

2023

Mein Menü à la carte

Wir bringen Ihnen den Genuss ins Haus.



MEIN
BOTENSERVICE

Gute Gründe	4
winVitalis – für besondere Ernährungsanforderungen	5
Kostform-Informationen	6 – 8
Alles auf einen Blick	9
Vegetarische – immer beliebter	10 – 11
Vorsuppen	12 – 14
Hauptgerichte	
Fleischgerichte	15 – 39
Fischgerichte	40 – 44
Spezialitäten	45 – 50
Gemüseküche	51 – 55
Eintöpfe	56 – 59
Süße Menüs	60 – 62
Klein & Lecker	63 – 71
Desserts	72 – 75
Cremeschnitten & Kuchen	76 – 77
Menü-Sortimente	78 – 85
Hinweise zu Tiefkühlfrische	86
Zubereitung leicht gemacht	
apetito MikroTop	87 – 88
Standard-Mikrowelle	88
Haushaltsbackofen	89
Öffnen der heißen Menüschale	89
Zubereitung der kalten Speisen	89
Notizen & Bestellschein	90 – 94
Bestellen leicht gemacht	95

Zeichenerklärung in der Klappen-Innenseite

Wir sind Ihr Boten-service mit Herz

Sparen Sie sich die Zeit für das Einkaufen und Kochen, und bestellen Sie sich Ihre Mittagsmenüs am besten bei uns. Die Auswahl ist vielfäl-tig, und unsere freundlichen Mitarbeiter bringen Ihnen Ihre Wunschmenüs tief-kühlfrisch ins Haus. Wenn Sie Fragen haben oder eine bestimmte Diät einhalten möchten, sprechen Sie uns gerne dazu an.

Ihre Menüs kommen aus der guten Küche von apetito

Weil die Geschmäcker ver-schieden sind, haben die Köche von apetito ein sehr großes Rezeptbuch. Tra-ditionelles und Modernes, Deftiges und Feines, Herz-haftes und Süßes – einfach alles, was das Herz begehrt. Das Besondere: Die Menüs von apetito schmecken so frisch, weil sie direkt nach dem Kochen schock gefros-tet und bei Ihnen zu Hause zu Ende gegart werden. Die Menüs lassen sich einfach in der haushaltsüblichen Mikrowelle oder im Back-ofen zubereiten. Oder Sie entscheiden sich für die be-sonders einfache Zubereitung in der apetito MikroTop oder im apetito Servtherm plus. Mehr dazu ab Seite 83.

Beste Menüqualität von apetito. Guten Appetit! Bestellbar ab 2.10.2019.

B

MEIN BOTENSERVICE

Unser hohes Qualitätsversprechen zu einem günstigen Preis. Wählen Sie aus über 200 Menüs ab 3,83 Euro.

Durch die Kooperation zwischen dem Netzwerk Senio-renhilfe GmbH und Mein Botenservice gelingt es uns, pflegebedürftigen Menschen ein Mittagessen ab 3,83 Euro anzubieten. Mit dem Menüauswahlkatalog können Sie aus über 200 Menüs bei der Netzwerk-Seniorenhilfe GmbH wählen.

Mein Botenservice übernimmt den Einkauf Ihrer Menüs (Bestellung & Auslieferung) und liefert diese tiefkühl-frisch an. Mit einem Vorrat Ihrer Lieblingsmenüs sind Sie zeitlich unabhängig und entscheiden täglich, was Sie gerne essen möchten.

So erhalten Sie sich ein Höchstmaß an Selbstständigkeit und ersparen sich mühsames Einkaufen und Kochen. Unser Anspruch ist es, Ihre persönlichen Wünsche bei der Menüauswahl zu Ihrer höchsten Zufriedenheit zu erfüllen. Auch wenn Sie eine bestimmte Diät einhalten müssen oder die leichte Küche bevorzugen, können Sie sich auf Genuss und Abwechslung freuen. Verschiedene Diät-Kostformen wie z. B. Diabetiker Menüs, Menüs für die leichte Kost und ohne Fleisch stehen zur Verfügung.

Was ist das Besondere an Mein Botenservice?

- Die Leistungen des Botenservice können über das Budget der Pflegekassen abgerechnet werden. Somit ergibt sich für Sie ein sehr günstiger Preis pro Essen, da die Einkaufs-kosten (Bestellung & Lieferung) direkt mit den Pflegekassen abgerechnet werden können.
- Zusätzlich erhalten die Kunden von Mein Botenservice einen Preisnachlass von 0.50 Cent pro Menü auf den Ver-kaufspreis des Essens von der Netzwerk-Seniorenhilfe GmbH, sodass hier ein Preis pro Essen ab 3,83 Euro ange-boten werden kann.

Genießen Sie à la carte

Wählen Sie aus über 200 leckeren Menüs!
Probieren Sie doch mal unseren herzhaften Pfannkuchen mit Gemüsefüllung, dazu Erbsen „naturell“ und kleine Kartoffeln mit Schale!
Art.-Nr.: 13543



Preis für langjährige Produktqualität

Ausgezeichnete Menüqualität!
Allein in den letzten 10 Jahren sind zahlreiche unserer Menüs von der DLG, der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft e.V., mit Gold, Silber oder Bronze für ihre hervorragende Qualität prämiert worden.

Hier können Sie ganz einfach die Be-deutung der Zeichen erkennen, die den einzelnen Menüs zugeordnet sind.

Vollkost

Leichte Vollkost

Menüs mit Informationen für Diabetiker

BE

Proteinheiten
(12g Kohlenhydrate = 1 BE)

GE

Gesamteinwaage

FE

Einwaage Fleisch oder Fertigfleisch
inkl. Panade und/oder Füllung

1)

Gewichtsverlust durch Erhitzen



Empfohlen wird die Zubereitung im Backofen, da es kein Zubereitungsprogramm für die MikroFix und MikroTop gibt.

 Vegetarisch

 Enthält Zutaten vom Schwein

 Mit Alkohol

 Ohne Gluten, It. Rezeptur

 Ohne Laktose, It. Rezeptur

 Mit Antioxidationsmittel

 Mit Nitritpökelsalz

 Mit Süßungsmittel(n)

 Mit Zuckerart und Süßungsmittel

G

Gluten namentlich:

G1

Weizen

G2

Roggen

G3

Gerste

G4

Hafer

K

Krebstiere

Ei

Eier

Fi

Fische

E

Erdnüsse

Sb

Soja

M

Milch (einschließlich Laktose)

Me

Milcheiweiß

La

Laktose

Sf

Schalenfrüchte namentlich:

Sf1

Mandeln

Sf2

Haselnüsse

S

Sellerie

Sn

Senf

Sd

Schwefeldioxid und Sulfite (>10mg/kg oder 10mg/l)

3

GUTE GRÜNDE



Alles erfahren Sie auf:
apetito.de/gute-gruende

„Unsere Fonds
 machen wir genauso
 wie in jeder guten Küche.“

Thomas Mindrup, Koch bei appetito

Keine künstlichen Zutaten:



Keine Geschmacksverstärker
und Würzen



Keine Farbstoffe



Keine künstlich/synthetisch
hergestellten Aromen



Keine Phosphate in Fleisch und
Wurst, keine Schmelzsalze

apetito
 WINVITALIS
 Sicher ein natürlicher Genuss

Genussvolle Mahlzeiten
 für besondere Ernährungs-
 anforderungen

Z. B. pürierte Kost

- Menüs, Salate, Brote und Kuchen
- samtig-fein püriert
- mit dem Plus an Energie (mind. 1,25 kcal/g)
- appetitliches Aussehen

So natürlich und lecker

Essen soll Freude machen, vor allem dann, wenn eine spezielle Ernährung wie pürierte oder hochkalorische Kost (mind. 1,25 kcal/g) benötigt wird. Die Ernährungsspezialisten und Köche von winVitalis haben viele leckere Mahlzeiten entwickelt, damit eine abwechslungsreiche Ernährung ganz leicht möglich wird.

Ihr Mahlzeitendienst informiert Sie gern und hält Kataloge mit Angeboten für besondere Ernährungsanforderungen für Sie bereit!



Geschmack pur in jedem Menü – das ist der Anspruch. Deshalb kommen im Hause appetito natürliche Zutaten in den Kochtopf. So entstehen immer wieder neue, vielfältige Geschmackserlebnisse. Meisterliche Kochkunst hat bei appetito seit 1958 Tradition. Dort stehen erfahrene Fachleute an Pfanne und Kochtopf, am Ofen und in der hauseigenen Metzgerei: über 90 Köche und 35 Metzger.

Die Menüs werden von Profi-Köchen in Rheine aus hochwertigen Zutaten zubereitet. Trotz sorgfältigster Qualitätsprüfung können in sehr seltenen Fällen Kerne (Speisen mit Steinobst), Gräten (Speisen mit Fisch) oder Knochen (Fleischgerichte) in den Menükomponenten enthalten sein. Bei den verwendeten Rezepturen handelt es sich um beliebte, teilweise auch regionaltypische Spezialitäten.

Zarte Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit
Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln
Art.-Nr.: 13458



**MIT INFORMATIONEN
FÜR DIABETIKER**



**ANGEPASSTE
VOLLKOST**



Welche Kostform darf es für Sie sein?

Möchten Sie sich besonders bewusst ernähren oder müssen Sie eine bestimmte Diät einhalten? Bei jedem Menü haben wir für Sie die Nährwertangaben und den Nutri-Score ausgewiesen. Zudem ist jedes Menü mit farbigen Punkten oder Piktogrammen gekennzeichnet, welche die Kostformbezeichnung angeben.



Dr. Doris Becker,
Leiterin apetito Ernährungs-
wissenschaft und -beratung

Genießen Sie eine große Vielfalt in jeder Kostform!

Ganz gleich, welche der Kostformen Sie wünschen, Sie haben immer eine große Auswahl. Zum Beispiel finden Sie in diesem Menüauswahl-Katalog:

- Vollkost-Menüs
- Angepasste Vollkost-Menüs
- vegetarische Menüs
- Menüs ohne Gluten, laut Rezeptur
- Menüs ohne Laktose, laut Rezeptur
- Menüs mit mind. 25 g Eiweiß und einer Energiedichte von mind. 1 kcal/g

Alle Produktinformationen nach der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) gibt es unter www.apetito.de/Artikelinfo oder telefonisch unter der kostenfreien Tel.-Nr. 0800 2738486. Hier können keine Bestellungen aufgegeben werden.

Vollkost

Die Menüs mit dem weißen Punkt sind geeignet für alle, die keine besondere Ernährung oder Diät benötigen.

Angepasste Vollkost

Die Menüs mit dem grünen Punkt sind mild gewürzt und schonend gekocht, mit Zutaten, die besonders gut verträglich sind.

Mit Informationen für Diabetiker

Eine moderne Diabeteskost entspricht einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung, in der auch Zucker in kleinen Mengen erlaubt ist. Die rot gekennzeichneten Menüs sind zuckerarm und enthalten höchstens 35 g Fett.

Vegetarische Menüs

Das Blättchensymbol steht für vegetarischen Genuss – ohne Fleisch und Fisch, aber mit Ei und/oder Milchprodukten.

Unverträglichkeiten

Häufige Auslöser von Lebensmittelunverträglichkeiten sind z. B. Gluten oder Laktose. Die Menüs, die laut Rezeptur kein Gluten oder keine Laktose enthalten, haben wir gekennzeichnet. Die kennzeichnungspflichtigen Allergene sind als Kürzel unter dem Menübild zu finden.

 Dieses Piktogramm kennzeichnet Menüs mit mind. 25 g Eiweiß und einer Energiedichte von mind. 1 kcal/g. Besonders im Alter ist es wichtig, auf eine ausreichende Eiweißzufuhr zu achten.



Gesa Dannemann
Diplom-Oecotrophologin
in der apetito
Ernährungsberatung

Persönliche Beratung zu weiteren Kostformen

Wir helfen Ihnen bei weiteren Kostformen in Bezug auf Allergien und Unverträglichkeiten. Fragen Sie bei Bedarf einfach bei Ihrer nächsten Bestellung nach. Wir bieten Ihnen Menüslisten und Informationen, die ganz individuell auf Ihre Ernährungsbedürfnisse abgestimmt sind, wie z. B.:

- Menüs mit Angaben zum Puringehalt
- Menüs mit Angaben zum Kalium- und Phosphorgehalt
- bei Stoma
- ohne Knoblauch
- ohne Paprika



Nutri-Score: So einfach kann bewusste Ernährung sein.

Wir haben unsere Menüs mit dem Nutri-Score gekennzeichnet, denn gute Ernährung und Genuss haben bei uns höchste Priorität. Die fünfstufige Farb- und Buchstabenskala soll den Vergleich der Nährwertqualität (je 100 g des Produktes) innerhalb einer Produktkategorie erleichtern. Der Nutri-Score bietet eine gute Orientierung bei Ihrer Auswahl. Weitere Informationen zum neuen Nutri-Score finden Sie beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unter: www.bmel.de



So sehen Sie alles auf einen Blick

Artikel-Nummer

Wenn Sie ein Menü ausgewählt haben, tragen Sie die letzten drei Ziffern der angegebenen Artikel-Nummer bitte auf Ihrem Bestellschein ein (Bestellhinweise siehe auch Seite 95).

Preisklasse

A, B, C, D, E, F, G
Falls die Menüs nach Preisklassen angeboten werden.



MSC-C-51654, Fisch mit diesem Zeichen stammt aus einer MSC-zertifizierten nachhaltigen Fischerei. www.msc.org/de



ASC-C-00177, Fisch mit diesem Zeichen stammt aus einer ASC-zertifizierten verantwortungsvollen Aquakultur. www.asc-aqua.org



Empfohlen wird die Zubereitung im Backofen, da es kein Zubereitungsprogramm für die MikroFix und MikroTop von apetito gibt.

>25 g Eiweiß

Das Menü enthält mind. 25 g Eiweiß und hat eine Energiedichte von mind. 1 kcal/g.

Nährwerte pro Menü
Angaben gelten für eine Menüschale.

13 189

>25 g Eiweiß



Schweineschnitzel in Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2.289 kJ/546 kcal, 22 g Fett (davon 5,9 g gesättigte Fettsäuren), 57 g Kohlenhydrate (davon 8,2 g Zucker), 27 g Eiweiß, 4,0 g Salz



Allergienhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

Nutri-Score

Kostform-information

FE = Fleischeinwaage
GE = Gesamteinwaage

Piktogramme und Allergienhinweise

Erklärung zu Allergenen und Piktogrammen finden Sie auf dem Klapper der Umschlagseite.



Vegetarisch – immer beliebter

Immer öfter und immer lieber kommt nur Vegetarisches auf den Tisch. In Deutschland verzichtet jeder Zweite zumindest manchmal bewusst auf Fleischprodukte. Die Meisten mögen es flexibel und verzichten gern mal auf Fleisch oder Fisch, weil es nachhaltiger ist oder weil Vegetarisches heute mindestens genauso lecker ist.

Hier sehen Sie alle vegetarischen Menüs im Überblick. Mehr Informationen wie z. B. Nährwertangaben finden Sie auf den angegebenen Seiten.



Unsere Veggie-Vielfalt

Vorsuppen	13701	Fruchtige Tomatencremesuppe	S. 13
	13702	Rote Linsensuppe mit Schnittlauch	S. 13
	13704	Spargelcremesuppe mit Spargelstückchen	S. 13
	13705	Schwäbische Flädlesuppe	S. 13
	13708	Feine Frühlingssuppe mit Nudeln	S. 13
	13710	Kürbis-Karottensuppe	S. 14
	13711	Champignoncremesuppe	S. 14
	13716	Erbsencremesuppe	S. 14
Spezialitäten	13724	Kartoffelsuppe mit Petersilie	S. 14
	13321	Spaghetti „Napoli Art“ mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße	S. 46
	13540	Spaghetti mit grünem Pesto und einer Käse-Tomaten-Garnitur	S. 46
	13545	Trivellinudeln mit grünem Gemüsemix in Joghurtsoße	S. 47
	13548	Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße mit Langkornreis	S. 47
	13549	Südländische Gemüse-Nudelpfanne mit Tomaten und Paprika	S. 47
	13558	Herzhafte Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur	S. 48
	13571	Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsoße	S. 48
	13575	Spätzlepfanne mit Rübengemüse, Silberzwiebeln und Tomatenwürfeln, garniert mit Käse	S. 48
	13588	Kartoffelspalten mit Linsen in einer Tomaten-Gemüse-Soße	S. 49
	13591	Gnocchi in einer Gemüsemischung „Mediterraner Art“	S. 49
	13595	Eieromelette auf Ratatouille-Gemüse, dazu Käse-Ricotta-Tortellini in Käsesoße mit Spinat	S. 50
	13598	Spaghetti in Brokkoli-Käsesoße mit buntem Gemüse	S. 50
	13552	Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese	S. 50
	13587	Cremiges Champignonragout mit Spätzle	S. 50
	13387	Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln	S. 52
	13508	Kleine Gemüseröstis dazu Buttergemüse, Kartoffel-Zwiebel-Stampf und einem cremigen Dip	S. 52

Gemüseküche	13543	Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung dazu Erbsen „naturell“ und kleine Kartoffeln mit Schale	S. 52
	13544	Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße	S. 52
	13554	Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln	S. 52
	13555	Linsenbällchen mit einer Perlnudel-Gemüse-Pfanne, dazu ein cremiger Joghurt-Dip	S. 53
	13556	Feine Gemüsevielfalt mit einer Karottenecke in Knusperpanade, Romanesco-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu eine cremige Buttersoße	S. 53
	13560	Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur	S. 53
	13562	Spinat-Käse-Strudel dazu eine Reismudelpfanne mit Gemüse „mediterrane Art“ und Tomatensoße	S. 53
	13565	Rührei mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln	S. 54
	13570	Herzhafter Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel	S. 54
	13574	Bunte Gemüseplatte mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl und Stampfkartoffeln	S. 54
	13576	Kartoffel-Gemüse-Reibekuchen mit einem feinen Gemüsemix und einem cremigen Dip	S. 54
	13585	Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken	S. 55
Eintöpfe	13592	Erbsentaler in Mehrkornpanade dazu eine cremige Curry-Soße und Gemüsereis	S. 55
	13593	Kohlrabi-Pastinaken-Schnitzel in Haferflockenpanade mit dunkler Soße, dazu Rübengemüse und Zwiebel-Kartoffelstampf	S. 55
	13594	Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree	S. 55
Süße Menüs	13599	Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln	S. 55
	13628	Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe	S. 58
	13639	Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln	S. 58
	13683	Cremige Erbsensuppe mit bunter Gemüseeinlage	S. 59
	13500	Topfenknödel mit Nougatcremefüllung dazu Vanillesoße und fruchtiges Himbeer-Erdbeer-Kompott	S. 61
	13501	Cremiger Milchreis mit fruchtigen Mandarinstücken (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)	S. 61
	13509	Süßer Kirschmichel mit Vanillesoße	S. 61
	13512	Apfelstrudel mit Vanillesoße	S. 61
	13513	Hausgemachter Vollmilch-Grießbrei mit Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)	S. 61
	13516	Hausgemachter Aprikosenmichel mit Vanillesoße	S. 61
	13523	Klassischer Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott	S. 62
	13524	Zwetschgenknödel mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)	S. 62
Klein & Lecker	13533	Cremiger Vollmilch-Grießbrei mit Erdbeer-Apfel-Kompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)	S. 62
	13539	Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker	S. 62
	13590	Quarktaler auf Vanillesoße dazu Ananas-Mango-Kompott (mit Süßungsmitteln)	S. 62
	13502	Goldgelb gebackener Pfannkuchen gefüllt mit roter Grütze dazu Joghurtsoße	S. 70
	13515	Pfannkuchen mit fruchtiger Erdbeer-Rhabarber-Füllung	S. 71
	13525	Zwei Pfannkuchen gefüllt mit Blaubeer-Kompott	S. 71
	13542	Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen mit Apfel-Quark-Füllung (mit Süßungsmitteln)	S. 71
	13553	Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel	S. 69
	13557	Reibekuchen mit Apfelmus	S. 69
	13573	Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln	S. 69
	13580	Champignons in Rahmsoße dazu Serviettenknödel	S. 70
	13581	Goldgelbes Rührei mit Gemüse „Leipziger Allerlei“, dazu Frühlingspüree	S. 70
	13603	Vegetarischer Möhreeneintopf mit feinen Kartoffelwürfeln	S. 70
	13608	Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf	S. 70



Vorsuppen

Köstlich duftend und heiß aufgetischt – mit Vorsuppen fängt das Mittagessen einladend gut an. Leicht und lecker, wecken sie die Vorfreude auf noch folgende Genüsse. Vorsuppen eignen sich aber nicht nur als geschmackvoller Auftakt einer Mittagsmahlzeit – auch als Stärkung zum Abendbrot sind sie einfach perfekt! Unsere Vorsuppen können Sie auch im praktischen 12er-Karton als Vorsuppen-Sortiment bestellen (Art.-Nr. 47207, S. 85). Fragen Sie einfach Ihren Mahlzeitendienst.

Foto: Feine Frühlingssuppe mit Nudeln (Art.-Nr.: 13708)

13701



Fruchtige Tomatencremesuppe

Nährwerte pro Portion: 659 kJ/158 kcal, 10 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 14 g Kohlenhydrate (davon 8,4 g Zucker), 2,1 g Eiweiß, 2,0 g Salz



GE 200 g

13702



Rote Linsensuppe mit Schnittlauch

Nährwerte pro Portion: 575 kJ/137 kcal, 5,1 g Fett (davon 3,4 g gesättigte Fettsäuren), 15 g Kohlenhydrate (davon 4,2 g Zucker), 6,0 g Eiweiß, 1,4 g Salz



GE 200 g

13704



Spargelcremesuppe mit Spargelstückchen

Nährwerte pro Portion: 647 kJ/156 kcal, 12 g Fett (davon 8,5 g gesättigte Fettsäuren), 9,9 g Kohlenhydrate (davon 3,4 g Zucker), 1,9 g Eiweiß, 2,1 g Salz



GE 200 g

13705



Schwäbische Flädlesuppe

Nährwerte pro Portion: 354 kJ/85 kcal, 7,3 g Fett (davon 0,7 g gesättigte Fettsäuren), 3,6 g Kohlenhydrate (davon <0,5 g Zucker), 1,2 g Eiweiß, 2,4 g Salz



GE 200 g

13707



Klare Festtagssuppe

Nährwerte pro Portion: 446 kJ/108 kcal, 9,3 g Fett (davon 2,7 g gesättigte Fettsäuren), 2,7 g Kohlenhydrate (davon 0,8 g Zucker), 3,0 g Eiweiß, 2,1 g Salz



GE 200 g

13708



Feine Frühlingssuppe mit Nudeln

Nährwerte pro Portion: 292 kJ/70 kcal, 5,1 g Fett (davon 0,4 g gesättigte Fettsäuren), 4,1 g Kohlenhydrate (davon <0,5 g Zucker), 1,3 g Eiweiß, 2,1 g Salz



13710



Kürbis-Karottensuppe

Nährwerte pro Portion: 472 kJ/113 kcal, 7,0 g Fett (davon 4,3 g gesättigte Fettsäuren), 10 g Kohlenhydrate (davon 6,2 g Zucker), 1,3 g Eiweiß, 1,8 g Salz
Allergenhinweise: Sn
GE 200 g

13711



Champignoncremesuppe

Nährwerte pro Portion: 510 kJ/122 kcal, 6,5 g Fett (davon 3,8 g gesättigte Fettsäuren), 10,0 g Kohlenhydrate (davon 4,0 g Zucker), 4,6 g Eiweiß, 1,7 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S
GE 200 g

13716



Erbsencremesuppe

Nährwerte pro Portion: 914 kJ/220 kcal, 17 g Fett (davon 9,9 g gesättigte Fettsäuren), 11 g Kohlenhydrate (davon 3,8 g Zucker), 4,0 g Eiweiß, 1,8 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S
GE 200 g

13724



Kartoffelsuppe mit Petersilie

Nährwerte pro Portion: 381 kJ/91 kcal, 4,3 g Fett (davon 0,4 g gesättigte Fettsäuren), 9,6 g Kohlenhydrate (davon 1,8 g Zucker), 1,6 g Eiweiß, 1,7 g Salz
Allergenhinweise: S
GE 200 g

13725



Zwiebelsuppe mit Fond

Nährwerte pro Portion: 284 kJ/68 kcal, 1,9 g Fett (davon 0,2 g gesättigte Fettsäuren), 10 g Kohlenhydrate (davon 4,3 g Zucker), 1,5 g Eiweiß, 2,0 g Salz
Allergenhinweise: S
GE 200 g

13729



Rinderkraftbrühe mit Eierstich

Nährwerte pro Portion: 209 kJ/50 kcal, 3,2 g Fett (davon 0,6 g gesättigte Fettsäuren), 1,5 g Kohlenhydrate (davon <0,5 g Zucker), 3,8 g Eiweiß, 2,4 g Salz
Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S
FE 5 g GE 200 g



Rind

Fleischgerichte

Vom Rind

Ob als Roulade, Gulasch oder Braten – Rindfleisch bietet vielseitige Zubereitungsmöglichkeiten. Aufgrund seines besonderen Geschmacks findet es sich in vielen klassischen Gerichten, wie z. B. dem Rinderbraten, wieder.

Foto: Rinderbraten in einer Senf-Butter-Soße, dazu Kaisergemüse und kleine Kartoffeln mit Schale (Art.-Nr.: 13217)

13202



F

Feiner Rinderbraten in dunkler Bratensoße

mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße, dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.909 kJ/454 kcal, 14 g Fett (davon 3,3 g gesättigte Fettsäuren), 42 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 35 g Eiweiß, 4,4 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

FE 100 g GE 490 g

13211



E

„Westfälisches Zwiebelfleisch“ Zartes Rindfleisch

in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.768 kJ/421 kcal, 14 g Fett (davon 3,9 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 9,4 g Zucker), 28 g Eiweiß, 3,9 g Salz

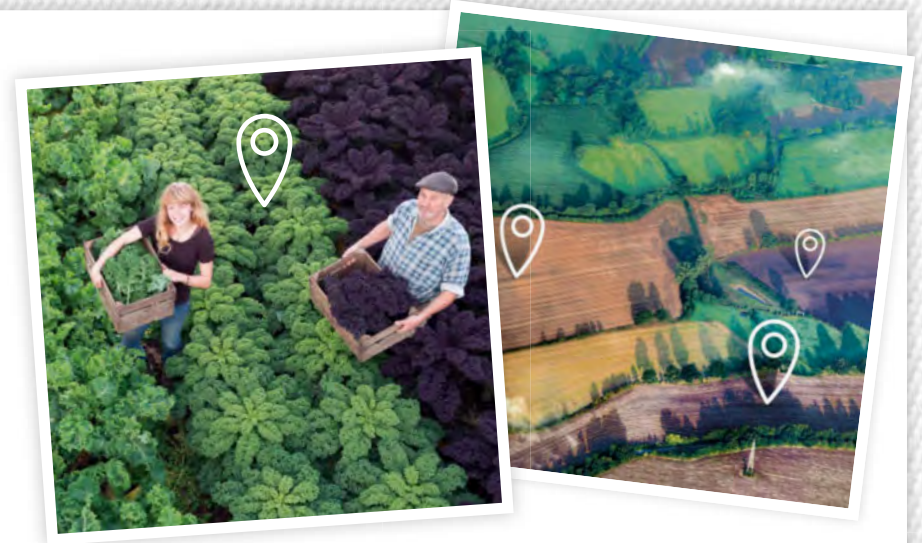


Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

FE 80 g GE 460 g

Woher kommen unsere Zutaten?

Bei uns kommen nur sorgfältig ausgewählte Zutaten von bester Qualität in den Einkaufskorb. Das überprüfen unsere Einkäufer regelmäßig persönlich bei unseren Lieferanten vor Ort. In unserem Zutatenportal kann sich jeder informieren, woher Gemüse, Fleisch, Gewürze & Co. stammen. www.apetito.de/Zutaten



Rund die Hälfte unserer Zutaten kommt aus deutschen Regionen.

13217



F

Rinderbraten in einer Senf-Butter-Soße

dazu Kaisergemüse und kleine Kartoffeln mit Schale

Nährwerte pro Portion: 1.722 kJ/411 kcal, 17 g Fett (davon 8,6 g gesättigte Fettsäuren), 33 g Kohlenhydrate (davon 8,5 g Zucker), 28 g Eiweiß, 3,1 g Salz



Allergenhinweise: M, Me, La, Sn

FE 80 g GE 470 g

13221



E

Rinderroulade „Hausfrauen Art“

in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.745 kJ/414 kcal, 10 g Fett (davon 2,4 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 17 g Zucker), 27 g Eiweiß, 5,7 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, S, Sn

FE 100 g GE 535 g

13226



D

Rindergulasch

mit buntem Möhrengemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.485 kJ/353 kcal, 10 g Fett (davon 3,5 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 8,9 g Zucker), 26 g Eiweiß, 3,5 g Salz



Allergenhinweise: -

FE 80 g GE 480 g

13248



G

Pfifferlingstopf vom Rind

in Burgundersoße, dazu Pariser Karotten und Knöpflespätzle

Nährwerte pro Portion: 2.181 kJ/519 kcal, 17 g Fett (davon 4,5 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 8,8 g Zucker), 39 g Eiweiß, 4,6 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, S, Sn

FE 100 g GE 520 g

13224



E

Empfehlung des Küchenchefs

Tafelspitz aus zartem Rindfleisch
in Schnittlauch-Rahmsoße mit Suppengemüse, dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.735 kJ/414 kcal, 17 g Fett (davon 6,7 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 6,3 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,6 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 80 g GE 480 g

13249



D

Rindersaftgulasch

in herzhafter Soße, dazu Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.849 kJ/438 kcal, 10 g Fett (davon 2,5 g gesättigte Fettsäuren), 55 g Kohlenhydrate (davon 3,8 g Zucker), 30 g Eiweiß, 4,7 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei

FE 80 g GE 480 g

13255



F

Sauerbraten „Fränkischer Art“

in herzhafter Soße, dazu Rotkohl und Knöpflespätzle

Nährwerte pro Portion: 2.023 kJ/480 kcal, 13 g Fett (davon 4,0 g gesättigte Fettsäuren), 55 g Kohlenhydrate (davon 21 g Zucker), 33 g Eiweiß, 4,8 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

FE 100 g GE 525 g

13260

E

Besonders beliebt!

Rheinischer Sauerbraten vom Rind
mit Rosinensoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße

Nährwerte pro Portion: 1.636 kJ/387 kcal, 5,4 g Fett (davon 1,7 g gesättigte Fettsäuren), 61 g Kohlenhydrate (davon 23 g Zucker), 19 g Eiweiß, 5,2 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

FE 60 g GE 490 g

13282

F

>25 g Eiweiß

Rinderleber „Berliner Art“
mit fruchtiger Apfel-Zwiebel-Garnitur, dazu Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.352 kJ/561 kcal, 25 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 56 g Kohlenhydrate (davon 18 g Zucker), 27 g Eiweiß, 4,4 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 100 g GE 480 g

13297

D

>25 g Eiweiß

Zartes Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“
mit „Hausmacher-Spätzle“

Nährwerte pro Portion: 2.138 kJ/508 kcal, 16 g Fett (davon 6,8 g gesättigte Fettsäuren), 55 g Kohlenhydrate (davon 5,2 g Zucker), 34 g Eiweiß, 3,7 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

FE 80 g GE 480 g

13263

D



Zartes Gulasch vom Rind
in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße

Nährwerte pro Portion: 1.610 kJ/383 kcal, 10 g Fett (davon 1,6 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 6,2 g Zucker), 24 g Eiweiß, 4,3 g Salz



Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S

FE 60 g GE 450 g

13269

G

>25 g Eiweiß



Kräftiger Burgunderbraten vom Rind
dazu Rosenkohl und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2.398 kJ/571 kcal, 19 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 51 g Kohlenhydrate (davon 9,2 g Zucker), 41 g Eiweiß, 4,2 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, S, Sn

FE 100 g GE 510 g



*7 Tage, 7 Menüs,
7x Abwechslung*

Freuen Sie sich jeden Tag auf ein anderes, köstliches Menü aus unseren „Menü-Sortimenten“ (ab Seite 78).

*Aus dem Ofen
auf den Teller*



Für Menüs mit diesem Symbol wird die Zubereitung im Backofen empfohlen, da es kein Zubereitungsprogramm für die MikroFix und MikroTop gibt.

13273

E



Schlemmergeschnetzeltes vom Rind in Paprika-Rahmsoße
mit Gartengemüse und Bandnudeln

Nährwerte pro Portion: 1.654 kJ/394 kcal, 15 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 33 g Kohlenhydrate (davon 3,5 g Zucker), 28 g Eiweiß, 4,5 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

FE 80 g GE 460 g

13275

D



Zartes Rindergeschnetzeltes
in feiner Soße mit Gemüse-Nudeln

Nährwerte pro Portion: 1.785 kJ/424 kcal, 11 g Fett (davon 2,6 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 1,9 g Zucker), 28 g Eiweiß, 3,0 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, S, Sn

FE 70 g GE 460 g

13203

E



Rinderroulade in kräftiger Bratensoße
mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2.174 kJ/518 kcal, 20 g Fett (davon 6,7 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 5,7 g Zucker), 35 g Eiweiß, 5,2 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

FE 100 g GE 535 g

13210

D



Rindfleisch in Meerrettichsoße
mit Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.859 kJ/442 kcal, 14 g Fett (davon 5,4 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 32 g Eiweiß, 4,6 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

FE 100 g GE 490 g



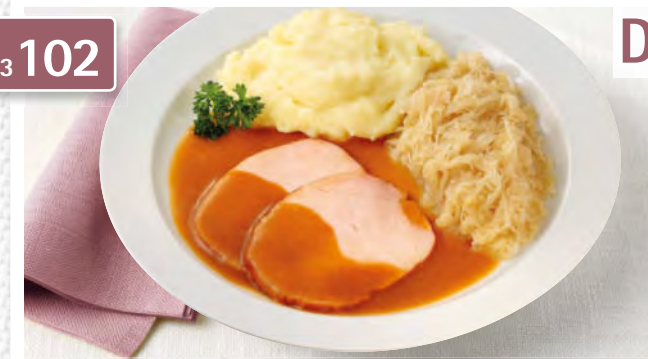
Vom Schwein

Gerichte mit Schweinefleisch zählen zu den Lieblingsgerichten der Deutschen. Herzhaft und deftig, kombiniert mit unterschiedlichen Gemüsesorten und leckeren Beilagen, bieten Ihnen die Gerichte ein echtes Genusserlebnis.

Foto: Schweineschnitzel Natur in einer Café-de-Paris-Soße, dazu Grüne Bohnen mit Speck und Zwiebeln und kleine Kartoffelrösti (Art.-Nr.: 13108)

Fleischgerichte

13102



**Kasselerbraten in Bratensaft
mit Sauerkraut und Kartoffelpüree**

Nährwerte pro Portion: 1.899 kJ/454 kcal, 24 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 33 g Kohlenhydrate (davon 6,7 g Zucker), 22 g Eiweiß, 5,2 g Salz



Allergenhinweise: M, Me, La, S



FE 80 g GE 515 g

13108



**Schweineschnitzel Natur in einer
Café-de-Paris-Soße**
dazu grüne Bohnen mit Speck und Zwiebeln und
kleine Kartoffelrösti

Nährwerte pro Portion: 2.345 kJ/561 kcal, 29 g Fett (davon 9,3 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 5,3 g Zucker), 24 g Eiweiß, 4,0 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, Sn



FE 80 g GE 440 g

13117

>25 g Eiweiß



**Deftiger Sonntagsbraten vom Schwein
mit Rosenkohl und Speckklößen**

Nährwerte pro Portion: 2.277 kJ/544 kcal, 25 g Fett (davon 9,0 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 5,8 g Zucker), 35 g Eiweiß, 3,9 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn



FE 80 g GE 445 g

13120



**Herzhafter Krustenbraten vom
Schwein**
in einer Malz-Kümmel-Soße mit Bayrisch Kraut
und Kartoffelklößen

Nährwerte pro Portion: 1.842 kJ/438 kcal, 14 g Fett (davon 5,6 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 10,0 g Zucker), 25 g Eiweiß, 6,0 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S



FE 100 g GE 485 g

13127



Filettöpfchen
(Schweinemedallion und Hähnchenfilets) in
Feinschmeckersoße, dazu Fingermöhren und
Kräuterspätzle

Nährwerte pro Portion: 1.955 kJ/466 kcal, 15 g Fett (davon 5,2 g gesättigte Fettsäuren), 42 g Kohlenhydrate (davon 8,4 g Zucker), 33 g Eiweiß, 4,8 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S



FE 90 g GE 490 g

*Besonders
beliebt!*



*Immer wieder
köstlich: unsere
Aktions-Menüs*

Fragen Sie bei Ihrer nächsten Bestellung
nach unseren aktuellen Menü-Aktionen.

Sie bieten Ihnen das ganze Jahr hindurch
zusätzlich Abwechslung und Vielfalt.



13 124



D

Rahmgeschnetztes vom Schwein
mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.659 kJ/397 kcal, 18 g Fett (davon 4,8 g gesättigte Fettsäuren), 34 g Kohlenhydrate (davon 4,2 g Zucker), 20 g Eiweiß, 5,0 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 60 g GE 460 g

13 144

>25 g Eiweiß



E

Deftiges Eisbeinfl Fleisch
auf herzhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2.388 kJ/571 kcal, 29 g Fett (davon 5,8 g gesättigte Fettsäuren), 38 g Kohlenhydrate (davon 7,8 g Zucker), 34 g Eiweiß, 5,1 g Salz



Allergenhinweise: M, Me, La

FE 100 g GE 500 g

13 145



D

Schweinegulasch „Jäger Art“
dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle

Nährwerte pro Portion: 1.961 kJ/466 kcal, 14 g Fett (davon 2,3 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 7,6 g Zucker), 33 g Eiweiß, 3,6 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei

FE 80 g GE 490 g

13 131

>25 g Eiweiß



C

**Paniertes Schweineschnitzel mit
pikanter Schaschlik-Soße**
dazu Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2.398 kJ/572 kcal, 25 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 58 g Kohlenhydrate (davon 8,1 g Zucker), 25 g Eiweiß, 3,5 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Sn

FE 80 g GE 410 g

13 151



E

Sauerrahmgulasch vom Schwein
mit Romanesco und Pariser Karotten, dazu
Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.085 kJ/499 kcal, 25 g Fett (davon 8,1 g gesättigte Fettsäuren), 38 g Kohlenhydrate (davon 8,4 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,0 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 75 g GE 505 g

13 154



E

Gefüllter Schweinebraten in Soße
dazu Apfelrotkohl und Knöpflespätzle

Nährwerte pro Portion: 1.818 kJ/432 kcal, 13 g Fett (davon 4,5 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 27 g Eiweiß, 4,4 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, Sn

FE 80 g GE 460 g

13 138



C

Gyros vom Schwein
auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 1.903 kJ/453 kcal, 17 g Fett (davon 2,3 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 7,8 g Zucker), 25 g Eiweiß, 6,1 g Salz



Allergenhinweise: Sn

FE 80 g GE 430 g

13 158



D

Schweinebraten „Altdeutsche Art“
mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.331 kJ/316 kcal, 9,2 g Fett (davon 3,4 g gesättigte Fettsäuren), 32 g Kohlenhydrate (davon 3,4 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,7 g Salz



Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn

FE 80 g GE 480 g

13 162



E

Röstzwiebelschnitzel vom Schwein
dazu cremiges Weißkraut mit Möhren und
Röstkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.991 kJ/715 kcal, 36 g Fett (davon 8,6 g gesättigte Fettsäuren), 70 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 21 g Eiweiß, 5,1 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

FE 80 g GE 490 g

13164

D



Schweinegulasch „Hausfrauen Art“
mit feinem Blumenkohl und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.379 kJ/328 kcal, 9,8 g Fett (davon 3,1 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 3,6 g Zucker), 20 g Eiweiß, 4,6 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○●

N

FE 60 g GE 480 g

13176

G

>25g Eiweiß



Zarte Schweinemedallions in feiner Rahmsoße
mit Apfelrotkohl und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2.220 kJ/528 kcal, 16 g Fett (davon 5,8 g gesättigte Fettsäuren), 58 g Kohlenhydrate (davon 17 g Zucker), 34 g Eiweiß, 4,7 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○●●

FE 100 g GE 530 g

13192

D



Senfkrustenbraten vom Schwein
in herzhafter Soße mit Rübensgemüse, dazu Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.775 kJ/422 kcal, 12 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,1 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

○●●

FE 60 g GE 455 g

13197

E



Grünkohl mit Kasseler und Räucherendchen
dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.552 kJ/612 kcal, 36 g Fett (davon 7,1 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 4,0 g Zucker), 24 g Eiweiß, 5,7 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: -

○

A

FE 90 g GE 540 g

13182

F

>25g Eiweiß



Schweineschnitzel Cordon bleu
mit buntem Mischgemüse „naturell“ und Kartoffelwürfeln in Käsesoße

Nährwerte pro Portion: 2.928 kJ/699 kcal, 33 g Fett (davon 8,9 g gesättigte Fettsäuren), 63 g Kohlenhydrate (davon 7,6 g Zucker), 33 g Eiweiß, 4,9 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○●

A

N

FE 150 g GE 510 g

Aus dem Ofen
auf den Teller



Für Menüs mit diesem Symbol wird die Zubereitung im Backofen empfohlen, da es kein Zubereitungsprogramm für die MikroFix und MikroTop gibt.

13153

D





Paniertes Schweineschnitzel „Jäger Art“
goldgelb gebacken in Champignonsoße, dazu Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.790 kJ/427 kcal, 16 g Fett (davon 3,6 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 7,5 g Zucker), 21 g Eiweiß, 4,3 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○●

FE 80 g GE 460 g

13183

E



Schweinerückenbraten in Feinschmecker-Soße
dazu buntes Gemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.655 kJ/394 kcal, 14 g Fett (davon 4,2 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 8,7 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,7 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○●

FE 70 g GE 455 g

13189

D

>25g Eiweiß



Schweineschnitzel in Rahmsoße
dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2.289 kJ/546 kcal, 22 g Fett (davon 5,9 g gesättigte Fettsäuren), 57 g Kohlenhydrate (davon 8,2 g Zucker), 27 g Eiweiß, 4,0 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○●●

FE 80 g GE 450 g

13159

G





Medallions vom Schwein in einer rosa Pfeffersoße
dazu Brokkoli-Möhrengemüse und Knöpflespätzle

Nährwerte pro Portion: 1.945 kJ/463 kcal, 17 g Fett (davon 7,4 g gesättigte Fettsäuren), 38 g Kohlenhydrate (davon 4,3 g Zucker), 34 g Eiweiß, 4,5 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○●

FE 100 g GE 480 g

13190

G





Zarte Schweinemedallions in Champignonsoße
mit Feinschmeckergemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.700 kJ/406 kcal, 17 g Fett (davon 5,5 g gesättigte Fettsäuren), 30 g Kohlenhydrate (davon 6,1 g Zucker), 29 g Eiweiß, 4,1 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○●

FE 100 g GE 460 g

24

25

Schwein



Kalb, Lamm, Wild

Zartes Fleisch, raffinierte Rezepturen und unverwechselbar voller Geschmack – mit den Spezialitäten von Kalb, Lamm oder Wild genießen Sie Köstlichkeiten für ganz besondere Anlässe.

Foto: Kalbgeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Brokkoli und Kräuterspätzle (Art.-Nr.: 13334)

Fleischgerichte

13318



G

Zarter Lammkeulenbraten „Provence Art“ in Kräutersoße
mit grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu
Kartoffel-Pastinakenstampf

Nährwerte pro Portion: 1.915 kJ/456 kcal, 17 g Fett (davon 5,9 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 6,4 g Zucker), 36 g Eiweiß, 5,2 g Salz



Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

FE 100 g GE 520 g

13319



G

Zartes Gulasch vom Hirsch
in feiner Rotweinsauce mit Pflaumen, dazu
Rotkohl und Kartoffelklöße

Nährwerte pro Portion: 2.154 kJ/511 kcal, 9,1 g Fett (davon 3,1 g gesättigte Fettsäuren), 76 g Kohlenhydrate (davon 27 g Zucker), 24 g Eiweiß, 4,9 g Salz



Allergienhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

FE 70 g GE 495 g

13320



G

*Empfehlung des
Küchenchefs*

**Zartes Kalbgeschnetzeltes in Pfeffer-
rahmsauce**
mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.950 kJ/465 kcal, 17 g Fett (davon 6,5 g gesättigte Fettsäuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 9,8 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,5 g Salz



Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 70 g GE 470 g

13334

>25 g Eiweiß



F

Kalbgeschnetzeltes „Züricher Art“
mit Brokkoli und Kräuterspätzle

Nährwerte pro Portion: 2.100 kJ/501 kcal, 19 g Fett (davon 5,7 g gesättigte Fettsäuren), 42 g Kohlenhydrate (davon 5,2 g Zucker), 34 g Eiweiß, 4,7 g Salz



Allergienhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

FE 80 g GE 495 g

13347



D

**Kalbshacksteak in cremiger
Weißwein-Soße**
dazu Wirsinggemüse und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2.442 kJ/584 kcal, 30 g Fett (davon 15 g gesättigte Fettsäuren), 52 g Kohlenhydrate (davon 5,7 g Zucker), 23 g Eiweiß, 5,3 g Salz



Allergienhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

FE 80 g GE 520 g



Fleischgerichte

Hack, Wurst & Co.

Fleisch in seinen unterschiedlichen Zubereitungen, beste Zutaten und spezielle Würzmischungen – das ist das Rezept abwechslungsreicher, köstlicher Kombinationen, die der traditionellen Küche ihren ganz besonderen Geschmack verleihen.

Foto: Frikadelle vom Rind und Schwein in Champignon-Rahmsoße mit Gartengemüse und Salzkartoffeln (Art.-Nr.: 13098)

13001



Fleischklößchen

vom Rind und Schwein in einer Soße mit fein geschnittenen Champignons, dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 1.872 kJ/448 kcal, 23 g Fett (davon 6,3 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 4,7 g Zucker), 18 g Eiweiß, 4,2 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei



FE 75 g GE 445 g

13002



Hackbällchen vom Schwein und Rind

in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchennudeln

Nährwerte pro Portion: 2.356 kJ/563 kcal, 29 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 54 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 19 g Eiweiß, 4,7 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S



FE 75 g GE 440 g

13013



Zwei Rinderfrikadellen

auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu würzige Kartoffelscheiben

Nährwerte pro Portion: 2.571 kJ/615 kcal, 31 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 58 g Kohlenhydrate (davon 8,9 g Zucker), 21 g Eiweiß, 4,7 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

FE 100 g GE 500 g

13018



Herzhafte Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein

in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.181 kJ/523 kcal, 31 g Fett (davon 8,6 g gesättigte Fettsäuren), 38 g Kohlenhydrate (davon 8,7 g Zucker), 17 g Eiweiß, 4,9 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, Sn



FE 80 g GE 510 g

13021



Rostbratwürstchen „Fränkische Art“ vom Schwein

auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2.694 kJ/647 kcal, 44 g Fett (davon 10 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 8,8 g Zucker), 17 g Eiweiß, 5,4 g Salz



Allergenhinweise: M, Me, La



FE 80 g GE 530 g

13023



Deutsches Beefsteak

mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2.038 kJ/487 kcal, 23 g Fett (davon 8,3 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 7,7 g Zucker), 22 g Eiweiß, 3,2 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, S, Sn



FE 80 g GE 455 g

13024

B



Drei Hackröllchen „Balkan-Art“
vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit
Kräuter-Kartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.423 kJ/578 kcal, 25 g Fett (davon 5,8 g gesättigte Fettsäuren), 64 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 20 g Eiweiß, 5,5 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei
FE 90 g GE 480 g

13025

C

>25g Eiweiß



Wurstpfanne „Jäger Art“
vom Schwein in herzhafter Soße, dazu Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2.823 kJ/677 kcal, 42 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 4,1 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,5 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S
FE 80 g GE 490 g

13045

C



*Empfehlung des
Küchenchefs*

Rinderfrikadelle „Griechische Art“
dazu Tomaten-Paprika-Reis und Grillgemüse in
einer fruchtigen Soße

Nährwerte pro Portion: 2.666 kJ/637 kcal, 33 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 59 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 24 g Eiweiß, 4,2 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La
FE 125 g GE 480 g



Tipp aus der Ernährungsberatung

Eiweiß (Protein)

dient im Körper vor allem dem Aufbau und Erhalt der Muskulatur. Während ein gesunder Mensch im Seniorenalter tägl. 1 – 1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen sollte, kann der Eiweißbedarf durch bestimmte Krankheiten ansteigen. Eiweiß ist in pflanzlichen Produkten (z. B. Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Teigwaren) und tierischen Produkten (z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte) enthalten.

>25g Eiweiß

Ein so gekennzeichnetes Menü enthält mind. 25 g Eiweiß
und hat eine Energiedichte von mind. 1 kcal/g.

13026

C



**Paprikaschote mit Hackfleischfüllung
vom Schwein**
in Tomatensoße mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 2.207 kJ/525 kcal, 16 g Fett (davon 5,7 g gesättigte Fettsäuren), 73 g Kohlenhydrate (davon 15 g Zucker), 19 g Eiweiß, 5,0 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S
FE 80 g GE 510 g

13030

B

>25g Eiweiß



Chili con Carne (mild abgeschmeckt)
vom Rind mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 2.202 kJ/522 kcal, 8,8 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 79 g Kohlenhydrate (davon 8,5 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,4 g Salz

Allergenhinweise: S
FE 50 g GE 510 g

13069

C



Feine Bratwurst vom Schwein
in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.397 kJ/576 kcal, 37 g Fett (davon 12 g gesättigte Fettsäuren), 38 g Kohlenhydrate (davon 5,5 g Zucker), 18 g Eiweiß, 5,1 g Salz

Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S
FE 90 g GE 500 g

13074

A



Traditionell zubereitete Leberklöße
auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.429 kJ/583 kcal, 35 g Fett (davon 7,5 g gesättigte Fettsäuren), 42 g Kohlenhydrate (davon 8,7 g Zucker), 18 g Eiweiß, 5,2 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La
FE 80 g GE 530 g



Fleischgerichte

Feines vom Geflügel

Geflügel erfreut sich großer Beliebtheit in der modernen Küche. Grund dafür ist sicherlich auch die im Vergleich zu anderen Fleischsorten geringe Kalorienzahl. Darüber hinaus ist Geflügel aber gleichfalls reich an hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen.

Foto: Zarte Hähnchenbrust in einer cremigen Zwiebelsoße mit Gemüse-Nudeln (Art.-Nr.: 13776)

13308

>25 g Eiweiß



Geschnittene Entenbrust
in Rotwein-Balsamico-Soße, dazu Fingermöhren „naturell“ und Kartoffelklöße

Nährwerte pro Portion: 1.702 kJ/404 kcal, 9,0g Fett (davon 4,5g gesättigte Fettsäuren), 50g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 26g Eiweiß, 5,9g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

FE 100 g GE 485 g

13400

>25 g Eiweiß



Zarte Hähnchenbrust
in Curry-Rahmsoße mit Pfirsichen und Ananas, dazu Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 2.378 kJ/565 kcal, 17g Fett (davon 5,6g gesättigte Fettsäuren), 69g Kohlenhydrate (davon 16g Zucker), 32g Eiweiß, 4,9g Salz



Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn

FE 100 g GE 540 g

13445



Gebratene Geflügelleber
in Apfel-Zwiebel-Soße mit Rotkohl und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.922 kJ/457 kcal, 13g Fett (davon 3,7g gesättigte Fettsäuren), 55g Kohlenhydrate (davon 21g Zucker), 26g Eiweiß, 5,1g Salz



Allergenhinweise: G, G1, S, Sb, S

FE 80 g GE 555 g

13458



Zarte Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße
mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.248 kJ/297 kcal, 8,9g Fett (davon 1,7g gesättigte Fettsäuren), 30g Kohlenhydrate (davon 3,1g Zucker), 19g Eiweiß, 4,4g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 60 g GE 440 g

13732

>25 g Eiweiß



Bunte Geflügelpfanne
mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2.193 kJ/522 kcal, 18g Fett (davon 7,4g gesättigte Fettsäuren), 55g Kohlenhydrate (davon 6,3g Zucker), 32g Eiweiß, 3,9g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

FE 80 g GE 455 g

13740



Zarter Putenbraten im Kräutermantel in Soße
dazu Fingermöhren und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.728 kJ/411 kcal, 11g Fett (davon 2,5g gesättigte Fettsäuren), 46g Kohlenhydrate (davon 7,3g Zucker), 28g Eiweiß, 3,9g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

FE 80 g GE 455 g

13745

>25g Eiweiß

C

Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“
 mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 2.166kJ/515 kcal, 17 g Fett (davon 7,4g gesättigte Fettsäuren), 55g Kohlenhydrate (davon 3,9g Zucker), 35g Eiweiß, 3,0g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 80 g GE **460 g**

13748

>25g Eiweiß

D

Putengeschnetzeltes in Rahmsoße
 mit Brokkoli und Möhren, dazu „Hausmacher-Spätzle“

Nährwerte pro Portion: 2.446kJ/583 kcal, 23 g Fett (davon 9,5g gesättigte Fettsäuren), 56g Kohlenhydrate (davon 7,2g Zucker), 34g Eiweiß, 4,9g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

FE 80 g GE **510 g**

13761

>25g Eiweiß

D

Putenschnitzel
 mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel in Käsesoße

Nährwerte pro Portion: 2.119kJ/505 kcal, 17 g Fett (davon 4,3g gesättigte Fettsäuren), 57 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 25g Eiweiß, 3,8g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 80 g GE **460 g**

13765

>25g Eiweiß

E

Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“
 in einer feinen Soße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.349 kJ/561 kcal, 27 g Fett (davon 9,1g gesättigte Fettsäuren), 35g Kohlenhydrate (davon 5,9g Zucker), 41 g Eiweiß, 4,8g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 150 g GE **490 g**

13751

F

Putenmedaillons in Butter-Kräutersoße
 mit Pariser Karotten und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.789 kJ/427 kcal, 18 g Fett (davon 8,2g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 10,0g Zucker), 25g Eiweiß, 4,0g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

FE 90 g GE **450 g**

Empfehlung des Küchenchefs

So fängt jede Mittagsmahlzeit einfach köstlich an...

... mit unseren abwechslungsreichen Vorsuppen (ab Seite 12).

13758

E

Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße
 dazu eine Gemüsemischung und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.690kJ/403 kcal, 15 g Fett (davon 6,5g gesättigte Fettsäuren), 38g Kohlenhydrate (davon 8,8g Zucker), 24g Eiweiß, 4,4g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S

FE 80 g GE **470 g**

13759

>25g Eiweiß

D

Zarte Hähnchenbrust
 auf buntem Paprikagemüse und würzigen Kräuterkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.849kJ/439 kcal, 13 g Fett (davon 2,0g gesättigte Fettsäuren), 51 g Kohlenhydrate (davon 9,0g Zucker), 26g Eiweiß, 4,5g Salz

Allergenhinweise: -

FE 80 g GE **440 g**

13767

C

Geflügelbratwurst in herzhafter Soße
 mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.945kJ/466 kcal, 28 g Fett (davon 7,6g gesättigte Fettsäuren), 35g Kohlenhydrate (davon 4,6g Zucker), 16g Eiweiß, 5,3g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn

FE 80 g GE **510 g**

13768

C

Geflügelfrikadellen in Soße
 mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.049 kJ/491 kcal, 27 g Fett (davon 6,9g gesättigte Fettsäuren), 40g Kohlenhydrate (davon 5,2g Zucker), 19g Eiweiß, 4,6g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

FE 100 g GE **515 g**

13 **780**

A

*Besonders
beliebt!*

Hähnchenfilets „Gärtnerin Art“ in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1.699 kJ/403 kcal, 9,8 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 2,9 g Zucker), 27 g Eiweiß, 3,2 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 80 g GE **425 g**

Hähnchencurry „Indische Art“

Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis

Nährwerte pro Portion: 1.957 kJ/465 kcal, 14 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 53 g Kohlenhydrate (davon 9,7 g Zucker), 28 g Eiweiß, 4,9 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, Sn

FE 80 g GE **480 g**

Aus dem Ofen auf den Teller



Für Menüs mit diesem Symbol wird die Zubereitung im Backofen empfohlen, da es kein Zubereitungsprogramm für die MikroFix und MikroTop gibt.



Beliebte Fischgerichte

Lachs, Scholle oder Kap-Seehecht – Fisch ist variantenreich, schmeckt lecker und eignet sich perfekt für eine ausgewogene Ernährung. Er versorgt den Körper optimal mit wertvollen Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen wie z. B. Jod. Entdecken Sie die großartige maritime Auswahl an Fischgerichten!

Foto: Panierter Alaska-Seelachs mit Kräutersoße, dazu Romanesco, Blumenkohl und Brokkoli in Soße und Salzkartoffeln (Art.-Nr.: 13402)

13402 E

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC

Panierter Alaska-Seelachs mit Kräuterfüllung
dazu Romanesco, Blumenkohl und Brokkoli in Soße und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.298 kJ/548 kcal, 22 g Fett (davon 5,1 g gesättigte Fettsäuren), 61 g Kohlenhydrate (davon 5,7 g Zucker), 22 g Eiweiß, 3,6 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, Sn

FE 150 g¹⁾ GE 490 g

13407 E

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC

Seelachs in Kräutermarinade
dazu rustikales Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.432 kJ/342 kcal, 11 g Fett (davon 1,3 g gesättigte Fettsäuren), 30 g Kohlenhydrate (davon 5,0 g Zucker), 24 g Eiweiß, 4,6 g Salz

Allergenhinweise: Fi

FE 150 g¹⁾ GE 520 g

Was steckt hinter den Siegeln?

Grundsätzlich geht es dabei um Fischgenuss mit gutem Gewissen. Das MSC-Siegel wird für wildgefangene Fische und Meeresfrüchte vergeben und kennzeichnet Fisch aus nachhaltiger, umweltverträglicher Fischerei und aus nicht überfischten Beständen. Kontrolliert nachhaltige Fischerei wirkt der Überfischung der Meere entgegen. Auch durch Fischzucht kann der Druck auf Wildfischbestände verringert werden. Zuchtfisch mit dem ASC-Siegel kommt aus einer ASC-zertifizierten, verantwortungsvollen Aquakultur.

Mehr Infos dazu finden Sie hier:

www.msc.org/de und hier: www.asc-aqua.org



13411 E

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHZUCHT ASC

Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße
dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.388 kJ/572 kcal, 33 g Fett (davon 9,1 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 9,4 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,0 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S

FE 80 g¹⁾ inkl. 5% Glasur GE 520 g

13415 B

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC

Gebratene Fischfrikadelle
dazu Rahmspinat und Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 2.326 kJ/557 kcal, 31 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 7,6 g Zucker), 16 g Eiweiß, 4,1 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La

FE 75 g¹⁾ GE 480 g

13417

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC

E

Filetstücke vom Kabeljau in Tomatensoße
dazu eine Reis-Wildreis-Kombination mit Gemüse

Nährwerte pro Portion: 1.913 kJ/456 kcal, 19 g Fett (davon 3,8 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 5,3 g Zucker), 23 g Eiweiß, 3,6 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: Fi, M, Me, La

○ ●

FE 100 g¹⁾ GE 450 g

13419

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC

D

Alaska-Seelachsschnitte
in Dill-Rahmsoße, dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.396 kJ/332 kcal, 9,3 g Fett (davon 3,9 g gesättigte Fettsäuren), 32 g Kohlenhydrate (davon 9,0 g Zucker), 26 g Eiweiß, 3,2 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, S, Sn

○ ● ●

FE 120 g¹⁾ GE 450 g

13427

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC

VERANTWORTUNGSVOLLSTÄNDIGES FISCHEIWEISS asc

E

Scholle „Finkenwerder Art“
garniert mit Speck und Shrimps, dazu Rahmkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.389 kJ/571 kcal, 29 g Fett (davon 8,9 g gesättigte Fettsäuren), 53 g Kohlenhydrate (davon 3,8 g Zucker), 22 g Eiweiß, 3,1 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, K, Fi, M, Me, La

○ ●

FE 138 g¹⁾ GE 410 g

13432

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC

F

Kap-Seehecht in feiner Honig-Senf-Soße
mit Frühlingsgemüse, dazu Kartoffel-Senf-Stampf

Nährwerte pro Portion: 1.670 kJ/399 kcal, 17 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 21 g Eiweiß, 3,8 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, Sn

○ ● ●

FE 100 g¹⁾ GE 490 g

13420

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC

F

Besonders beliebt!
Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße
dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.592 kJ/379 kcal, 13 g Fett (davon 7,5 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 8,4 g Zucker), 21 g Eiweiß, 3,1 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

○ ● ●

FE 100 g¹⁾ GE 490 g

13433

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC

E

Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße
dazu Möhren und Risi-Bisi

Nährwerte pro Portion: 1.795 kJ/428 kcal, 16 g Fett (davon 8,2 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 21 g Eiweiß, 3,9 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, Sn

○ ● ●

FE 80 g¹⁾ GE 500 g

13455

VERANTWORTUNGSVOLLSTÄNDIGES FISCHEIWEISS asc

ZERTIFIZIERT MSC

>25 g Eiweiß

G

Lachsfilet in feiner Buttersoße
mit Brokkoli und einer Reis-Wildreiskombination

Nährwerte pro Portion: 2.672 kJ/640 kcal, 35 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 5,2 g Zucker), 34 g Eiweiß, 4,2 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S

○

FE 125 g¹⁾ inkl. 5% Glasur GE 470 g

13425

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC

>25 g Eiweiß

E

Panierter Alaska Seelachs
mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 2.681 kJ/642 kcal, 34 g Fett (davon 12 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 9,3 g Zucker), 28 g Eiweiß, 3,5 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S

○ ● ●

FE 175 g¹⁾ GE 465 g

13426

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC

E

Schlemmerfilet „Florentin“
vom Alaska-Seelachs (aus Filetblöcken portioniert) mit Spinat-Käse-Auflage, dazu eine Gemüsemischung und Rahmkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.904 kJ/455 kcal, 22 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 34 g Kohlenhydrate (davon 8,3 g Zucker), 27 g Eiweiß, 3,7 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La

○ ● ●

FE 180 g¹⁾ GE 520 g

13465

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC

D

Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs
mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.836 kJ/437 kcal, 15 g Fett (davon 5,7 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 7,7 g Zucker), 24 g Eiweiß, 4,6 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S

○ ● ●

FE 100 g¹⁾ GE 550 g

13472

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC

>25 g Eiweiß

D

Panierter Alaska-Seelachs
in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel

Nährwerte pro Portion: 2.265 kJ/541 kcal, 26 g Fett (davon 7,4 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 3,4 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,4 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

○ ● ●

FE 175 g¹⁾ GE 415 g

42

43

Fischgerichte

13474





E

Gedünsteter Alaska-Seelachs in feiner Dill-Rahmsoße
mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.677 kJ/400 kcal, 18 g Fett (davon 5,2 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 6,4 g Zucker), 20 g Eiweiß, 3,6 g Salz



Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, S, Sn



FE 80 g¹⁾ GE 470 g

13494





F

Geschnittene Filets vom Buntbarsch in Senf-Honig-Soße
dazu eine Gemüsemischung mit Bohnen, Möhren und Romanesco und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.733 kJ/413 kcal, 17 g Fett (davon 8,8 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 24 g Eiweiß, 3,4 g Salz



Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, Sn



FE 100 g¹⁾ inkl. 10% Glasur GE 460 g



Aus dem Ofen auf den Teller

Für Menüs mit diesem Symbol wird die Zubereitung im Backofen empfohlen, da es kein Zubereitungsprogramm für die MikroFix und MikroTop gibt.

13406





E

Seelachsfilet in einer Tomatensoße „Mediterrane Art“ mit Grill-Gemüse
dazu Kartoffelwürfel

Nährwerte pro Portion: 1.655 kJ/393 kcal, 9,5 g Fett (davon 1,1 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 9,1 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,6 g Salz



Allergenhinweise: Fi



FE 120 g¹⁾ inkl. 10% Glasur GE 520 g

13429





C

Gebackene Fischstäbchen
mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2.421 kJ/579 kcal, 30 g Fett (davon 4,8 g gesättigte Fettsäuren), 53 g Kohlenhydrate (davon 6,9 g Zucker), 21 g Eiweiß, 4,1 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La



FE 120 g¹⁾ GE 460 g

13462





C

Panierte Alaska-Seelachshappen
dazu Petersilienkartoffeln mit würzigem Dip

Nährwerte pro Portion: 2.138 kJ/510 kcal, 22 g Fett (davon 5,7 g gesättigte Fettsäuren), 55 g Kohlenhydrate (davon 7,8 g Zucker), 22 g Eiweiß, 3,8 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, Sn



FE 140 g¹⁾ GE 390 g



Köstliche Spezialitäten

Unsere Spezialitäten erfreuen sich hierzulande großer Beliebtheit – sowohl mit regionaler als auch internationaler Rezeptur. Diese Menüs bringen Abwechslung auf den Tisch und liefern Energie für den Tag.

Foto: Spaghetti in Brokkoli-Käsesoße mit buntem Gemüse (Art.-Nr.: 13598)

13321

A

Besonders beliebt!

Spaghetti „Napoli Art“
mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße

Nährwerte pro Portion: 2.072 kJ/492 kcal, 14 g Fett (davon 3,7 g gesättigte Fettsäuren), 74 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 15 g Eiweiß, 3,5 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La



GE 480 g

13545

C

Trivellinudeln
mit grünem Gemüse in Joghurtsoße

Nährwerte pro Portion: 2.048 kJ/488 kcal, 18 g Fett (davon 9,8 g gesättigte Fettsäuren), 57 g Kohlenhydrate (davon 8,4 g Zucker), 20 g Eiweiß, 3,8 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



GE 490 g

13548

B

Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße
mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 2.246 kJ/534 kcal, 16 g Fett (davon 12 g gesättigte Fettsäuren), 84 g Kohlenhydrate (davon 17 g Zucker), 9,3 g Eiweiß, 4,2 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, Sn



GE 525 g

13386

B

Schwäbische Maultaschen
(g.g.A.) in einer kräftigen Brühe mit Zwiebelschmelze

Nährwerte pro Portion: 2.673 kJ/639 kcal, 31 g Fett (davon 8,4 g gesättigte Fettsäuren), 66 g Kohlenhydrate (davon 6,0 g Zucker), 20 g Eiweiß, 6,8 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, S



FE 37 g GE 500 g

13507

B

Bandnudeln Carbonara
mit geräuchertem Speck in Käsesoße

Nährwerte pro Portion: 2.365 kJ/566 kcal, 30 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 52 g Kohlenhydrate (davon 3,9 g Zucker), 20 g Eiweiß, 4,5 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La



FE 17 g GE 470 g

13514

C

>25g Eiweiß

Nudelpfanne „Asiatische Art“
mit Hähnchenbruststückchen

Nährwerte pro Portion: 2.374 kJ/564 kcal, 17 g Fett (davon 2,4 g gesättigte Fettsäuren), 63 g Kohlenhydrate (davon 1,2 g Zucker), 37 g Eiweiß, 4,4 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, S



FE 80 g GE 470 g

13540

C

>25g Eiweiß

Spaghetti mit grünem Pesto
und einer Käse-Tomaten-Garnitur

Nährwerte pro Portion: 2.456 kJ/587 kcal, 30 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 53 g Kohlenhydrate (davon 2,3 g Zucker), 25 g Eiweiß,

13558

>25 g Eiweiß



Herzhafte Käsespätzle
mit Röstzwiebelgarnitur

Nährwerte pro Portion: 3.267 kJ/780 kcal, 36 g Fett (davon 17 g gesättigte Fettsäuren), 81 g Kohlenhydrate (davon 6,3 g Zucker), 30 g Eiweiß, 5,6 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La



GE 495 g

13571



Gefüllte Gemüseravioli
in einer Limetten-Rahmsoße

Nährwerte pro Portion: 2.978 kJ/708 kcal, 22 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 99 g Kohlenhydrate (davon 8,9 g Zucker), 23 g Eiweiß, 3,9 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La



GE 550 g

13575



Spätzlepfanne
mit Rübensgemüse, Silberzwiebeln und
Tomatenwürfeln, garniert mit Käse

Nährwerte pro Portion: 1.817 kJ/432 kcal, 13 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 56 g Kohlenhydrate (davon 7,0 g Zucker), 19 g Eiweiß, 3,0 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me



GE 410 g

13577



Pasta Duett
Cannelloni gefüllt mit Rinderhackfleisch in
Tomaten-Sahne-Soße und Penne in
Käse-Spinat-Soße

Nährwerte pro Portion: 2.839 kJ/678 kcal, 31 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 74 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 22 g Eiweiß, 4,3 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S



FE 25 g GE 490 g

13578

>25 g Eiweiß



**Käse-Ricotta-Tortelloni in cremiger
Käsesoße**
mit Schinken und Erbsen

Nährwerte pro Portion: 2.834 kJ/675 kcal, 25 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 75 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 34 g Eiweiß, 4,9 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S



FE 30 g GE 510 g

13584

>25 g Eiweiß



Spaghetti Bolognese
mit herzhafter Hackfleischsoße vom Rind
und Schwein

Nährwerte pro Portion: 2.195 kJ/521 kcal, 15 g Fett (davon 4,2 g gesättigte Fettsäuren), 70 g Kohlenhydrate (davon 8,8 g Zucker), 25 g Eiweiß, 3,5 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S



FE 50 g GE 470 g



Tipp aus der Ernährungsberatung



So sind Sie mittags rundum gut versorgt

- Wählen Sie täglich Kartoffeln, Reis oder Nudeln aus. Diese wertvollen Lebensmittel liefern in erster Linie Energie in Form von Kohlenhydraten, die wir täglich brauchen.
- Wählen Sie regelmäßig Menüs aus, die reichlich Gemüse enthalten. Gemüse ist wie Salat und Obst reich an wertvollen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.
- Genießen Sie 2 – 3 x pro Woche Fleisch und essen Sie mindestens einmal die Woche leckeren Fisch. Fleisch, Fisch und Eier liefern dem Organismus leicht verdauliches Eiweiß.
- Greifen Sie an 3 – 4 Tagen pro Woche zu schmackhaften vegetarischen Menüs aus der „Gemüseküche“ oder gönnen Sie sich mal zur Abwechslung eine süße Köstlichkeit.
- Auch das Trinken gehört zur guten Ernährung. Wählen Sie regelmäßig Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees sowie Fruchtsäfte oder Saftschorlen zum Essen.

13588



Kartoffelspalten mit Linsen
in einer Tomaten-Gemüse-Soße

Nährwerte pro Portion: 2.168 kJ/516 kcal, 14 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 72 g Kohlenhydrate (davon 9,6 g Zucker), 16 g Eiweiß, 5,0 g Salz

Allergenhinweise: S



GE 480 g

13591



**Gnocchi in einer Gemüsemischung
„Mediterraner Art“**

Nährwerte pro Portion: 2.100 kJ/500 kcal, 14 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 69 g Kohlenhydrate (davon 9,3 g Zucker), 16 g Eiweiß, 4,8 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



GE 460 g

13595

>25g Eiweiß



D

Eieromelette auf Ratatouille-Gemüse
dazu Käse-Ricotta-Tortellini in Käsesoße
mit Spinat

Nährwerte pro Portion: 2.782 kJ/664 kcal, 31 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 65 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 28 g Eiweiß, 4,4 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S



GE 500 g

13598

>25g Eiweiß



D

Spaghetti in Brokkoli-Käsesoße
mit buntem Gemüse

Nährwerte pro Portion: 2.718 kJ/650 kcal, 35 g Fett (davon 19 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 29 g Eiweiß, 3,2 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La



GE 490 g

Kaffeezeit ist Kuchenzeit!

Genießen Sie Ihren Nachmittag mit unseren
köstlichen Cremeschnitten und Kuchen (ab Seite 76).



Aus dem Ofen auf den Teller



Für Menüs mit diesem Symbol wird die
Zubereitung im Backofen empfohlen,
da es kein Zubereitungsprogramm für
die MikroFix und MikroTop gibt.

13552



B

**Penne-Nudeln mit vegetarischer
Bolognese**

Nährwerte pro Portion: 2.111 kJ/501 kcal, 12 g Fett (davon 1,3 g gesättigte Fettsäuren), 70 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 23 g Eiweiß, 3,2 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, G3, S



GE 500 g

13587



B

Cremiges Champignonragout
mit Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2.273 kJ/541 kcal, 19 g Fett (davon 6,4 g gesättigte Fettsäuren), 71 g Kohlenhydrate (davon 4,3 g Zucker), 20 g Eiweiß, 3,6 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S



GE 460 g



Bunte Gemüseküche

Menüs ganz ohne Fleisch und Fisch – für Genuss sorgen unsere abwechslungsreichen Gerichte mit besonders viel Gemüse. Darüber hinaus liefert Gemüse dem Körper wichtige Vitamine. Neben pflanzlichen Lebensmitteln können Eier oder Eiprodukte sowie Milch und Milchprodukte enthalten sein.

Foto: Kleine Gemüserösti, dazu Buttergemüse, Kartoffel-Zwiebel-Stampf und ein cremiger Dip (Art-Nr.: 13508)

13387C

Saftige Gemüsefrikadelle
mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.799 kJ/430 kcal, 19 g Fett (davon 5,5 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 9,2 g Eiweiß, 4,8 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

GE 450 g

13508C

Kleine Gemüserösti
dazu Buttergemüse, Kartoffel-Zwiebel-Stampf und ein cremiger Dip

Nährwerte pro Portion: 2.354 kJ/563 kcal, 28 g Fett (davon 6,7 g gesättigte Fettsäuren), 61 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 12 g Eiweiß, 4,2 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Se

GE 490 g

13555D

Linsnbällchen mit einer Perlnudel-Gemüse-Pfanne
dazu ein cremiger Joghurt-Dip

Nährwerte pro Portion: 2.599 kJ/620 kcal, 26 g Fett (davon 6,6 g gesättigte Fettsäuren), 73 g Kohlenhydrate (davon 7,3 g Zucker), 17 g Eiweiß, 4,6 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, G4, Ei, M, Me, La, S

GE 460 g

13556C

Feine Gemüsevielfalt
mit einer Karottenecke in Knusperpanade, Romanesco-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu eine cremige Buttersoße

Nährwerte pro Portion: 1.969 kJ/471 kcal, 23 g Fett (davon 8,7 g gesättigte Fettsäuren), 52 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 8,2 g Eiweiß, 2,9 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, G3, M, Me, La, S

GE 440 g

13543B

Besonders beliebt!
Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung
dazu Erbsen „naturell“ und kleine Kartoffeln mit Schale

Nährwerte pro Portion: 1.867 kJ/444 kcal, 12 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 59 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 19 g Eiweiß, 2,7 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

GE 440 g

13560C

Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne
mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur

Nährwerte pro Portion: 2.014 kJ/482 kcal, 22 g Fett (davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren), 53 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 11 g Eiweiß, 3,9 g Salz

Allergenhinweise: -

GE 490 g

13562D

Spinat-Käse-Strudel
dazu eine Reismudelpfanne mit Gemüse „mediterrane Art“ und Tomatensoße

Nährwerte pro Portion: 1.988 kJ/475 kcal, 22 g Fett (davon 6,6 g gesättigte Fettsäuren), 54 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 12 g Eiweiß, 4,3 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

GE 450 g

13544B

Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung
dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße

Nährwerte pro Portion: 2.767 kJ/662 kcal, 37 g Fett (davon 15 g gesättigte Fettsäuren), 69 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 9,8 g Eiweiß, 5,4 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 450 g

13554B

Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße
mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.193 kJ/525 kcal, 30 g Fett (davon 7,9 g gesättigte Fettsäuren), 38 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,1 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

GE 450 g

„Der persönliche Kontakt zu meinen Kunden ist mir wichtig.“

Jeden Tag zu hören, wie es geht, oder mal bei der Menüauswahl helfen – das tue ich gern.“

Kai Müller, Menükurier

13565

A



Rührei
mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.127 kJ/509 kcal, 25 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 23 g Eiweiß, 3,3 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: Ei, M, Me, La

GE 465 g

13570

C



Herzhafter Spinatpfannkuchen
mit Frischkäsefüllung
dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel

Nährwerte pro Portion: 2.158 kJ/515 kcal, 22 g Fett (davon 9,8 g gesättigte Fettsäuren), 58 g Kohlenhydrate (davon 6,8 g Zucker), 16 g Eiweiß, 3,9 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

GE 440 g

13585

C



Kartoffel-Gemüse-Auflauf
mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken

Nährwerte pro Portion: 1.781 kJ/424 kcal, 15 g Fett (davon 9,7 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 21 g Eiweiß, 4,6 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

GE 520 g

13593

D



Kohlrabi-Pastinaken-Schnitzel
in Haferflockenpanade mit dunkler Soße,
dazu Rübensgemüse und Zwiebel-Kartoffelstampf

Nährwerte pro Portion: 2.296 kJ/550 kcal, 29 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 59 g Kohlenhydrate (davon 18 g Zucker), 8,2 g Eiweiß, 4,6 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, G4, M, Me, La, S

GE 500 g

Veggie ist Ernährungstrend

Wer ganz oder zum Großteil auf eine vegetarische Ernährungsweise setzt, möchte sich ebenfalls ausgewogen ernähren. Beste Voraussetzung dafür ist ein abwechslungsreicher Speiseplan.

Wenn auf Fleisch und Fisch verzichtet wird, gilt es, das durch proteinreiche Lebensmittel auszugleichen. Kombinieren Sie tierisches Eiweiß (Eier, Milch- und Milchprodukte) mit Lebensmitteln aus pflanzlichem Eiweiß (z. B. Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Getreideprodukte). Das erhöht die biologische Wertigkeit.

13592

C



Erbentaler in Mehrsaatenpanade
dazu eine cremige Curry-Soße und Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 2.781 kJ/665 kcal, 35 g Fett (davon 16 g gesättigte Fettsäuren), 68 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 16 g Eiweiß, 3,5 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 460 g

Empfehlung des
Küchenchefs

13574

A



Bunte Gemüseplatte
mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl
und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.452 kJ/347 kcal, 16 g Fett (davon 2,7 g gesättigte Fettsäuren), 38 g Kohlenhydrate (davon 7,7 g Zucker), 8,2 g Eiweiß, 3,8 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: M, Me, La, S

GE 470 g

13576

C



Kartoffel-Gemüse-Reibekuchen
mit einem feinen Gemüsemix und einem cremigen Dip

Nährwerte pro Portion: 2.051 kJ/492 kcal, 26 g Fett (davon 6,5 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 8,2 g Eiweiß, 5,3 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

GE 440 g

13594

B



Feine Gemüseauswahl
mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 2.037 kJ/489 kcal, 30 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 9,2 g Eiweiß, 4,0 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 500 g

13599

B



Buntes Spargelgemüse-Ragout
in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.608 kJ/384 kcal, 15 g Fett (davon 9,3 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 9,2 g Zucker), 8,2 g Eiweiß, 4,8 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

GE 500 g

54

55

Gemüseküche



Delikate Eintöpfe

Eine Kombination aus herzhaften, deftigen Fleischspezialitäten und einer großen Portion Gemüse – Eintöpfe gehören zur traditionellen Küche und sind besonders vielfältig und köstlich.

Foto: Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln (Art.-Nr.: 13693)

13606 **B**

>25 g Eiweiß

Erbsensuppe
mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2.527 kJ/605 kcal, 29 g Fett (davon 10 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 4,7 g Zucker), 28 g Eiweiß, 5,0 g Salz

ALLERGENHINWEISE: S, Sn

FE 80 g GE **540 g**

13609 **B**

Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“
mit Wurzelgemüse und geschnittener Mettwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2.394 kJ/575 kcal, 36 g Fett (davon 12 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 4,5 g Zucker), 18 g Eiweiß, 6,0 g Salz

ALLERGENHINWEISE: M, Me, La, S

FE 80 g GE **600 g**

13610 **B**

Hausgemachter Wirsing-Möhren-Eintopf
mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 1.789 kJ/429 kcal, 24 g Fett (davon 5,8 g gesättigte Fettsäuren), 34 g Kohlenhydrate (davon 7,1 g Zucker), 16 g Eiweiß, 4,8 g Salz

ALLERGENHINWEISE: G, G1, Ei, S

FE 80 g GE **540 g**

13612 **A**

Gemüseeeintopf nach „Gärtnerin Art“
mit frittierten Mettbällchen vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 1.786 kJ/428 kcal, 22 g Fett (davon 5,7 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 7,2 g Zucker), 17 g Eiweiß, 5,2 g Salz

ALLERGENHINWEISE: G, G1, Ei, S

FE 80 g GE **540 g**

13614 **C**

Grünkohleintopf
mit geschnittener Mettwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 3.835 kJ/927 kcal, 80 g Fett (davon 18 g gesättigte Fettsäuren), 20 g Kohlenhydrate (davon 4,1 g Zucker), 24 g Eiweiß, 6,7 g Salz

ALLERGENHINWEISE: S, Sn

FE 100 g GE **580 g**

13621 **A**

Klassischer Hühnersuppentopf

Nährwerte pro Portion: 1.442 kJ/344 kcal, 13 g Fett (davon 3,7 g gesättigte Fettsäuren), 29 g Kohlenhydrate (davon 5,3 g Zucker), 25 g Eiweiß, 5,0 g Salz

ALLERGENHINWEISE: G, G1, Ei

FE 60 g GE **540 g**

13628

A



Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe

Nährwerte pro Portion: 1.329 kJ/317 kcal, 12 g Fett (davon 1,2 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 5,5 g Eiweiß, 4,7 g Salz



Allergenhinweise: -



GE 540 g

13630

B



Gyrossuppe mit Schweinegeschnetzeltem

Nährwerte pro Portion: 1.305 kJ/311 kcal, 11 g Fett (davon 4,8 g gesättigte Fettsäuren), 30 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 19 g Eiweiß, 5,3 g Salz



Allergenhinweise: M, Me, La



FE 60 g GE 510 g

13644

B



Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch

Nährwerte pro Portion: 1.424 kJ/339 kcal, 12 g Fett (davon 1,5 g gesättigte Fettsäuren), 38 g Kohlenhydrate (davon 7,0 g Zucker), 16 g Eiweiß, 4,8 g Salz



Allergenhinweise: S, Sn



FE 40 g GE 540 g

13645

B



Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch

Nährwerte pro Portion: 1.730 kJ/414 kcal, 20 g Fett (davon 2,2 g gesättigte Fettsäuren), 32 g Kohlenhydrate (davon 3,9 g Zucker), 22 g Eiweiß, 4,7 g Salz



Allergenhinweise: S



FE 60 g GE 540 g



Tipp aus der Ernährungsberatung

Jod ist für die Herstellung der Schilddrüsenhormone notwendig und steuert viele Aktivitäten im Körper. Jodhaltige Lebensmittel wie Fisch und jodiertes Speisesalz tragen zu einer verbesserten Jodversorgung bei.

Besonders enthalten in Seefisch wie z. B. Alaska-Seelachs.



13668

C

>25g Eiweiß



Käse-Lauch-Suppe mit Geflügelhack und einer Frühlingszwiebel Garnitur

Nährwerte pro Portion: 2.406 kJ/578 kcal, 39 g Fett (davon 22 g gesättigte Fettsäuren), 29 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 26 g Eiweiß, 5,3 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



FE 60 g GE 540 g

13683

A



Cremige Erbsensuppe mit bunter Gemüseeinlage

Nährwerte pro Portion: 1.746 kJ/419 kcal, 21 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 13 g Eiweiß, 4,4 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S



GE 540 g

13639

A



Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln

Nährwerte pro Portion: 1.192 kJ/286 kcal, 16 g Fett (davon 1,2 g gesättigte Fettsäuren), 28 g Kohlenhydrate (davon 6,4 g Zucker), 3,6 g Eiweiß, 4,8 g Salz



Allergenhinweise: -



GE 540 g

13641

B

>25g Eiweiß



Herzhafter Linseneintopf „Hausfrauen Art“ mit deftiger Bauernwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2.850 kJ/682 kcal, 34 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 57 g Kohlenhydrate (davon 5,6 g Zucker), 31 g Eiweiß, 5,8 g Salz



Allergenhinweise: S



FE 80 g GE 540 g

13693

C



Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln

Nährwerte pro Portion: 1.892 kJ/453 kcal, 26 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 24 g Kohlenhydrate (davon 3,5 g Zucker), 30 g Eiweiß, 5,5 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S



FE 50 g GE 520 g

Besonders beliebt!



Süße Menüs

Lassen Sie sich von der leckeren Vielfalt verführen – und das nicht nur als Hauptgericht zum Mittag! Süße Speisen, wie z.B. fruchtige Milchreis-Kreationen, gefüllte Pfannkuchen oder Quark- und Grießbrei-Variationen, laden auch zwischendurch zum Genießen ein.

Foto: Topfenknödel mit Nougatcremefüllung, dazu Vanillesoße und fruchtiges Himbeer-Erdbeer-Kompott (Art.-Nr.: 13500)

13500

Topfenknödel mit Nougatcremefüllung
dazu Vanillesoße und fruchtiges Himbeer-Erdbeer-Kompott

Nährwerte pro Portion: 2.495 kJ/594 kcal, 23 g Fett (davon 7,7 g gesättigte Fettsäuren), 80 g Kohlenhydrate (davon 49 g Zucker), 12 g Eiweiß, 0,68 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, Sf, Sf2

GE 420 g

13501

Cremiger Milchreis
mit fruchtigen Mandarinstücken
(mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)

Nährwerte pro Portion: 1.475 kJ/349 kcal, 6,7 g Fett (davon 4,9 g gesättigte Fettsäuren), 61 g Kohlenhydrate (davon 21 g Zucker), 9,3 g Eiweiß, 0,73 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: M, Me, La

GE 445 g

13509

Süßer Kirschmichel
mit Vanillesoße

Nährwerte pro Portion: 3.449 kJ/825 kcal, 44 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 87 g Kohlenhydrate (davon 54 g Zucker), 18 g Eiweiß, 1,2 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, G3, Ei, M, Me, La, Sf, Sf1

GE 470 g

13512

Apfelstrudel
mit Vanillesoße

Nährwerte pro Portion: 3.229 kJ/771 kcal, 38 g Fett (davon 18 g gesättigte Fettsäuren), 94 g Kohlenhydrate (davon 47 g Zucker), 11 g Eiweiß, 1,0 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 420 g

13513

Hausgemachter Vollmilch-Grießbrei
mit Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)

Nährwerte pro Portion: 1.848 kJ/442 kcal, 22 g Fett (davon 7,2 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 22 g Zucker), 9,4 g Eiweiß, 0,70 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 450 g

13516

Hausgemachter Aprikosenmichel
mit Vanillesoße

Nährwerte pro Portion: 3.068 kJ/730 kcal, 25 g Fett (davon 7,8 g gesättigte Fettsäuren), 105 g Kohlenhydrate (davon 57 g Zucker), 19 g Eiweiß, 1,7 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

GE 500 g

13523

B



Klassischer Kaiserschmarrn
mit Apfel-Rosinen-Kompott

Nährwerte pro Portion: 2.534 kJ/601 kcal, 16 g Fett (davon 3,3 g gesättigte Fettsäuren), 100 g Kohlenhydrate (davon 56 g Zucker), 12 g Eiweiß, 1,1 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

A

B

C

D

E

○

●

●

●

●

🌿

GE 410 g

13524

B



Zwetschkengnodel
mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)

Nährwerte pro Portion: 1.971 kJ/470 kcal, 20 g Fett (davon 9,5 g gesättigte Fettsäuren), 62 g Kohlenhydrate (davon 21 g Zucker), 7,8 g Eiweiß, 0,88 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

A

B

C

D

E

○

●

●

●

●

🌿

🥄

GE 430 g

13533

A



Besonders beliebt!

Cremiger Vollmilch-Grießbrei
mit Erdbeer-Apfel-Kompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)

Nährwerte pro Portion: 1.799 kJ/430 kcal, 22 g Fett (davon 7,2 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 22 g Zucker), 9,4 g Eiweiß, 0,71 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

A

B

C

D

E

○

●

●

●

●

🌿

🥄

GE 450 g

13539

A



Süßer Apfelmilchreis
mit Zimt und Zucker

Nährwerte pro Portion: 2.239 kJ/533 kcal, 20 g Fett (davon 6,1 g gesättigte Fettsäuren), 81 g Kohlenhydrate (davon 43 g Zucker), 5,9 g Eiweiß, 0,77 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La

A

B

C

D

E

○

●

●

●

●

🌿

🥄

GE 500 g

13590

B



Quarktaler auf Vanillesoße
dazu Ananas-Mango-Kompott (mit Süßungsmitteln)

Nährwerte pro Portion: 1.887 kJ/450 kcal, 19 g Fett (davon 7,8 g gesättigte Fettsäuren), 55 g Kohlenhydrate (davon 18 g Zucker), 12 g Eiweiß, 0,89 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

A

B

C

D

E

○

●

●

●

●

🌿

🥄

GE 420 g



Klein & Lecker

Ob als Hauptgericht oder auch für den kleinen Hunger zwischendurch – unsere kleinen Mahlzeiten bieten großen Genuss. Sie haben einfach all das, was auch die „großen“ Menüs haben: hochwertige Zutaten, kreative Rezepturen und meisterliche Kochkunst.

Foto: Zartes Rindergeschnetzeltes mit Rotkohl und Kartoffelklößen (Art.-Nr.: 13219)

Klein & Lecker

62

63

13206



B

Rindfleisch in Meerrettichsoße
dazu Erbsen „naturell“ und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.378 kJ/328 kcal, 11 g Fett (davon 4,3 g gesättigte Fettsäuren), 33 g Kohlenhydrate (davon 9,2 g Zucker), 20 g Eiweiß, 3,4 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La
○ ● ●

FE 40 g GE 390 g

13212



C

Rinderroulade mit Hackfleischfüllung
dazu grüne Bohnen und Kartoffel-Senf-Stampf

Nährwerte pro Portion: 1.267 kJ/302 kcal, 11 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 31 g Kohlenhydrate (davon 3,3 g Zucker), 18 g Eiweiß, 3,3 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, G2, M, Me, La, Sn
○ ● ●

FE 55 g GE 400 g

13233



A

Herzhaftes Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“
mit Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.189 kJ/283 kcal, 10 g Fett (davon 4,8 g gesättigte Fettsäuren), 30 g Kohlenhydrate (davon 4,2 g Zucker), 15 g Eiweiß, 3,0 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn
○ ● ●

FE 40 g GE 360 g

13146



B

Herzhaftes Schweinegulasch
mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.201 kJ/285 kcal, 7,8 g Fett (davon 1,3 g gesättigte Fettsäuren), 33 g Kohlenhydrate (davon 3,6 g Zucker), 18 g Eiweiß, 2,5 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S
○ ● ●

FE 40 g GE 330 g

13219



B

Zartes Rindergeschnetzeltes
mit Rotkohl und Kartoffelklößen

Nährwerte pro Portion: 1.221 kJ/289 kcal, 5,1 g Fett (davon 1,9 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 14 g Eiweiß, 3,7 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn
○ ● ●

FE 40 g GE 390 g

13227



C

Sauerbraten vom Rind
in herzhafter Soße mit Rotkohl und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.333 kJ/316 kcal, 5,9 g Fett (davon 1,4 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 16 g Zucker), 17 g Eiweiß, 3,6 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S
○ ● ●

FE 40 g GE 390 g

*„Ich freue mich jeden Tag auf
das Klingeln des Kuriers.“*

Es tut gut, sich auf den Menüservice
verlassen zu können. Ich bin immer wieder
begeistert von der Qualität der Menüs.
Es schmeckt alles wirklich gut.“

Christa Weber



13229



A

Saftiges Rindergulasch
in Champignonsoße mit Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 1.353 kJ/321 kcal, 8,9 g Fett (davon 1,2 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 1,4 g Zucker), 19 g Eiweiß, 2,7 g Salz

Allergenhinweise: G, G1
○ ● ●

FE 40 g GE 340 g

13231



B

Zarter Rinderbraten
in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße
und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.018 kJ/242 kcal, 7,4 g Fett (davon 2,4 g gesättigte Fettsäuren), 26 g Kohlenhydrate (davon 2,6 g Zucker), 15 g Eiweiß, 3,7 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn
○ ● ●

FE 40 g GE 380 g

13163



B

Zartes Schweinegeschnetzeltes
in Soße mit buntem Gemüsemix, dazu Knöpfle-
Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.651 kJ/393 kcal, 15 g Fett (davon 3,4 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 7,0 g Zucker), 22 g Eiweiß, 3,7 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S
○ ● ●

FE 50 g GE 380 g

13168



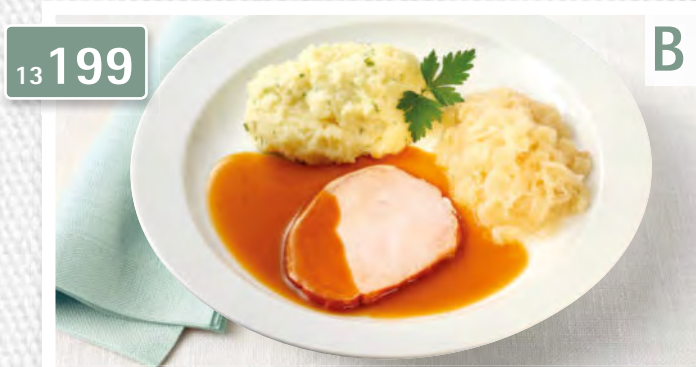
B

Saftiger Schweinebraten in Bratensoße
dazu Rotkohl und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.079 kJ/256 kcal, 6,1 g Fett (davon 1,3 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 13 g Eiweiß, 3,3 g Salz

Allergenhinweise: -
○ ● ●

FE 40 g GE 380 g



13199

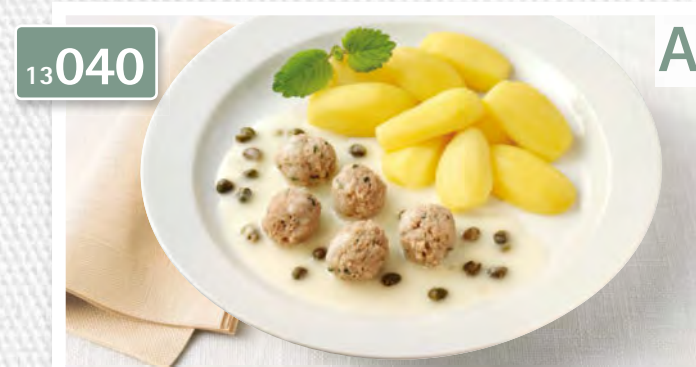
B

Saftiges Kasseler in Bratensoße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.270 kJ/304 kcal, 15 g Fett (davon 2,2 g gesättigte Fettsäuren), 26 g Kohlenhydrate (davon 4,9 g Zucker), 12 g Eiweiß, 3,6 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 40 g GE 380 g



13040

A

Klopse „Königsberger Art“ vom Rind und Schwein in Kapernsoße mit Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.389 kJ/332 kcal, 16 g Fett (davon 7,4 g gesättigte Fettsäuren), 32 g Kohlenhydrate (davon 4,9 g Zucker), 11 g Eiweiß, 3,6 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

FE 50 g GE 340 g



13097

A

Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.440 kJ/344 kcal, 17 g Fett (davon 5,4 g gesättigte Fettsäuren), 32 g Kohlenhydrate (davon 4,2 g Zucker), 12 g Eiweiß, 3,6 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

FE 50 g GE 380 g



13022

A

Besonders beliebt!

Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhrengemüse und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.818 kJ/436 kcal, 27 g Fett (davon 8,1 g gesättigte Fettsäuren), 30 g Kohlenhydrate (davon 8,2 g Zucker), 14 g Eiweiß, 3,7 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

FE 50 g GE 370 g



13099

A

Schweinehacksteak in pikanter Bratensoße mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen „naturell“ und Kartoffelklöße

Nährwerte pro Portion: 1.712 kJ/409 kcal, 16 g Fett (davon 7,4 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 4,9 g Zucker), 18 g Eiweiß, 3,6 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

FE 80 g GE 400 g



13060

B

Hausgemachte Wirsingroulade vom Schwein und Rind in Bratensoße dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.303 kJ/312 kcal, 16 g Fett (davon 6,9 g gesättigte Fettsäuren), 28 g Kohlenhydrate (davon 4,8 g Zucker), 11 g Eiweiß, 4,2 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, S, Sn

FE 70 g GE 390 g



13082

A

Feine Bratwurst vom Schwein in dunkler Soße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.602 kJ/385 kcal, 25 g Fett (davon 7,6 g gesättigte Fettsäuren), 24 g Kohlenhydrate (davon 4,6 g Zucker), 13 g Eiweiß, 4,3 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

FE 70 g GE 400 g



13744

B

Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis

Nährwerte pro Portion: 1.446 kJ/345 kcal, 16 g Fett (davon 7,8 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 5,4 g Zucker), 14 g Eiweiß, 4,0 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

FE 40 g GE 390 g

„Dass es meinem Vater schmeckt, ist für mich das Wichtigste.“



„Ich hatte eine Telefonnummer vom Menüservice, bei der ich angerufen und mich erkundigt habe, wie „Essen auf Rädern“ eigentlich funktioniert.“

Den Begriff „Essen auf Rädern“ kannte ich und ich wusste, dass eine Freundin das für ihren Vater auch gemacht hat. Sie hat mir den Menüservice empfohlen. Ich durfte dann nach meinem Anruf sogar das Essen vor unserer ersten Bestellung selbst probieren.

Vor vier Jahren haben wir dann mit ein paar Tagen in der Woche begonnen. Mittlerweile bekommt mein Vater die Menüs täglich, mit ein paar Ausnahmen.“

Ellen Schulte über „Essen auf Rädern“

13762



A

Gebratene Geflügelfleischbällchen in Curry-Rahmsoße mit Gemüse, dazu Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2.198 kJ/526 kcal, 28 g Fett (davon 12 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 5,4 g Zucker), 17 g Eiweiß, 2,9 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

FE 50 g GE 370 g

13790



A

Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 1.480 kJ/355 kcal, 21 g Fett (davon 5,2 g gesättigte Fettsäuren), 27 g Kohlenhydrate (davon 4,2 g Zucker), 12 g Eiweiß, 3,5 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

FE 50 g GE 370 g

13430



B

Panierte Fischstäbchen mit Erbsen und Möhren in Soße, dazu Kartoffel- püree

Nährwerte pro Portion: 1.744 kJ/417 kcal, 19 g Fett (davon 3,0 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 7,4 g Zucker), 13 g Eiweiß, 3,4 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La

FE 60 g¹⁾ GE 390 g

13434



B

Gebackene Filetstücke vom Alaska- Seelachs dazu Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.699 kJ/405 kcal, 17 g Fett (davon 2,8 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 8,0 g Zucker), 17 g Eiweiß, 2,8 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La

FE 75 g¹⁾ GE 395 g

13792



A

Zartes Huhnfleisch in Champignonsoße dazu Erbsen „naturell“ und Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1.413 kJ/335 kcal, 7,0 g Fett (davon 1,0 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 7,2 g Zucker), 21 g Eiweiß, 3,1 g Salz



Allergenhinweise: -

FE 40 g GE 390 g

13797



B

Klassisches Hühnerfricassee in Rahmsoße mit Gemüseeinlage dazu bunter Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 1.833 kJ/437 kcal, 18 g Fett (davon 8,3 g gesättigte Fettsäuren), 42 g Kohlenhydrate (davon 5,9 g Zucker), 25 g Eiweiß, 2,9 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 40 g GE 380 g

13546



B

Reibekuchen „Hausfrauen Art“ mit Speck und Zwiebeln

Nährwerte pro Portion: 2.194 kJ/523 kcal, 23 g Fett (davon 2,9 g gesättigte Fettsäuren), 65 g Kohlenhydrate (davon 6,8 g Zucker), 11 g Eiweiß, 3,6 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei

FE 15 g GE 320 g

13557



B

Reibekuchen mit Apfelmus

Nährwerte pro Portion: 2.285 kJ/545 kcal, 22 g Fett (davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren), 73 g Kohlenhydrate (davon 34 g Zucker), 7,3 g Eiweiß, 2,4 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei

FE 400 g



Tipp aus der Ernährungsberatung

Zehn Ernährungsempfehlungen für Senioren:

1. Bedarfsgerechte Kalorienzufuhr
2. Aufnahme lebensnotwendiger Nährstoffe
3. Ausreichend Calcium
4. Ausreichend Ballaststoffe
5. Vielseitige und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl
6. Regelmäßig essen
7. Ausreichend trinken
8. Nährstoffschonend zubereiten
9. Geschmackvoll würzen
10. Sich bewegen bringt Segen!

Guten Appetit.



13553



A

Eieromelette in Sauerrahm- Kräutersoße mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel

Nährwerte pro Portion: 1.765 kJ/422 kcal, 20 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 36 g Kohlenhydrate (davon 8,9 g Zucker), 21 g Eiweiß, 4,0 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

FE 390 g

13573



A

Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.277 kJ/305 kcal, 12 g Fett (davon 6,2 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 7,4 g Zucker), 6,6 g Eiweiß, 2,9 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 400 g

13580

C



Champignons in Rahmsoße
dazu Serviettenknödel

Nährwerte pro Portion: 2.338 kJ/560 kcal, 30 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 52 g Kohlenhydrate (davon 8,6 g Zucker), 17 g Eiweiß, 4,9 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ●

🌿

GE 430 g

13581

A



Goldgelbes Rührei
mit Gemüse „Leipziger Allerlei“, dazu Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 1.693 kJ/406 kcal, 22 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 29 g Kohlenhydrate (davon 8,7 g Zucker), 19 g Eiweiß, 2,9 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: Ei, M, Me, La

○ ● ●

🌿 🌱

GE 365 g

13515

B



Pfannkuchen mit fruchtiger Erdbeer-Rhabarber-Füllung

Nährwerte pro Portion: 1.908 kJ/452 kcal, 10 g Fett (davon 4,0 g gesättigte Fettsäuren), 69 g Kohlenhydrate (davon 28 g Zucker), 18 g Eiweiß, 1,4 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

○ ●

🌿

GE 360 g

13525

B



Zwei Pfannkuchen
gefüllt mit Blaubeer-Kompott

Nährwerte pro Portion: 2.304 kJ/546 kcal, 11 g Fett (davon 4,0 g gesättigte Fettsäuren), 90 g Kohlenhydrate (davon 36 g Zucker), 18 g Eiweiß, 1,2 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

○ ●

🌿

GE 360 g

13603

A



Empfehlung des Küchenchefs

Vegetarischer Möhreeneintopf
mit feinen Kartoffelwürfeln

Nährwerte pro Portion: 1.022 kJ/245 kcal, 10 g Fett (davon 0,9 g gesättigte Fettsäuren), 29 g Kohlenhydrate (davon 6,8 g Zucker), 4,0 g Eiweiß, 4,1 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: -

○ ● ●

🌿 🌱

GE 450 g

13542

B



Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen
mit Apfel-Quark-Füllung (mit Süßungsmitteln)

Nährwerte pro Portion: 2.077 kJ/494 kcal, 17 g Fett (davon 4,8 g gesättigte Fettsäuren), 60 g Kohlenhydrate (davon 7,2 g Zucker), 24 g Eiweiß, 1,5 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

○ ● ●

🌿

GE 340 g



Aus dem Ofen auf den Teller

Für Menüs mit diesem Symbol wird die Zubereitung im Backofen empfohlen, da es kein Zubereitungsprogramm für die MikroFix und MikroTop gibt.

13608

A



Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf

Nährwerte pro Portion: 1.307 kJ/313 kcal, 17 g Fett (davon 1,5 g gesättigte Fettsäuren), 29 g Kohlenhydrate (davon 3,7 g Zucker), 6,4 g Eiweiß, 4,0 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: S

○ ● ●

🌿 🌱

GE 450 g

13502

A



Goldgelb gebackener Pfannkuchen
gefüllt mit roter Grütze
dazu Joghurtsoße

Nährwerte pro Portion: 2.111 kJ/503 kcal, 21 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 64 g Kohlenhydrate (davon 32 g Zucker), 13 g Eiweiß, 0,98 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

○ ●

🌿

GE 380 g

13493

B

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC www.msc.org/de





Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs
in Senfsoße mit buntem Gemüseris

Nährwerte pro Portion: 1.718 kJ/410 kcal, 19 g Fett (davon 8,0 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 4,2 g Zucker), 14 g Eiweiß, 3,9 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, Sn

○ ● ●

🌿

FE 75 g¹⁾ GE 370 g

13755

C



>25 g Eiweiß



Hähnchenoberkeule in feiner Soße
mit buntem Gemüse „naturell“ und Gabelspaghetti

Nährwerte pro Portion: 1.847 kJ/442 kcal, 21 g Fett (davon 7,2 g gesättigte Fettsäuren), 32 g Kohlenhydrate (davon 6,0 g Zucker), 28 g Eiweiß, 3,5 g Salz

NUTRI-SCORE

A B C D E

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ●

🌿

FE 90 g GE 430 g



Desserts

Egal, ob süß und cremig oder frisch und fruchtig – die himmlischen Dessert-Klassiker sind immer eine Sünde wert. Sie runden das Menü auf ihre Art ab und verleihen jeder Mittagsmahlzeit einen ganz besonderen Abschluss.

Foto: Milchcreme mit Waldbeer-Topping auf Kekskrümeln

47 640

Dessert-Sortiment
mit insgesamt 14 leckeren Desserts
(enthalten sind alle 12 abgebildeten
Desserts, Apfelmus und Rhabarbermus
sind zweifach dabei)

Vollkost



Apfelmus

Nährwerte pro Portion: 218 kJ/52 kcal, <0,5 g Fett (davon <0,1 g gesättigte Fett-säuren), 12 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), <0,5 g Eiweiß, 0,03 g Salz
Allergenhinweise: -

○ ● ⓐ ⓑ GE 100g



Apfel-Bananenmus

Nährwerte pro Portion: 272 kJ/64 kcal, <0,5 g Fett (davon <0,1 g gesättigte Fett-säuren), 15 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), <0,5 g Eiweiß, 0,01 g Salz
Allergenhinweise: -

○ ● ⓐ ⓑ GE 100g



*Lecker-leichter
Fruchtgenuss*

Rhabarbermus

Nährwerte pro Portion: 359 kJ/85 kcal, <0,5 g Fett (davon <0,1 g gesättigte Fett-säuren), 19 g Kohlenhydrate (davon 19 g Zucker), <0,5 g Eiweiß, 0,01 g Salz
Allergenhinweise: -

○ ● ⓐ ⓑ GE 100g



Cremiges Schoko-Träumchen

Luftige Schokoladenmousse mit Soße

Nährwerte pro Portion: 727 kJ/174 kcal, 8,8 g Fett (davon 4,9 g gesättigte Fettsäuren), 23 g Kohlenhydrate (davon 19 g Zucker), 1,1 g Eiweiß, 0,14 g Salz
Allergenhinweise: Sb, M, Me, La



GE 60g



Joghurt mit Rhabarbermus auf Kekskrümeln

Nährwerte pro Portion: 578 kJ/138 kcal, 6,8 g Fett (davon 3,3 g gesättigte Fettsäuren), 18 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 1,3 g Eiweiß, 0,18 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



GE 60g



Cappuccino-Pudding mit Karamellsoße auf Schokobiskuit

Nährwerte pro Portion: 794 kJ/190 kcal, 9,8 g Fett (davon 4,9 g gesättigte Fettsäuren), 24 g Kohlenhydrate (davon 19 g Zucker), 1,3 g Eiweiß, 0,20 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, G3, M, Me, La



GE 60g



Schokoladenmousse mit Kirschkompott

Nährwerte pro Portion: 572 kJ/137 kcal, 7,2 g Fett (davon 3,9 g gesättigte Fettsäuren), 17 g Kohlenhydrate (davon 15 g Zucker), 0,9 g Eiweiß, 0,08 g Salz
Allergenhinweise: Sb, M, Me, La



GE 60g



Quark-Creme mit Maracuja-Soße auf Kekskrümel-Boden

Nährwerte pro Portion: 728 kJ/174 kcal, 7,7 g Fett (davon 3,8 g gesättigte Fettsäuren), 24 g Kohlenhydrate (davon 18 g Zucker), 2,0 g Eiweiß, 0,21 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, G3, M, Me, La



GE 60g



Panna cotta mit Himbeersoße auf Keksboden

Nährwerte pro Portion: 634 kJ/152 kcal, 8,1 g Fett (davon 4,0 g gesättigte Fettsäuren), 18 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 1,3 g Eiweiß, 0,15 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Sb, M, Me, La, Sd



GE 60g



Milchcreme mit Waldbeer-Topping auf Kekskrümeln

Nährwerte pro Portion: 600 kJ/143 kcal, 6,8 g Fett (davon 3,4 g gesättigte Fettsäuren), 19 g Kohlenhydrate (davon 15 g Zucker), 1,1 g Eiweiß, 0,15 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Sb, M, Me, La



GE 60g



Himbeercreme mit Fruchtsoße auf Schokokeks

Nährwerte pro Portion: 635 kJ/152 kcal, 7,6 g Fett (davon 3,7 g gesättigte Fettsäuren), 20 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 1,1 g Eiweiß, 0,15 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



GE 60g



Fruchtige Erdbeer-Zitronen-Mousse mit Erdbeersoße und Biskuit

Nährwerte pro Portion: 630 kJ/150 kcal, 6,3 g Fett (davon 2,9 g gesättigte Fettsäuren), 22 g Kohlenhydrate (davon 16 g Zucker), 0,9 g Eiweiß, 0,18 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



GE 60g

Zubereitungshinweise

Die Zubereitung von Desserts

Desserts vor dem Verzehr über Nacht im Kühlschrank oder ca. 4 – 5 Stunden bei Zimmertemperatur auftauen und direkt verzehren.



46 029



Cremeschnitten-Mix
3x Käsesahne-Pfirsich-Schnitte,
3x Mandel-Bienenstich-Schnitte,
3x Erdbeer-Cremeschnitte, 3x Donauwelle

Allergenhinweise: G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, Sf, Sf1
GE 990 g

46 026

Kuchen-Sortiment

12 Stück Nachmittagskuchen

- 4 x Feiner Butterkuchen mit Mandelblättern
- 4 x Fruchtiger Kirsch-Streuselkuchen mit Glasur
- 4 x Saftiger Apfel-Streuselkuchen

Allergenhinweise: G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, Sf, Sf1 GE 1560 g

Die Zubereitungshinweise finden Sie auf der Seite 89.

13 731



Feiner Butterkuchen mit Mandelblättern (einzeln verpackt)

Nährwerte pro Portion: 945 kJ/225 kcal, 9,9 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 29 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 4,4 g Eiweiß, 0,37 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, Sf, Sf1
GE 65 g

46 030



Blechkuchen-Mix
3x Käse-Mandarinen-Schnitte, 3x Rhabarber-Stachelbeer-Joghurt-Schnitte, 3x Pflaumenschnitte mit Streuseln, 3x Nusschnitte mit Glasur

Allergenhinweise: G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, Sf, Sf2
GE 1080 g

13 721



Fruchtiger Kirsch-Streuselkuchen mit Glasur (einzeln verpackt)

Nährwerte pro Portion: 2236 kJ/534 kcal, 28 g Fett (davon 5,6 g gesättigte Fettsäuren), 64 g Kohlenhydrate (davon 32 g Zucker), 7,3 g Eiweiß, 0,31 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, Sb, M, Me, La
GE 155 g

13 727



Saftiger Apfel-Streuselkuchen (einzeln verpackt)

Nährwerte pro Portion: 1709 kJ/408 kcal, 18 g Fett (davon 4,3 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 31 g Zucker), 9,4 g Eiweiß, 0,34 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La
GE 170 g



Unser Wohlfühl-Angebot für Sie – alles in einem Karton!

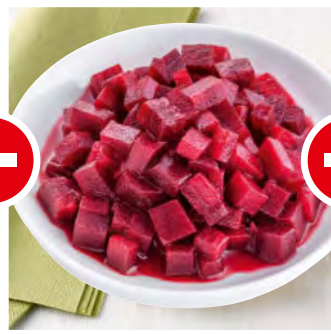
Essen und Trinken gehören zu den angenehmsten Seiten des Lebens. Eine leckere warme Mahlzeit macht nicht nur satt, sondern versorgt Sie auch mit vielen wichtigen Nährstoffen. Und das trägt wesentlich zu Ihrem Wohlbefinden bei.

Für eine ausgewogene Ernährung wird empfohlen, das Mittagessen mehrmals in der Woche mit Salat und Dessert zu ergänzen. Unsere Wohlfühl-Angebote bieten hierfür eine optimale Zusammensetzung: 7 leckere Menüs, 4 Salate und 5 Desserts – für Sie in einem Sortiment zusammengestellt.

7 leckere Menüs



4 Salate



5 Desserts



Weitere Menü-Sortimente erhalten Sie auf Anfrage bei Ihrem Mahlzeitendienst oder bei Ihrem Menükurier. Ab S.81 finden Sie auch regionale und traditionelle Menü-Sortimente.

47353 Wohlfühl-Sortimente

- Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein

in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu Kartoffeln (13053)

G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn
- Schweinegulasch „Jäger Art“

dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle (13145)

G, G1, Ei
- Zarte Hähnchenbrust

in Curry-Rahmsoße mit Pfirsichen und Ananas, dazu Gemüseris (13400)

M, Me, La, S, Sn
- Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße

dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln (13411)

G, G1, Fi, M, Me, La, S
- Südländische Gemüse-Nudelpfanne

mit Tomaten und Paprika (13549)

G, G1
- Buntes Spargelgemüse-Ragout

in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln (13599)

G, G1, M, Me, La, S
- Grüne-Bohnen-Eintopf

mit geschnittenem Rindfleisch (13645)

S
- Kraut-Dill-Salat

(1538)

Ei, M, Me, La, Sn, Sd
- Rote Betesalat (mit Süßungsmitteln)

(1540)
- Karotten-Mandarinen-Salat

(1541)
- Gurkensalat

(1542)
- Quark-Creme

mit Maracuja-Soße auf Kekskrümel-Boden (1503)

G, G1, G3, M, Me, La
- Luftige Schokoladenmousse

mit Soße (1506)

Sb, M, Me, La
- Joghurt mit Rhabarbermus

auf Kekskrümeln (1508)

G, G1, M, Me, La
- Apfelmus

(1552)
- Apfel-Bananenmus

(1557)



47354

Wohlfühl-Sortimente

Schweineschnitzel Natur in einer Café-de-Paris-Soße  
dazu grüne Bohnen mit Speck und Zwiebeln und kleine
Kartoffelrösti (13108)
G, G1, M, Me, La, Sn

Schlemmergeschnetzeltes vom Rind in Paprika-
Rahmsoße
mit Gartengemüse und Bandnudeln (13273)
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße
dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln
(13420)
G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

Feine Gemüseauswahl 
mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree (13594)
G, G1, M, Me, La

Spaghetti in Brokkoli-Käsesoße  
mit buntem Gemüse (13598)
G, G1, Ei, M, Me, La

Klassischer Hühnersuppentopf 
(13621)
G, G1, Ei

Hähnchenfilets „Gärtnerin Art“
in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis
(13780)
G, G1, M, Me, La, S

Lauch-Sellerie-Salat  
(1539)  
M, Me, La, S

Rote Betesalat (mit Süßungsmitteln)  
(1540)   

Karotten-Mandarinen-Salat  
(1541)  

Gurkensalat  
(1542)  

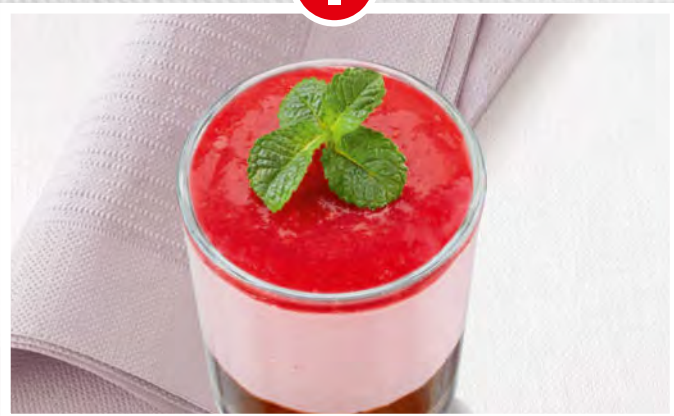
Schokoladenmousse mit Kirschkompott  
(1504) 
Sb, M, Me, La

Himbeercreme mit Fruchtsoße  
auf Schokokeks (1505)
G, G1, M, Me, La

Milchcreme mit Waldbeer-Topping  
auf Kekskrümeln (1511)
G, G1, Sb, M, Me, La

Apfelmus  
(1552)

Rhabarbermus  
(1553)



 mit Konservierungsstoffe  mit Farbstoff

47612

Norddeutsch genießen
mit Informationen für Diabetiker

Deftiges Eisbeinfleisch  
auf herzhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree (13144)
M, Me, La  

„Westfälisches Zwiebelfleisch“ Zartes Rindfleisch  
in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße, dazu grüne
Bohnen und Salzkartoffeln (13211)
G, G1, M, Me, La, S, Sn

Seelachs in Kräutermarinade  
dazu rustikales Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln
(13407)
Fi

Cremiger Vollmilch-Grießbrei  
mit Erdbeer-Apfel-Kompott (mit Süßungsmitteln und
einer Zuckerart) (13533)
G, G1, M, Me, La

Rührei  
mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln (13565)
Ei, M, Me, La

Herzhafter Linseneintopf „Hausfrauen Art“  
mit deftiger Bauernwurst vom Schwein (13641)
S    

Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ 
mit Langkornreis (13745)
G, G1, M, Me, La, S



47613

Süddeutsche Spezialitäten

Rostbratwürstchen „Fränkische Art“ vom
Schwein  
auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree (13021)
M, Me, La 

Herzhafter Krustenbraten vom Schwein 
in einer Malz-Kümmel-Soße mit Bayrisch Kraut und
Kartoffelklößen (13120)
G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S

Rinderroulade „Hausfrauen Art“ 
in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkar-
toffeln (13221)
G, G1, S, Sn

Schwäbisches Linsengericht  
mit Saitenwürstchen vom Schwein und Spätzle (13365)
G, G1, Ei, S    

Süßer Kirschmichel 
mit Vanillesoße (13509)
G, G1, G3, Ei, M, Me, La, Sf, Sf1

Herzhafte Käsespätzle  
mit Röstzwiebelgarnitur (13558)
G, G1, Ei, M, Me, La

Zwei gegrillte Hähnchenoberkeulen 
in Champignon-Paprikasoße, dazu Erbsen und Gabelspa-
ghetti (13784)
G, G1, M, Me, La, S



47**614** Traditionelle Küche

- Zwei Rinderfrikadellen in dunkler Bratensoße**
mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree (13080)
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn
- Schweinebraten „Altdeutsche Art“**
mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln (13158)
M, Me, La, S, Sn
- Rindersaftgulasch**
in herzhafter Soße, dazu Spätzle (13249)
G, G1, Ei
- Gebratene Fischfrikadelle**
dazu Rahmspinat und Frühlingspüree (13415)
G, G1, Fi, M, Me, La
- Süßer Apfelmilchreis**
mit Zimt und Zucker (13539)
M, Me, La
- Herzhafte Käsespätzle**
mit Röstzwiebelgarnitur (13558)
G, G1, Ei, M, Me, La
- Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“**
in einer feinen Soße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln (13765)
G, G1, M, Me, La, S



47**615** Leicht & Lecker
Angepasste Vollkost

- Klopse „Königsberger Art“ aus Rind- und Schweinefleisch**
dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln (13079)
G, G1, Ei, M, Me, La, S
- Rahmgeschnetzeltes vom Schwein**
mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln (13124)
G, G1, M, Me, La, S
- Spaghetti „Napoli Art“**
mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße (13321)
G, G1, Ei, M, Me, La
- Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße**
dazu Möhren und Risi-Bisi (13433)
G, G1, Fi, M, Me, La, Sn
- Topfenknödel mit Nougatcremefüllung**
dazu Vanillesoße und fruchtiges Himbeer-Erdbeer-Kompott (13500)
G, G1, Ei, M, Me, La, Sf, Sf2
- Bunte Gemüseplatte**
mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl und Stampfkartoffeln (13574)
M, Me, La, S
- Putengeschnetzeltes in Rahmsoße**
mit Brokkoli und Möhren, dazu „Hausmacher-Spätzle“ (13748)
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn



47**617** Internationale Gerichte

- Drei Hackröllchen „Balkan-Art“**
vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln (13024)
G, G1, Ei
- Rinderfrikadelle „Griechische Art“**
dazu Tomaten-Paprika-Reis und Grillgemüse in einer fruchtigen Soße (13045)
G, G1, Ei, M, Me, La
- Nudelpfanne „Asiatische Art“**
mit Hähnchenbruststückchen (13514)
G, G1, Ei, Sb
- Spinat-Käse-Strudel**
dazu eine Reismudelpfanne mit Gemüse „mediterrane Art“ und Tomatensoße (13562)
G, G1, Ei, M, Me, La, S
- Gnocchi in einer Gemüsemischung „Mediterraner Art“**
(13591)
G, G1, M, Me, La
- Gyrossuppe**
mit Schweinegeschnetzeltem (13630)
M, Me, La
- Hähnchencurry „Indische Art“**
Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis (13778)
M, Me, La, Sn



47**618** Das Plus an Eiweiß und Energie
mind. 25g Eiweiß und 1 kcal/g

- Hackbällchen vom Schwein und Rind**
in Meerrettichsoße, dazu buntes Gemüse und Stampfkartoffeln (13095)
G, G1, Ei, M, Me, La
- Panierter Alaska-Seelachs**
in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel (13472)
G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn
- Eieromelette auf Ratatouille-Gemüse**
dazu Tortellini in Käsesoße mit Spinat (13595)
G, G1, Ei, M, Me, La, S
- Spaghetti in Brokkoli-Käsesoße**
mit buntem Gemüse (13598)
G, G1, Ei, M, Me, La
- Käse-Lauch-Suppe**
mit Geflügelhack und einer Frühlingszwiebel Garnitur (13668)
G, G1, M, Me, La
- Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“**
mit Langkornreis (13745)
G, G1, M, Me, La, S
- Hähnchenbrust in Rahmsoße**
dazu Steckrüben-Möhren-Gemüse und Spätzle (13796)
G, G1, Ei, M, Me, La, S



47616

Vegetarische Menüs

mit Informationen für Diabetiker

Trivellinudeln

mit grünem Gemüsemix in Joghurtsoße (13545)

G, G1, M, Me, La

Linsnbällchen mit einer Perlnudel-Gemüse-Pfanne

dazu ein cremiger Joghurt-Dip (13555)

G, G1, G4, Ei, M, Me, La, S

Feine Gemüsevielfalt

mit einer Karottenecke in Knusperpanade, Romanesco-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu eine cremige Buttersoße (13556)

G, G1, G3, M, Me, La, S

Kartoffel-Gemüse-Auflauf

mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken (13585)

G, G1, Ei, M, Me, La, S

Erbstentaler in Mehrrsaatenpanade

dazu eine cremige Curry-Soße und Gemüsereis (13592)

G, G1, M, Me, La

Kohlrabi-Pastinaken-Schnitzel

in Haferflockenpanade mit dunkler Soße, dazu Rübenge-müse und Zwiebel-Kartoffelstampf (13593)

G, G1, G4, M, Me, La, S

Eieromelette auf Ratatouille-Gemüse

dazu Tortellini in Käsesoße mit Spinat (13595)

G, G1, Ei, M, Me, La, S



47619

Klein & Lecker

mit Informationen für Diabetiker

Hausgemachte Rinderfrikadelle

in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersili-enkartoffeln (13097)

G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

Herzhaftes Schweinegulasch

mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle (13146)

G, G1, Ei, S

Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs

dazu Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße und Stampfkartoffeln (13434)

G, G1, Fi, M, Me, La

Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen

mit Apfel-Quark-Füllung (mit Süßungsmitteln) (13542)

G, G1, Ei, M, Me, La

Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße

mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel (13553)

G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

Vegetarischer Möhreneintopf

mit feinen Kartoffelwürfeln (13603)

Hähnchenoberkeule in feiner Soße

mit buntem Gemüse „naturell“ und Gabelspaghetti (13755)

G, G1, M, Me, La, S



47207

Vorsuppen-Sortiment

Fruchtige Tomatencremesuppe (13701)

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

Rote Linsensuppe mit Schnittlauch (13702)

Allergenhinweise: M, Me, La

Spargelcremesuppe mit Spargelstückchen (13704)

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

Schwäbische Flädlesuppe (13705)

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

Klare Festtagssuppe (13707)

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

Feine Frühlingsuppe mit Nudeln (13708)

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

Kürbis-Karottensuppe (13710)

Allergenhinweise: Sn

Champignoncremesuppe (13711)

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

Erbsencremesuppe (13716)

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

Kartoffelcremesuppe mit Petersilie (13724)

Allergenhinweise: S

Zwiebelsuppe mit Fond (13725)

Allergenhinweise: S

Rinderkraftbrühe mit Eierstich (13729)

Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S



♥ Tiefkühlfrisch schmeckt's frischer

Unser gesamtes Menü à la carte-Angebot liefern wir Ihnen tiefkühlfrisch ins Haus. Alle Menüs werden im Hause apetito aus hochwertigen natürlichen Zutaten zubereitet, bis zu einem bestimmten Garpunkt gekocht und dann zwischen -38 °C und -40 °C schockgefrostet. So bleiben wertvolle Vitamine und Nährstoffe bestmöglich erhalten.

Bei Ihnen zu Hause wird dann jedes Menü im Ofen oder in der Mikrowelle zu Ende gegart. Das bedeutet:

kein Aufwärmen und kein Warmhalten, sondern auf den Punkt gegarte Menüs für einen frischen Geschmack. Köstlich!

Alle Hinweise zur Zubereitung finden Sie jeweils auf dem Menü-Etikett.

♥ **GANZ NACH WUNSCH:**
Spontan entscheiden, was Sie essen und wann Sie essen!

Alle Menüs sind in der porzellanweißen Menüschale optimal frischeversiegelt. Wir sorgen für eine lückenlose Tiefkühlkette bis zur Anlieferung bei Ihnen zu Hause. Bitte lagern Sie die Menüs sofort nach der Anlieferung in Ihrem Gefrierschrank oder im 3-Sterne-Fach Ihres Kühlschranks.

Die Lagertemperatur bei -18 °C garantiert, dass die Menüs über Monate ihren guten Geschmack und bestes Aussehen behalten. Bitte beachten Sie dazu auch die angegebene Mindesthaltbarkeitsdauer auf dem Menü-Etikett.

WICHTIGER HINWEIS!

Geben Sie die Menüs immer im tiefgekühlten Zustand in die Mikrowelle, das Servtherm-Gerät oder in den Backofen!

Wir vermitteln Ihnen gerne auch eine Tiefkühl-Box.

Falls Sie keine Möglichkeit zur Lagerung haben, melden Sie sich bei uns oder fragen Sie Ihren Menükurier nach einer Tiefkühl-Box. Maße: 51,0 x 44,0 x 47,5 cm (H x B x T), max. Kapazität: 12 Menüschalen, 10 Suppenschalen.



Lagerung der Menüs

♥ Gelingsicher zubereiten mit MikroTop **apetito**

Fragen Sie uns nach der Mikrowelle mit „Geling-Garantie“!

Für fast alle apetito Menüs ist die optimale Zubereitung in der MikroTop einprogrammiert. Auf Tastendruck wird jedes Menü genau richtig zubereitet. Nährstoffe und Vitamine bleiben bestens erhalten.

- Jedes mikrowellengeeignete Menü ist getestet und gelingt garantiert! In durchschnittlich 15 Minuten ist alles fertig.
- Durch die schonende Zubereitung schmeckt jedes Menü wie frisch gekocht!
- Auch Suppen können Sie im Handumdrehen genießen.
- Das Besondere: Die MikroTop hat eine Keramik-Bodenplatte ohne Drehteller und ist somit leicht zu reinigen.

Natürlich können Sie die MikroTop auch wie eine haushaltsübliche Mikrowelle nutzen.

Mit der MikroTop haben Sie die Sicherheit, dass Sie ohne großen Aufwand immer hervorragende Menü-Qualität genießen.



MikroTop

Maße: 460 x 270 x 400 mm (B x H x T)
Inhalt: 20 l Garinnenraum
Gewicht: ca. 12,65 kg

Nachfolgemodell der apetito MikroFix

Wir wünschen guten Appetit!



♥ Und so leicht geht's mit MikroTop apetito



1.

Öffnen Sie die tiefgekühlte, unaufgetaute Menüschale ein Stück an den Ecken.



2.

Ziehen Sie dabei die Folie nach oben und dann wieder zurück bis leicht unter den Rand.



3.

Entnehmen Sie dem Etikett auf der Menüschale das MikroTop-Zubereitungsprogramm.



4.

Öffnen Sie die Tür zum Aktivieren der Tasten. Zur Eingabe des Zubereitungsprogramms drücken Sie die appetito-Taste so oft, bis die gewünschte Programmnummer erscheint (Programmnummer 3 entspricht 3x drücken).



5.

Geben Sie die Menüschale in die MikroTop und schließen Sie die Tür. **Nur bei Vorsuppen:** Stechen Sie die Folie der Schale mit einer Gabel ein, damit der entstehende Dampf besser entweichen kann.



6.

Um das Zubereitungsprogramm zu starten, drücken Sie die Taste „Start/Schnellstart“.

7. Wenn das Menü fertig ist, ertönt ein Signalton, und das Gerät schaltet sich automatisch ab. Lassen Sie das Menü noch einen Moment im Gerät stehen. Dann können Sie es entnehmen. Zum Öffnen der heißen Menüschale zwei Eckzipfel vom unteren Schalenrand lösen, nach oben über die Ecken ziehen und die Folie diagonal zur Schale flach abziehen. Danach alles mit einer Gabel leicht auflockern bzw. umrühren und genießen.

♥ Zubereitung in einer haushaltsüblichen Mikrowelle

Stellen Sie das tiefgekühlte Menü auf einen umgedrehten Suppenteller in die Mikrowelle

Zubereitungszeit (bei 800 Watt)

- Menüs = 10 – 15 Minuten
- Fischmenüs = ca. 15 Minuten (ausgenommen panierte Fischmenüs = ca. 13 Minuten)
- Pfannkuchen und Süßspeisen = 5 – 8 Minuten
- Vorsuppen = 5 – 6 Minuten

Bei einer Mikrowelle mit einer anderen Geräteleistung als 800 Watt verkürzen bzw. verlängern sich die angegebenen Zubereitungszeiten entsprechend.

♥ Zubereiten im Haushaltsbackofen



Backofen auf 150 °C vorheizen. Die tiefgekühlte, verschlossene Menü- oder Suppenschale auf den Rost (mittlere Schiene) stellen.

Menüschale:

Ober- und Unterhitze:
55 – 60 Minuten
bei 150 °C erhitzen.
Umluft:
45 – 50 Minuten
bei 150 °C erhitzen.



Suppenschale:

Ober- und Unterhitze:
30 – 35 Minuten
bei 150 °C erhitzen.
Umluft:
20 – 25 Minuten
bei 150 °C erhitzen.



♥ Öffnen der heißen Menüschale



1.



2.

Zwei Eckzipfel vom unteren Schalenrand lösen und nach oben über die Ecken ziehen.

Danach die Folie diagonal zur Schale flach abziehen.

♥ Zubereitung der kalten Speisen

Desserts und Salate vor dem Verzehr über Nacht im Kühlschrank oder ca. 4–5 Stunden bei Zimmertemperatur auftauen und direkt verzehren.

Cremeschnitten und Kuchen aus der Verpackung nehmen und auf eine feste Unterlage stellen. Die Auftauzeit beträgt im Kühlschrank ca. 3–4 Stunden und bei Zimmertemperatur ca. 2–3 Stunden, danach direkt verzehren.



90

1.

2.

3.

4.

Tipp!

1.

Kunden-Nr.:

Name:

Straße:

Ort:

Telefon:

Ihre personenbezogenen Daten werden von uns ausschließlich zu Auftrags- und Werbezwecken verarbeitet. Der Verarbeitung Ihrer Daten zum Zwecke der Werbung können Sie jederzeit widersprechen. Zudem haben Sie ein Auskunfts- und Berichtigungsrecht hinsichtlich Ihrer personenbezogenen Daten. Abgesehen von rechtlichen Aufbewahrungsfristen haben Sie darüber hinaus auch das Recht auf Löschung Ihrer personenbezogenen Daten.

**Meine Menü
à la carte
Bestellung**

Ihre Anlieferung erfolgt in der nächsten Woche.

	Artikel-Nr. Menü		
	bitte die letzten 3 Ziffern eintragen		
Menü 1	1	3	
Menü 2	1	3	
Menü 3	1	3	
Menü 4	1	3	
Menü 5	1	3	
Menü 6	1	3	
Menü 7	1	3	

	Artikel-Nr. Kuchen, Suppen		
	bitte die letzten 3 Ziffern eintragen		
	1	3	
	1	3	
	1	3	
	1	3	
	1	3	
	1	3	
	1	3	

Menü-Sortimente

Tragen Sie hier die Artikelnummer der gewünschten Menü-Sortimente für Menüs, Suppen, Desserts oder Kuchen bzw. die gewünschten Cremeschnitten ein.

	Artikel-Nr.	Anzahl
	bitte alle 5 Ziffern eintragen	
1.		
2.		
3.		

	Artikel-Nr.	Anzahl
	bitte alle 5 Ziffern eintragen	
4.		
5.		
6.		

(Datum)

(Unterschrift)

Bestellformular wird maschinell eingelesen.



Mein Botenservice
ist eine Marke der Hauswärts GmbH
Zusestraße 2
48653 Coesfeld

Tel 02541 7403470
Fax 02541 8003278
Mail bestellung@mein-botenservice.de
www.mein-botenservice.de

Beste Menüqualität vom mein Botenservice.

Als Ihr Botenservice möchten wir Ihnen immer beides bieten: einen zuverlässigen, freundlichen Service genauso wie ein Speisenangebot in hervorragender Qualität. Deswegen arbeiten wir aus vielen guten Gründen mit apetito als Partner zusammen. apetito gehört zu den beliebtesten Anbietern von Mittagsmahlzeiten in Deutschland. Seit über 60 Jahren steht das Familienunternehmen aus Rheine für frischen, natürlichen Geschmack und höchste Sicherheit – auch bei Diäten. Dazu kommt ein umfassender Service und eine persönliche Beratung rund um die Ernährung.

