerkraut ⁽³⁾ , dazu Kartoffelpüree und Senf, Dessert 45,3 KH* G,I,J	Fruchtpokal Sylt Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce 111,1 KH* G	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	grüner Bohnensalat 5,3 KH*	Himbeer-Sahneschnitte 38,8 KH* A1,C,G
Freitag, 13.10.2023	Hackbraten mit Sauce, dazu Lauchgemüse und Kartoffelpüree 46,7 KH* A1,G,I	Paniertes Schollenfilet⁽⁵⁾ mit Remouladensauce ⁽²⁺⁴⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Wachsbrechbohnenalat 82,1 KH* A1,C,D,G,J	TIPP Rindergulasch mit buntem Paprika und Blumenkohl, dazu Reis, Dessert 79,5 KH* A1,F,G,I	Überbackene Maultaschen mit Gemüsefüllung in Tomaten-Basilikumsauce, überbacken mit Gouda ⁽¹⁺²⁾ 72,6 KH* A1,C,G,I	Hähncheninnenfilets mit Pfefferrahmsauce, dazu Spätzle und Wachsbrechbohnenalat, Dessert 70,5 KH* A1,C,G,I,J	Brathering⁽⁵⁾ mit Zwiebelringen, dazu Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ 37,3 KH* C,D,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Wachsbrechbohnenalat 6,3 KH* G	Urkorn-Heidelbeer-Himbeer-kuchen 32,0 KH* A1,C,G

Wir wünschen guten Appetit!



Samstag, 14.10.2023	Frikadelle auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 62,3 KH* A1,C,G,I	Leckerer Erbseneintopf mit Schinkenbockwürstchen ⁽²⁺⁶⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu ein Brötchen, Dessert 88,6 KH* A1,F,I,J	Brokkoli-Nussecke mit Rahmsauce und Kartoffelpüree, Dessert 64,6 KH* A1,A4,E,G,H1,H2,I	Schweinefilet mir Sauce Hollandaise, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 39,5 KH* A1,C,F,G,I
----------------------------	--	--	---	---

Sonntag, 15.10.2023	Schweineschnitzel mit Schmandsauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 70,0 KH* A1,G,I	Hähnchenbrustfilet mit Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 53,2 KH* A1,G,I	Schupfnudel-Gemüsepfanne in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 73,5 KH* A1,C,F,G,I	TIPP Hausgemachtes gefülltes Kraut deftiger Weißkohl mit Hackfleisch geschichtet, dazu Holländische Sauce und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 60,5 KH* A1,C,F,G,I
----------------------------	--	--	--	--

Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum **sofortigen Verzehr** bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt **ohne** Salatbeilage.

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).

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

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