

# MENÜPLAN 05.02. bis 11.02.2024 | 06. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
<b>Montag, 05.02.2024</b>	<b>veg. Bunter Gemüseeintopf</b> mit frischen Gartenkräutern, dazu ein Brötchen, Dessert 59,0 KH* A1, F, G, I, J	<b>Gebratene Gehacktesklößchen</b> auf Schwarzwurzelgemüse, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 59,4 KH* A1, C, G, I, J	<b>TIPP Szevediner Gulasch</b> mit Paprika und Sauerkraut <sup>(3)</sup> , dazu Kartoffelpüree, Dessert 45,3 KH* A1, F, G, I	<b>Gemüsebratling</b> mit Rahmsauce, dazu Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 84,3 KH* A1, G, I	<b>Gegrillter Spanferkelrücken</b> in deftiger Sauce, dazu Rosenkohl <sup>(3)</sup> und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 63,9 KH* A1, I, J	<b>Paniertes Schweinekotelett</b> mit Garnitur, Senftübchen und Farmersalat <sup>(2+4)</sup> 26,9 KH* A1, C, G, J	<b>Winterzeit</b> bis 31.03.2024	<b>Farmer-salat<sup>(2+4)</sup></b> 9,4 KH* I	<b>Apfelkuchen</b> 34,2 KH* A1,C,G,H2,H3
<b>Dienstag, 06.02.2024</b>	<b>Hähnchenbruststreifen</b> mit Gemüsesahnesauce, dazu Farfalle-Nudeln, Dessert 83,5 KH* A1, F, G, I	<b>Kohlroulade</b> mit Speck-Zwiebel-Sauce <sup>(3)</sup> , dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 53,9 KH* A, C, G, I, J	<b>TIPP Fischfrikadellen<sup>(5)</sup></b> mit warmen Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> , dazu Remouladensauce <sup>(2+4)</sup> 69,7 KH* A1, C, D, G, J, L	<b>Kleine Hefeklöße natur</b> mit warmer Vanillesauce 82,6 KH* A1, C, F, G	<b>Rotbarschfilet<sup>(5)</sup> paniert</b> mit Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 41,0 KH* A1, C, D, G, I, J	<b>Wiener Würstchen<sup>(2+6)</sup></b> mit Kartoffelsalat <sup>(2+4)</sup> , Senf und ein Brötchen 61,7 KH* A1, C, J	<b>Salat „Caesar“</b> Hähnchenbruststreifen, Croûtons und gehobelter Parmesan auf frischem Salat-mix, dazu American-Dressing, ein Brötchen 59,1 KH* A1, C, G, J	<b>Eisberg-salat</b> mit Sauer-rahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	<b>Käse-kuchen</b> 35,0 KH* A1,C,G
<b>Mittwoch, 07.02.2024</b>	<b>Spiralnudeln</b> mit Rinderhacksauce und Tomatenwürfeln, dazu Eisbergsalat mit Dressing 93,8 KH* A1, C, F, G, I, J	<b>Hühnersuppentopf</b> mit Gemüse- und Nudleinlage, dazu ein Brötchen, Dessert 48,5 KH* A1, I	<b>Gedünstetes Putenfilet</b> mit Rahmsauce, dazu Gemüsemischung und Kartoffeln <sup>(6)</sup> 58,8 KH* A1, G, I	<b>Leckere Gnocchipfanne</b> mit feinen Gemüsestreifen (Karotten, Lauch, Sellerie) in Käsesahnesauce <sup>(1+2)</sup> , Dessert 95,5 KH* A1,C,G,I	<b>TIPP Bayrischer Leberkäse<sup>(2)</sup></b> auf Sauerkraut <sup>(3)</sup> , dazu Zwiebelpüree, Senf, Dessert 33,2 KH* A1, G, I, J	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat <sup>(2+4)</sup> , Salatgarnitur und Senf 48,5 KH* A1, C, J	<b>Winterzeit</b> bis 31.03.2024	<b>Eisberg-salat</b> mit Sauer-rahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	<b>Süße Vanille-stange</b> 35,8 KH* A1,C,F,G,H1,K
<b>Donnerstag, 08.02.2024</b>	<b>Geflügelfrikadelle</b> in Champignonrahmsauce, dazu Erbsengemüse und Kartoffelpüree 70,4 KH* A1, C, G, I	<b>TIPP Geschnetzeltes Schweinefleisch</b> „Art Stroganoff“ mit Gewürz-gurken und Champignons, dazu Senfrahmsauce und Spätzle 62,7 KH* A1, F, G, I, J	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Sauce, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 70,9 KH* A1, G, I	<b>Gemüse-Köttbullar</b> mit fruchtiger Paprikasauce, dazu Vollkornreis, Dessert 81,9 KH* A1, C, I	<b>Schnitzel „Holsteiner Art“</b> mit Speck <sup>(3)</sup> , Zwiebeln und Käse <sup>(1+2)</sup> überbacken, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 72,1 KH* A1, C, G, J	<b>Heringsfilet „Hausfrauen Art“<sup>(5)</sup></b> in pikanter Tunke aus Äpfeln, Gurken und Zwiebeln, dazu ein Brötchen und Butter 48,3 KH* A1, C, D, G, J	<b>Salat „Caesar“</b> Hähnchenbruststreifen, Croûtons und gehobelter Parmesan auf frischem Salat-mix, dazu American-Dressing, ein Brötchen 59,1 KH* A1, C, G, J	<b>Mixsalat</b> mit Sauer-rahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	<b>Manda- rinen- Sahne- schnitte</b> 26,2 KH* A1,C,G
<b>Freitag, 09.02.2024</b>	<b>TIPP Bauernhacksteak</b> mit Schinken, Käse und Röstzwiebeln, dazu Speckbohnen <sup>(3)</sup> und Kartoffelpüree 60,9 KH* A1, C, G, I	<b>Bunte Nudel- Gemüsepfanne</b> mit Sauce Napoli, dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 98,3 KH* A1, G, I	<b>Gedünstetes Seelachsfilet<sup>(5)</sup></b> mit Kräuter-Senf-Sauce, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und gemischter Salat mit Dressing 55,8 KH* A1, C, D, G, I, J	<b>Rührei</b> mit Rahmspinat, dazu Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> 69,2 KH* A1, C, F, G, I	<b>Gepökelter Schweine- krustenbraten<sup>(3)</sup></b> in Schwarzbiersauce <sup>(10)</sup> , dazu Sauerkraut <sup>(3)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert 61,9 KH* A1, I, J	<b>Quarkpokal „Birne Helene“</b> Schokoquark mit Birnen, überzogen mit Vanillesauce 102,2 KH* G	<b>Winterzeit</b> bis 31.03.2024	<b>Mixsalat</b> mit Sauer-rahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	<b>Bienen- stich- Schnitte</b> 27,0 KH* A1,C,G,H1

*Wir wünschen guten Appetit!*



**Samstag, 10.02.2024**

**Rahmgeschnetzeltes vom Schwein**  
mit Sahnesauce, dazu Nudeln und Bohnensalat, Dessert  
81,9 KH\* A1, F, G, I

**Brechbohneentopf**  
mit Wiener Würstchen<sup>(2+6)</sup> und Kartoffelstücken<sup>(6)</sup>, Dessert  
39,3 KH\* A1, F, G, I, J

**Gemüse-Spätzlepfanne**  
mit Schnittlauchsauce, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert  
66,5 KH\* A1, C, G, I, J

**Rinderbraten**  
mit Sauce, dazu Erbsengemüse und Spätzle, Dessert  
86,6 KH\* A1, C, F, I

**Sonntag, 11.02.2024**

**Kasseler Braten<sup>(3)</sup>**  
in Sauce, dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree, Dessert  
40,6 KH\* A1, G, I

**Putensteak**  
mit Rahmsauce, dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree, Dessert  
46,2 KH\* A1, G, I

**Makkaroniaufauf**  
in feiner Tomaten-Schmandcreme, überbacken mit Gouda<sup>(1,2)</sup>, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert  
105,3 KH\* A1, C, G, I, J

**Entenkeule**  
mit deftiger Sauce, dazu Rotkohlgemüse<sup>(2+4)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert  
68,8 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.

**Änderungen vorbehalten!**  
Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: [www.frisch-menü.de](http://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= Sesamsamen; 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.