

Mein Menü à la carte



Wir bringen Ihnen
den Genuss ins Haus



Gute Gründe _____ 4 – 5

Kostform-Informationen _____ 6 – 8

Alles auf einen Blick _____ 9

**winVitalis – für besondere
Ernährungsanforderungen** _____ 10 – 11

Vorsuppen _____ 12 – 14

Hauptgerichte

- Fleischgerichte _____ 15 – 41
- Fischgerichte _____ 42 – 46
- Spezialitäten _____ 47 – 49
- Gemüseküche _____ 50 – 52
- Eintöpfe _____ 53 – 56
- Süße Menüs _____ 57 – 59

Klein & Lecker _____ 60 – 69

Desserts _____ 70 – 73

Cremeschnitten und Kuchen _____ 74 – 75

Menü-Sortimente _____ 76 – 81

Hinweise zur Tiefkühlfrische _____ 82

Zubereitung leicht gemacht

- apetito MikroTop _____ 83 – 84
- Standard-Mikrowelle _____ 84
- apetito Servtherm plus _____ 85
- Haushaltsbackofen _____ 86
- Öffnen der heißen Menüs Schale _____ 86
- Zubereitung der kalten Speisen _____ 86

Notizen/Bestellscheine _____ 87 – 90

Bestellung leicht gemacht _____ 91

Zeichenerklärung in der Klapper-Innenseite 



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

- Vollkost
- Leichte Vollkost
- Menüs mit Informationen für Diabetiker

- BE Broteinheiten
(12 g Kohlenhydrate $\hat{=}$ 1 BE)
- GE Gesamteinwaage
- FE Einwaage Fleisch oder Fertigfleisch/Hack/Wurst
Fertigfisch 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, lt. Rezeptur
- ohne Laktose, lt. 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 ($> 10 \text{ mg/kg}$ oder 10 mg/l)



**Wir sind Ihr
Menüservice mit Herz**

Sparen Sie sich die Zeit für das Einkauf und Kochen, und bestellen Sie sich Ihre Mittagsmenüs am besten bei uns. Die Auswahl ist vielfältig, und unsere freundlichen Menükuriere bringen Ihnen Ihre Wunschmenüs tiefkühlfrisch ins Haus. Wenn Sie Fragen haben oder eine bestimmte Diät einhalten möchten, sprechen Sie gerne Ihren Menükurier dazu an.

Unsere Menüs kommen aus der guten Küche von apetito

Weil die Geschmäcker verschieden sind, haben die Köche von apetito ein sehr großes Rezeptbuch. Traditionelles und Modernes, Deftiges und Feines, Herzhaftes und Süßes – einfach alles, was das Herz begeht.

Das Besondere: Die Menüs von apetito schmecken so frisch, weil sie direkt nach dem Kochen schockgefroren und bei Ihnen zu Hause zu Ende gegart werden.

Die Menüs lassen sich einfach in der haushaltsüblichen Mikrowelle oder im Backofen zubereiten. Oder Sie entscheiden sich für die besonders einfache Zubereitung in der apetito MikroTop oder im apetito Servtherm plus. Mehr dazu ab Seite 83.

„Für uns ist es schön, dass wir uns jeden Tag aussuchen können, worauf wir Appetit haben. Wir mögen den frischen Geschmack der Menüs und schätzen es sehr, dass wir uns auf die hohe Qualität verlassen können.“

Roswitha und Gerd Krüger,
Menü à la carte-Kunden

Beste Menüqualität von

apetito

Guten Appetit!

Bestellbar ab 21.10.2019.

Genießen Sie à la carte

Wählen Sie aus über 200 leckeren Menüs!

Probieren Sie doch mal unser Seelachsfilet in Kräutermarinade, dazu rustikales Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln!

Art.-Nr.: 13407



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.

Erntefrisches Obst
und Gemüse

GUTE GRÜNDE

Erntefrische Kräuter und
natürliche Gewürze



Wir von apetito sind der Überzeugung, dass heute vieles dazu beiträgt, unser Essen wertvoll zu machen: Viele gute Gründe rund um gute Ernährung, Genuss und Verantwortung.

Wie wir kochen

Geschmack pur in jedem Menü – das ist der Anspruch. Deshalb kommen im Hause apetito natürliche Zutaten in den Kochtopf. So entstehen immer wieder neue, vielfältige Geschmackserlebnisse. Meisterliche Kochkunst hat bei apetito seit 1958 Tradition.

Bei apetito stehen erfahrene Fachleute an Pfanne und Kochtopf, am Ofen und in der hauseigenen Metzgerei: über 90 Köche und 35 Metzger.

Unsere Menüs werden von unseren Köchen in Rheine aus hochwertigen Zutaten zubereitet. Trotz sorgfältiger 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.

Wie wir Genuss für jeden schaffen

Extrawünsche sind willkommen: von laktose- oder glutenfrei, über kalorien- oder salzeduziert bis püriert. Denn jeder soll und kann bei apetito seine ganz persönliche Ernährung bekommen. Unsere Ernährungsberaterinnen helfen ganz individuell bei der Auswahl der geeigneten Menüs.

Keine künstlichen Zutaten:



Keine Geschmacksverstärker,
Würzen und Hefeextrakte



Keine Farbstoffe



Keine künstlich/synthetisch
hergestellten Aromen



Keine Phosphate in Fleisch und
Wurst, keine Schmelzsalze



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

Thomas Mindrup, Koch bei apetito



**Davon gibt es bei uns
immer mehr:**

Rund die Hälfte unserer Zutaten
kommt aus deutschen Regionen.

Wir sind Förderer:



Wie wir einkaufen
Wie wir kochen
Wie wir Frische schützen
Wie wir Qualität sichern
Wie wir Abfall vermeiden
Wie wir Genuss für jeden schaffen

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

Rahmgeschnetzeltes vom Schwein mit Gartengemüse
und Petersilienkartoffeln Art.-Nr.: 13124



MIT INFORMATIONEN
FÜR DIABETIKER

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 ausgewiesen. Zudem ist jedes Menü mit farbigen Punkten gekennzeichnet, welche die Kostform eignung 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
- Leichte Vollkost-Menüs
- vegetarische Menüs
- glutenfreie Menüs, laut Rezeptur
- laktosefreie Menüs, laut Rezeptur

Alle Produktinformationen finden Sie unter
www.apetito.de/Artikelinfo

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

Leichte 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 35g Fett. Broteinheiten werden aus der Kohlenhydratmenge berechnet (12g Kohlenhydrate ≈ 1 BE).

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

Unverträglichkeiten
Personen, die an einer Lebensmittelunverträglichkeit leiden, müssen meist auf das ursächliche Lebensmittel verzichten. Häufige Auslöser von Lebensmittelunverträglichkeiten sind z. B. Gluten oder Laktose. Die Menüs, die laut Rezeptur keine Laktose oder kein Gluten enthalten, haben wir gekennzeichnet. Die kennzeichnungspflichtigen Allergene sind als Kürzel unter dem Menübild zu finden.

Festtagssuppe
mit Rindfleisch
und Grießnockerln
Art.-Nr.: 13693

PURINGEHALT
147 mg



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 Menülisten 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

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 91).

13 190

C



Zarte Schweinemedaillons

in Champignonsoße mit Feinschmeckergemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.479 kJ/352 kcal, 11 g Fett (davon 4,2 g gesättigte Fettsäuren), 28 g Kohlenhydrate (davon 7,0 g Zucker), 29 g Eiweiß, 4,3 g Salz

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

○ ● 2,4 BE

FE 100 g GE 460 g

Kostform- information

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



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

Preisklasse

A, B, C, D, E, F, G

Falls die Menüs nach Preisklassen angeboten werden.

Nährwerte pro Menü

Angaben gelten für eine Menüscheide.

Servievorschlag

Bei allen Menüabbildungen in diesem Katalog handelt es sich um Servievorschläge.

Attraktive Lösungen bei besonderen Ernährungsanforderungen



Pürierte Menüs

- mind. 455 g je Menü
- samtig-fein püriert
- appetitlich geformt und natürlich-geschmackvoll
- als Beitrag zur Energie- und Eiweißzufuhr

So wird Essen zum Genuss

Leckere Mahlzeiten sollten zu den angenehmen Seiten des Lebens gehören und ein kleiner Glanzpunkt im Tagesablauf sein. Vor allem dann, wenn eine spezielle Ernährung wie pürierte Kost benötigt wird. Mit winVitalis wird dies auf ganz natürliche Weise möglich.

Die Ernährungsspezialisten und Köche von winVitalis haben köstliche Mahlzeiten entwickelt:

- um das Kauen und Schlucken zu erleichtern
- als Beitrag für eine ausreichende Energiezufuhr, z. B. bei geringem Appetit
- als Alternative oder Ergänzung zur Trinknahrung

Püriertes für den ganzen Tag

- herzhafte Ideen für Frühstück, Abendbrot und Zwischenmahlzeit
- mit dem Plus an Energie
- samtig-fein püriert
- gewohntes, appetitliches Aussehen



Cremesuppen plus
(zusätzlich mit Eiweiß angereichert)

Salate plus



Brote plus



Eintöpfe plus



Menüs salz-minus

Für alle, die eine ausgewogene, salzreduzierte Ernährung wünschen, bietet winVitalis die Menüs salz-minus an. Das sind beliebte Gerichte, köstlich abgeschmeckt mit Kräutern und Gewürzen, die durchschnittlich nur 1,6 g Salz enthalten.



mit
Ø 1,6 g
Salz

Rinderbraten in Soße mit grünen Bohnen und Kartoffeln
Art.-Nr.: 13808



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. 47206, S. 81). Fragen Sie einfach Ihren Mahlzeitendienst.

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

13 701



Fruchtige Tomatencremesuppe

Nährwerte pro Portion: 641 kJ/154 kcal, 9,6 g Fett (davon 4,3 g gesättigte Fettsäuren), 14 g Kohlenhydrate (davon 8,0 g Zucker), 2,2 g Eiweiß, 2,1 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

1,2 BE

GE 200 g

13 702



**Rote Linsensuppe
mit Schnittlauch**

Nährwerte pro Portion: 571 kJ/136 kcal, 5,1 g Fett (davon 3,4 g gesättigte Fettsäuren), 14 g Kohlenhydrate (davon 4,0 g Zucker), 6,1 g Eiweiß, 1,4 g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La

1,2 BE

GE 200 g

13 705



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

0,3 BE

GE 200 g

13 706



Klassische Ochsenschwanzsuppe

Nährwerte pro Portion: 445 kJ/107 kcal, 6,4 g Fett (davon 1,4 g gesättigte Fettsäuren), 8,2 g Kohlenhydrate (davon 1,2 g Zucker), 3,6 g Eiweiß, 2,4 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S, Sn

0,7 BE

GE 200 g

13 707



Klare Festtagssuppe

Nährwerte pro Portion: 445 kJ/107 kcal, 9,3 g Fett (davon 2,7 g gesättigte Fettsäuren), 2,6 g Kohlenhydrate (davon 0,7 g Zucker), 3,0 g Eiweiß, 2,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

0,2 BE

GE 200 g

13 708



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, 2,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

0,3 BE

GE 200 g

Vorsuppen

13 710

NEU



Kürbis-Karottensuppe

Nährwerte pro Portion: 471 kJ/113 kcal, 6,9 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

○ ● ● 0,8 BE



GE 200 g

13 711



Champignoncremesuppe

Nährwerte pro Portion: 528 kJ/126 kcal, 7,2 g Fett (davon 3,9 g gesättigte Fettsäuren), 9,8 g Kohlenhydrate (davon 4,1 g Zucker), 4,6 g Eiweiß, 1,8 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● ● 0,8 BE



GE 200 g

13 712



Kartoffelcremesuppe mit Petersilie

Nährwerte pro Portion: 493 kJ/118 kcal, 5,1 g Fett (davon 2,7 g gesättigte Fettsäuren), 13 g Kohlenhydrate (davon 4,2 g Zucker), 3,3 g Eiweiß, 1,7 g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La, S

○ ● ● 1,1 BE



GE 200 g

13 716



Erbsencremesuppe

Nährwerte pro Portion: 543 kJ/130 kcal, 6,0 g Fett (davon 2,8 g gesättigte Fettsäuren), 12 g Kohlenhydrate (davon 4,4 g Zucker), 5,0 g Eiweiß, 2,4 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● ● 1,0 BE



GE 200 g

13 718



Brokkolicremesuppe

Nährwerte pro Portion: 555 kJ/133 kcal, 9,2 g Fett (davon 4,3 g gesättigte Fettsäuren), 8,8 g Kohlenhydrate (davon 3,2 g Zucker), 3,0 g Eiweiß, 1,6 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● ● 0,7 BE



GE 200 g

13 729



Rinderkraftbrühe mit Eierstich

Nährwerte pro Portion: 196 kJ/47 kcal, 2,9 g Fett (davon 0,5 g gesättigte Fettsäuren), 1,7 g Kohlenhydrate (davon <0,5 g Zucker), 3,4 g Eiweiß, 2,3 g Salz
Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S

○ ● ● 0,1 BE



FE 5 g GE 200 g



Fleischgerichte

Vom Rind

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

Foto: Saftiger Rinderschmorbraten in kräftiger Soße,
dazu Dillmöhren und Kartoffel-Senf-Stampf (Art.-Nr.: 13200)



13200

NEU

E

13202

NEU

F

13240

13248

G

**Saftiger Rinderschmorbraten
in kräftiger Soße**

dazu Dillmöhren und Kartoffel-Senf-Stampf

Nährwerte pro Portion: 1455 kJ/347 kcal, 13 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 26 g Kohlenhydrate (davon 7,4 g Zucker), 27 g Eiweiß, 4,4 g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La, Sn

 2,2 BE

FE 80 g GE 460 g

**Feiner Rinderbraten
in dunkler Bratensoße**mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße,
dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1809 kJ/430 kcal, 13 g Fett (davon 3,1 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 35 g Eiweiß, 4,7 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

 3,3 BE

FE 100 g GE 490 g

**Rinderschmorbraten
in kräftiger Soße**

mit grünen Bohnen und Speckklößen

Nährwerte pro Portion: 2159 kJ/515 kcal, 20 g Fett (davon 8,0 g gesättigte Fettsäuren), 42 g Kohlenhydrate (davon 4,4 g Zucker), 37 g Eiweiß, 5,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

 3,5 BE

FE 100 g GE 465 g

Pfifferlingstopf vom Rindin Burgundersoße, dazu Pariser Karotten
und Knöpfleßpätzle

Nährwerte pro Portion: 2245 kJ/534 kcal, 17 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 49 g Kohlenhydrate (davon 8,3 g Zucker), 39 g Eiweiß, 5,0 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S, Sn

 4,1 BE

FE 100 g GE 520 g



13211

E

**„Westfälisches Zwiebelfleisch“
Zartes Rindfleisch**in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße,
dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1664 kJ/396 kcal, 13 g Fett (davon 3,8 g gesättigte Fettsäuren), 38 g Kohlenhydrate (davon 9,0 g Zucker), 28 g Eiweiß, 4,0 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

 3,2 BE

FE 80 g GE 460 g



13221

E

Rinderroulade „Hausfrauen Art“in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl
und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1713 kJ/407 kcal, 9,5 g Fett (davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 17 g Zucker), 29 g Eiweiß, 5,5 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, S, Sn

 3,9 BE

FE 100 g GE 535 g



13225

E

Tafelspitz aus zartem Rindfleischin Schnittlauch-Rahmsoße mit Erbsen und
Möhren, dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1686 kJ/402 kcal, 16 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 36 g Kohlenhydrate (davon 7,6 g Zucker), 22 g Eiweiß, 4,6 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

 3,0 BE

FE 60 g GE 470 g



13226

D

Rindergulasch

mit buntem Möhregemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1459 kJ/347 kcal, 9,6 g Fett (davon 3,5 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 8,7 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,1 g Salz
Allergenhinweise: -

 2,9 BE

FE 80 g GE 480 g



13249

D

Rindersaftgulasch

in herzhafter Soße, dazu Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1870 kJ/443 kcal, 9,3 g Fett (davon 1,9 g gesättigte Fettsäuren), 54 g Kohlenhydrate (davon 3,7 g Zucker), 34 g Eiweiß, 4,8 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei

 4,5 BE

FE 80 g GE 480 g



13255

F

Sauerbraten „Fränkischer Art“

in herzhafter Soße, dazu Rotkohl und Knöpfleßpätzle

Nährwerte pro Portion: 2081 kJ/494 kcal, 13 g Fett (davon 4,0 g gesättigte Fettsäuren), 58 g Kohlenhydrate (davon 21 g Zucker), 33 g Eiweiß, 5,0 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

 4,8 BE

FE 100 g GE 525 g



13260 E

Rheinischer Sauerbraten vom Rind
mit Rosinensoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße

Nährwerte pro Portion: 1730 kJ/410 kcal, 8,1 g Fett (davon 1,9 g gesättigte Fettsäuren), 61 g Kohlenhydrate (davon 23 g Zucker), 19 g Eiweiß, 5,3 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

 ● 5,1 BE

FE 60 g GE 490 g



13263 D

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

Nährwerte pro Portion: 1550 kJ/368 kcal, 9,5 g Fett (davon 1,6 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 8,9 g Zucker), 22 g Eiweiß, 4,1 g Salz
Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S

 ● 3,7 BE

FE 60 g GE 450 g



13284 F

Rindergeschnetzeltes
in einer Pfefferrahmsoße
dazu Spitzkohl und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1930 kJ/459 kcal, 15 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 49 g Kohlenhydrate (davon 8,7 g Zucker), 28 g Eiweiß, 4,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

 ● 4,1 BE

FE 70 g GE 480 g



13297 D

Zartes Rindergeschnetzeltes
„Stroganoff“
mit „Hausmacher-Spätzle“

Nährwerte pro Portion: 2122 kJ/504 kcal, 16 g Fett (davon 6,0 g gesättigte Fettsäuren), 55 g Kohlenhydrate (davon 5,1 g Zucker), 34 g Eiweiß, 3,9 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

 ● 4,6 BE

FE 80 g GE 480 g



13269 G

Kräftiger Burgunderbraten vom Rind
dazu Rosenkohl und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2451 kJ/584 kcal, 20 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 51 g Kohlenhydrate (davon 9,1 g Zucker), 41 g Eiweiß, 4,4 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S, Sn

 ● 4,3 BE

FE 100 g GE 510 g



13273 E

Schlemmergeschnetzeltes vom Rind
in Paprika-Rahmsoße
mit Gartengemüse und Bandnudeln

Nährwerte pro Portion: 1573 kJ/375 kcal, 13 g Fett (davon 4,4 g gesättigte Fettsäuren), 33 g Kohlenhydrate (davon 4,0 g Zucker), 28 g Eiweiß, 4,6 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

 ● 2,7 BE

FE 80 g GE 460 g



*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.



13275 D

Zartes Rindergeschnetzeltes
in feiner Soße mit Gemüse-Nudeln

Nährwerte pro Portion: 1745 kJ/415 kcal, 13 g Fett (davon 2,6 g gesättigte Fettsäuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 1,8 g Zucker), 27 g Eiweiß, 3,3 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, S, Sn

 ● 3,8 BE

FE 70 g GE 460 g



13282 F

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

Nährwerte pro Portion: 2450 kJ/585 kcal, 27 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 54 g Kohlenhydrate (davon 17 g Zucker), 27 g Eiweiß, 5,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

 ● 4,5 BE

FE 100 g GE 480 g



13203 E

Rinderroulade
in kräftiger Bratensoße
mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2162 kJ/515 kcal, 19 g Fett (davon 6,0 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 5,7 g Zucker), 35 g Eiweiß, 5,3 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

 ● 4,0 BE

FE 100 g GE 535 g



13210 D

Rindfleisch
in Meerrettichsoße
mit Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1774 kJ/422 kcal, 13 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 31 g Eiweiß, 4,7 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

 ● 3,4 BE

FE 100 g GE 490 g



Vom Schwein

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

Foto: Schweineschnitzel in Rahmsoße, dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle (Art.-Nr.: 13189)

Fleischgerichte

13 102



Kasselerbraten in Bratsaft
mit Sauerkraut und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 1898 kJ/454 kcal, 24g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 34g Kohlenhydrate (davon 6,1g Zucker), 22g Eiweiß, 6,0g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La, S

● 2,8 BE ♂ ♀ ⓘ ⓘ ⓘ FE 80 g GE 515 g

13 117



Deftiger Sonntagsbraten
vom Schwein
mit Rosenkohl und Speckklößen

Nährwerte pro Portion: 2277 kJ/544 kcal, 25g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 41g Kohlenhydrate (davon 5,8g Zucker), 35g Eiweiß, 4,1g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

● 3,4 BE ♂ ⓘ ⓘ ⓘ FE 80 g GE 445 g

13 120



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

Nährwerte pro Portion: 1830 kJ/435 kcal, 14g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 50g Kohlenhydrate (davon 10g Zucker), 24g Eiweiß, 6,3g Salz
Allergenhinweise: G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S

● 4,1 BE ⓘ FE 100 g GE 485 g

13 124



Rahmgeschnetzeltes
vom Schwein
mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1513 kJ/361 kcal, 15g Fett (davon 4,6g gesättigte Fettsäuren), 32g Kohlenhydrate (davon 4,3g Zucker), 19g Eiweiß, 5,1g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

● 2,7 BE ⓘ FE 60 g GE 460 g

13 127



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

Nährwerte pro Portion: 1921 kJ/458 kcal, 15g Fett (davon 5,0g gesättigte Fettsäuren), 41g Kohlenhydrate (davon 8,3g Zucker), 32g Eiweiß, 5,8g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

● 3,4 BE ♂ ⓘ ⓘ ⓘ FE 90 g GE 490 g

13 131



Paniertes Schweineschnitzel
mit pikanter Schaschlik-Soße
dazu Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2444 kJ/583 kcal, 26g Fett (davon 5,0g gesättigte Fettsäuren), 59g Kohlenhydrate (davon 8,0g Zucker), 25g Eiweiß, 3,6g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Sn

● 4,9 BE ⓘ ⓘ ⓘ FE 80 g GE 410 g



C
13 138
Gyros vom Schwein
auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 1903 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

○ ● 4,0 BE 🍖 🍗 🐷 FE 80 g GE 430 g



D
13 139
NEU
Gebratenes Schweinenackensteak
auf würzigem Schmorkohl,
dazu Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2012 kJ/482 kcal, 26 g Fett (davon 10 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 7,7 g Zucker), 21 g Eiweiß, 4,1 g Salz
Allergenhinweise: -

○ ● 3,1 BE 🍖 🍗 🐷 FE 80 g GE 470 g



E
13 154
Gefüllter Schweinebraten in Soße
dazu Apfelrotkohl und Knöpfleßpätzle

Nährwerte pro Portion: 1884 kJ/448 kcal, 14 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 28 g Eiweiß, 4,5 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, Sn

○ ● 4,2 BE 🍖 🍗 🐷 FE 80 g GE 460 g



D
13 158
Schweinebraten „Altdeutsche Art“
mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1331 kJ/316 kcal, 9,2 g Fett (davon 3,3 g gesättigte Fettsäuren), 32 g Kohlenhydrate (davon 3,3 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,9 g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn

○ ● 2,7 BE 🍖 🍗 🐷 FE 80 g GE 480 g



E
13 144
Deftiges Eisbeinfleisch
auf herhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2359 kJ/564 kcal, 28 g Fett (davon 9,0 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 7,2 g Zucker), 33 g Eiweiß, 5,6 g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La

○ ● 3,3 BE 🍖 🍗 🍗 🐷 FE 100 g GE 500 g



D
13 145
verfeinerte Rezeptur
Schweinegulasch „Jäger Art“
dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle

Nährwerte pro Portion: 1946 kJ/463 kcal, 14 g Fett (davon 2,5 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 8,0 g Zucker), 33 g Eiweiß, 4,6 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei

○ ● 3,8 BE 🍖 🍗 🐷 FE 80 g GE 490 g



D
13 148
Hausgemachter Schweinebraten in einer Malz-Kümmelsoße
mit bayrischem Weißkohl-Gemüse und Speckklößen

Nährwerte pro Portion: 1854 kJ/442 kcal, 17 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 22 g Eiweiß, 6,4 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S, Sn

○ ● 4,0 BE 🍖 🍗 🐷 FE 60 g GE 470 g



G
13 150
Neue Beilage
Geschnittenes Schweinefilet im Kräutermantel
in Soße, dazu Erbsengemüse und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1869 kJ/444 kcal, 9,9 g Fett (davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren), 51 g Kohlenhydrate (davon 6,4 g Zucker), 33 g Eiweiß, 4,9 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

○ ● 4,3 BE 🍖 🍗 🐷 FE 80 g GE 495 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.



13164 D
Schweinegulasch „Hausfrauen Art“
mit feinem Blumenkohl und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1295 kJ/308 kcal, 8,3 g Fett (davon 3,0 g gesättigte Fettsäuren), 34 g Kohlenhydrate (davon 3,3 g Zucker), 20 g Eiweiß, 5,1 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Mc, La, S

○ ● 2,9 BE Ⓛ ⓘ FE 60 g GE 480 g



13167 F
Schweinegeschnetzeltes
in feiner Rahmsoße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2057 kJ/491 kcal, 22 g Fett (davon 6,0 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 5,4 g Zucker), 27 g Eiweiß, 5,0 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Mc, La, S

○ ● 3,3 BE Ⓛ ⓘ FE 80 g GE 470 g



13182 F
Schweineschnitzel „Cordon bleu“
mit buntem Mischgemüse „naturell“ und Kartoffelwürfeln in Käsesoße

Nährwerte pro Portion: 2960 kJ/707 kcal, 33 g Fett (davon 10 g gesättigte Fettsäuren), 63 g Kohlenhydrate (davon 7,3 g Zucker), 33 g Eiweiß, 6,1 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Mc, La, S

○ ● 5,3 BE Ⓛ ⓘ FE 150 g GE 510 g



13183 E
Mini-Steaklets in Feinschmecker-Soße
dazu buntes Gemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1647 kJ/393 kcal, 14 g Fett (davon 4,0 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 8,8 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,8 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Mc, La, S

○ ● 2,9 BE Ⓛ ⓘ FE 70 g GE 455 g

Tipp aus der Ernährungsberatung

Warum eine ausreichende Kalorienzufuhr so wichtig ist



Eine reduzierte Nahrungsaufnahme kann zu einer verminderten Energieaufnahme und zum Mangel an wichtigen Nährstoffen führen. Neben Antriebslosigkeit und Schwäche können weite Kleidung oder ungewohnt locker sitzender Schmuck Anzeichen für eine Mangelernährung sein.

Sprechen Sie bei Fragen zur Ernährung gerne Ihren Menüservice an.



13172 D
Neue Beilage
Gegrilltes Haxenfleisch in Kämmelsoße
dazu Schmorkohl und deftige Speckklöße

Nährwerte pro Portion: 2246 kJ/536 kcal, 22 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 8,4 g Zucker), 36 g Eiweiß, 6,5 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S

○ ● 3,8 BE Ⓛ ⓘ FE 100 g GE 525 g



13176 G
Zarte Schweinemedallions in feiner Rahmsoße
mit Apfelsrotkohl und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2168 kJ/515 kcal, 15 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 58 g Kohlenhydrate (davon 17 g Zucker), 34 g Eiweiß, 4,9 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● 4,8 BE Ⓛ ⓘ FE 100 g GE 530 g



13192 D
Senfkrustenbraten vom Schwein
in herzhafter Soße mit Rübengemüse, dazu Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1777 kJ/422 kcal, 12 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

○ ● 4,2 BE Ⓛ ⓘ FE 60 g GE 455 g



13197 E
Grünkohl mit Kasseler und Räucherendchen
dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2662 kJ/639 kcal, 40 g Fett (davon 20 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 3,3 g Zucker), 25 g Eiweiß, 6,1 g Salz
Allergenhinweise: -

○ 3,2 BE Ⓛ ⓘ FE 90 g GE 540 g

Kaffeezeit ist Kuchenzeit!

Genießen Sie Ihren Nachmittag mit unseren köstlichen Cremeschnitten und Kuchen (ab Seite 74).



Aus dem Ofen auf den Teller



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

13 106



Mini-Steaklets „Genfer Art“ vom Schwein

in einer Schlemmersoße mit Paprika und Spinat, dazu Erbsen „naturell“ und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2263 kJ/539 kcal, 19g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 51g Kohlenhydrate (davon 10g Zucker), 37g Eiweiß, 4,3g Salz

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

4,2 BE

FE 70 g GE 465 g

13 153



Paniertes Schweineschnitzel „Jäger Art“

goldgelb gebacken in Champignonsoße, dazu Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1952 kJ/466 kcal, 17g Fett (davon 3,7g gesättigte Fettsäuren), 47g Kohlenhydrate (davon 10g Zucker), 23g Eiweiß, 5,0g Salz

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

3,9 BE

FE 80 g GE 460 g

13 159



Medaillons vom Schwein in einer rosa Pfeffersoße

dazu Brokkoli-Möhrengemüse und Knöpflespätzle

Nährwerte pro Portion: 1938 kJ/461 kcal, 16g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 40g Kohlenhydrate (davon 4,1g Zucker), 35g Eiweiß, 4,7g Salz

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

3,3 BE

FE 100 g GE 480 g

13 190



Zarte Schweinemedaillops in Champignonsoße

mit Feinschmeckergemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1479 kJ/352 kcal, 11g Fett (davon 4,2g gesättigte Fettsäuren), 28g Kohlenhydrate (davon 7,0g Zucker), 29g Eiweiß, 4,3g Salz

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

2,4 BE

FE 100 g GE 460 g

13 306



Zartes Gulasch vom Hirsch

in Pfifferling-Weißwein-Soße, dazu Rosenkohl mit Speck und Knöpflespätzle

Nährwerte pro Portion: 2210 kJ/527 kcal, 18g Fett (davon 4,9g gesättigte Fettsäuren), 48g Kohlenhydrate (davon 9,6g Zucker), 34g Eiweiß, 4,0g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

4,0 BE

FE 70 g GE 460 g

13 318



Zarter Lammkeulenbraten „Provence“ in Kräutersoße

mit grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Kartoffel-Pastinakenstampf

Nährwerte pro Portion: 1855 kJ/442 kcal, 17g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 32g Kohlenhydrate (davon 7,7g Zucker), 35g Eiweiß, 5,0g Salz

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

2,7 BE

FE 100 g GE 520 g



Fleischgerichte

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: Kalbsgeschnetzeltes „Zürcher Art“ mit Brokkoli und Kräuterspätzle (Art.-Nr.: 13334)

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

Es tut gut, sich auf den Menüservice verlassen zu können."

Christa Weber



13319



G

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

Nährwerte pro Portion: 2198 kJ/521 kcal, 10g Fett (davon 3,6g gesättigte Fettsäuren), 75g Kohlenhydrate (davon 27g Zucker), 25g Eiweiß, 5,3g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

6,3 BE

FE 70 g GE 495 g

13320



G

**Zartes Kalbsgeschnetzeltes
in Pfefferrahmsoße**
mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1914 kJ/457 kcal, 17g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 41g Kohlenhydrate (davon 10g Zucker), 27g Eiweiß, 4,4g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

3,4 BE

FE 70 g GE 470 g



13334



F

Kalbsgeschnetzeltes „Zürcher Art“
mit Brokkoli und Kräuterspaetzle

Nährwerte pro Portion: 2080 kJ/496 kcal, 19g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 40g Kohlenhydrate (davon 5,0g Zucker), 35g Eiweiß, 5,7g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

3,3 BE

FE 80 g GE 495 g

13347



D

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

Nährwerte pro Portion: 2406 kJ/575 kcal, 29g Fett (davon 14g gesättigte Fettsäuren), 52g Kohlenhydrate (davon 5,7g Zucker), 23g Eiweiß, 5,4g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

4,3 BE

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: Drei Hackröllchen „Balkan-Art“ vom Schwein in pikant Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln (Art.-Nr.: 13024)



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

Nährwerte pro Portion: 1946 kJ/466 kcal, 24g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 40g Kohlenhydrate (davon 4,9g Zucker), 18g Eiweiß, 4,2g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei

3,3 BE FE 75 g GE 445 g



**Frikadelle „Gutsherren Art“
vom Rind und Schwein**
in cremiger Weißweinsoße mit Champignons,
dazu Erbsen und Hörnchennudeln

Nährwerte pro Portion: 2284 kJ/546 kcal, 24g Fett (davon 8,0g gesättigte Fettsäuren), 51g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 24g Eiweiß, 3,9g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

4,3 BE FE 80 g GE 480 g



**Käsehacksteak
vom Rind und Schwein**
in kräftiger Bratensoße, dazu Erbsen mit Möhren
und Hörnchennudeln

Nährwerte pro Portion: 2244 kJ/537 kcal, 27g Fett (davon 10g gesättigte Fettsäuren), 44g Kohlenhydrate (davon 6,1g Zucker), 26g Eiweiß, 5,0g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, Sn

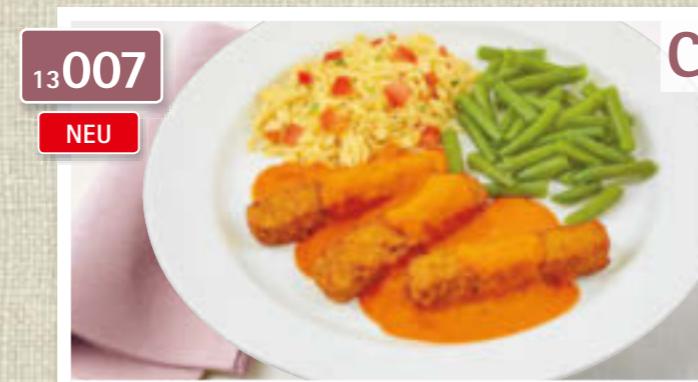
3,7 BE FE 120 g GE 470 g



Hackbällchen vom Schwein und Rind
in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchennudeln

Nährwerte pro Portion: 2356 kJ/563 kcal, 29g Fett (davon 13g gesättigte Fettsäuren), 54g Kohlenhydrate (davon 13g Zucker), 19g Eiweiß, 4,8g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

4,5 BE FE 75 g GE 440 g



**Hackfleischröllchen vom Schwein
in Weinbrandsoße**
dazu grüne Bohnen und Reisnudeln mit
Tomaten-Gemüse

Nährwerte pro Portion: 2280 kJ/546 kcal, 26g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 46g Kohlenhydrate (davon 8,1g Zucker), 22g Eiweiß, 4,0g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

3,9 BE FE 90 g GE 470 g

Tipp aus der Ernährungsberatung

Gesa Dannemann
Diplom-Dekotrophologin in der
apetito Ernährungsberatung

*„Meine Empfehlung:
Genießen Sie die Vielfalt unserer Gerichte
und wählen Sie, was Ihnen schmeckt.
Wechseln Sie innerhalb der Menü-Rubriken
und gönnen Sie sich immer wieder mal einen
Tag ohne Fleisch. Viele leckere vegetarische
Gerichte finden Sie beispielsweise in der
„Gemüseküche“. Bei kleinem Appetit sind unsere
„Klein & Lecker“-Menüs genau das Richtige
(ab Seite 60). Wenn Sie mal nicht selbst Ihre Menüs für eine
Woche zusammenstellen möchten, wählen Sie
doch einfach aus unseren „Menü-Sortimenten“
mit sieben Menüs für die ganze Woche. Tun Sie
sich was Gutes mit noch mehr Abwechslung:
Probieren Sie unsere „Wohlfühl-Sortimente“
mit sieben leckeren Menüs, fertig kombiniert
mit Salaten und Desserts (ab Seite 76).“*



**Herzhafte Bauernfrikadelle
vom Rind und Schwein**
in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2327 kJ/558 kcal, 33g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 41g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 18g Eiweiß, 6,1g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, Sn

3,5 BE FE 80 g GE 510 g



**Rostbratwürstchen „Fränkische Art“
vom Schwein**
auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2699 kJ/649 kcal, 43g Fett (davon 16g gesättigte Fettsäuren), 42g Kohlenhydrate (davon 8,3g Zucker), 16g Eiweiß, 5,8g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La

3,5 BE FE 80 g GE 530 g



Deutsches Beefsteak
mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2072 kJ/496 kcal, 24g Fett (davon 8,0g gesättigte Fettsäuren), 44g Kohlenhydrate (davon 7,7g Zucker), 22g Eiweiß, 3,2g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S, Sn

3,6 BE FE 80 g GE 455 g

13024



B

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

Nährwerte pro Portion: 2428 kJ/579 kcal, 25g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 64g Kohlenhydrate (davon 13g Zucker), 21g Eiweiß, 5,7g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei

5,3 BE FE 90 g GE 480 g

13039



C

Schweinehacksteak in Rahmsoße mit buntem Pfeffer
dazu Gartengemüse und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2026 kJ/484 kcal, 22g Fett (davon 10g gesättigte Fettsäuren), 45g Kohlenhydrate (davon 5,9g Zucker), 22g Eiweiß, 3,8g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

3,7 BE FE 80 g GE 455 g

13061



C

Hackbraten in Kräutersoße
dazu grüne Bohnen „naturell“ und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1997 kJ/478 kcal, 24g Fett (davon 10g gesättigte Fettsäuren), 41g Kohlenhydrate (davon 5,5g Zucker), 21g Eiweiß, 3,3g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

3,5 BE FE 100 g GE 450 g

13069



C

Feine Bratwurst vom Schwein
in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2287 kJ/549 kcal, 35g Fett (davon 11g gesättigte Fettsäuren), 35g Kohlenhydrate (davon 4,8g Zucker), 19g Eiweiß, 5,5g Salz
Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S

2,9 BE FE 90 g GE 500 g

Woher kommen unsere Zutaten?

Bei uns kommen nur sorgfältig ausgewählte Zutaten von bester Qualität in den Einkaufskorb. Das Überprüfen unserer 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.

13074



A

Traditionell zubereitete Leberklöße
auf herhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2411 kJ/579 kcal, 35g Fett (davon 12g gesättigte Fettsäuren), 39g Kohlenhydrate (davon 7,9g Zucker), 18g Eiweiß, 5,9g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

3,3 BE FE 80 g GE 530 g

13076



C

Grillschnecke vom Schwein
in dunkler Soße mit Speck
dazu Rübengemüse und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2448 kJ/588 kcal, 40g Fett (davon 15g gesättigte Fettsäuren), 34g Kohlenhydrate (davon 10g Zucker), 20g Eiweiß, 5,4g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

2,8 BE FE 100 g GE 480 g

13044



C

Zwei Rinderfrikadellen in herzhafter Bratensoße
mit Porreegemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2171 kJ/521 kcal, 31g Fett (davon 13g gesättigte Fettsäuren), 36g Kohlenhydrate (davon 5,9g Zucker), 19g Eiweiß, 5,7g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

3,0 BE FE 100 g GE 530 g

13053



A

Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein
in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse,
dazu Kartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1900 kJ/454 kcal, 21g Fett (davon 10g gesättigte Fettsäuren), 44g Kohlenhydrate (davon 12g Zucker), 17g Eiweiß, 5,3g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

3,7 BE FE 75 g GE 515 g

13079



B

Klopse „Königsberger Art“ aus Rind- und Schweinefleisch
dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2081 kJ/497 kcal, 24g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 47g Kohlenhydrate (davon 16g Zucker), 19g Eiweiß, 4,4g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

3,9 BE FE 100 g GE 500 g

13080



A

Zwei Rinderfrikadellen in dunkler Bratensoße
mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2258 kJ/540 kcal, 28g Fett (davon 11g gesättigte Fettsäuren), 50g Kohlenhydrate (davon 18g Zucker), 18g Eiweiß, 5,6g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

4,2 BE FE 100 g GE 520 g



Herzhaftes Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein
in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohlgemüse und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2496 kJ/599 kcal, 37 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 17 g Eiweiß, 6,4 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

○ 3,8 BE 🐷 FE 70 g GE 540 g



Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein
mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2561 kJ/615 kcal, 41 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 16 g Eiweiß, 6,6 g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn

○ 3,2 BE Ⓜ ⓘ ⓘ 🐷 FE 80 g GE 555 g



Currywurst vom Schwein
mit Kartoffelpalten

Nährwerte pro Portion: 2636 kJ/630 kcal, 31 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 61 g Kohlenhydrate (davon 18 g Zucker), 21 g Eiweiß, 5,5 g Salz
Allergenhinweise: Sn

○ ● 5,1 BE Ⓜ ⓘ ⓘ 🐷 FE 100 g GE 430 g



Deutsches Beefsteak in kräftiger Soße
mit Gärtnerinnen-Gemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1710 kJ/409 kcal, 19 g Fett (davon 9,0 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 5,5 g Zucker), 19 g Eiweiß, 4,7 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, E

○ ● 3,1 BE ✿ FE 80 g GE 500 g



Zwei saftige Kohlrouladen vom Schwein
in Bratensoße, dazu Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert

Nährwerte pro Portion: 2214 kJ/531 kcal, 32 g Fett (davon 10 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 6,2 g Zucker), 18 g Eiweiß, 5,0 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● 3,3 BE 🐷 FE 150 g GE 530 g



Frikadelle vom Rind und Schwein
in Champignon-Rahmsoße mit Gartengemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1930 kJ/462 kcal, 23 g Fett (davon 9,0 g gesättigte Fettsäuren), 42 g Kohlenhydrate (davon 8,2 g Zucker), 17 g Eiweiß, 5,0 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● 3,5 BE 🐷 FE 80 g GE 500 g



Schwäbisches Linsengericht
mit Saitenwürstchen vom Schwein und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 3303 kJ/788 kcal, 33 g Fett (davon 12 g gesättigte Fettsäuren), 81 g Kohlenhydrate (davon 5,7 g Zucker), 37 g Eiweiß, 5,9 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

○ ● 6,8 BE Ⓜ ⓘ ⓘ 🐷 FE 80 g GE 540 g



„Himmel und Erde“
Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2368 kJ/567 kcal, 32 g Fett (davon 12 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 20 g Eiweiß, 5,5 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● 3,9 BE 🐷 FE 115 g GE 500 g

Probieren Sie Neues

Neben den bekannten Klassikern finden Sie in unserem Sortiment auch neue und verfeinerte Rezepturen.
Achten Sie bitte auf die nebenstehenden Symbole:

NEU

ganz neu im Sortiment

verfeinerte Rezeptur

für noch mehr Geschmack mit verbesserter Rezeptur

Neue Beilage

mit neuer Beilage für noch mehr Abwechslung

Aus dem Ofen auf den Teller



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



Panierte Jagdwurstscheibe
in Tomatensoße, dazu Spiralnudeln



Panierte Jagdwurstscheibe
in Tomatensoße, dazu Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2178 kJ/519 kcal, 21 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 62 g Kohlenhydrate (davon 9,8 g Zucker), 19 g Eiweiß, 4,3 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, S, Sn

○ ● 5,2 BE Ⓜ ⓘ ⓘ 🐷 FE 80 g GE 440 g



Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein
in Tomatensoße mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 2106 kJ/501 kcal, 16 g Fett (davon 6,0 g gesättigte Fettsäuren), 67 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 19 g Eiweiß, 6,3 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

○ ● 5,6 BE ✿ FE 80 g GE 540 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 Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße

mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln (Art.-Nr.: 13458)

13308



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

Nährwerte pro Portion: 1702 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

○ ● 4,1 BE

FE 100 g GE 485 g

13400



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

Nährwerte pro Portion: 2274 kJ/540 kcal, 16g Fett (davon 5,0g gesättigte Fettsäuren), 66g Kohlenhydrate (davon 17g Zucker), 31g Eiweiß, 6,5g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn

○ ● 5,5 BE

FE 100 g GE 540 g

13445



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

Nährwerte pro Portion: 1836 kJ/436 kcal, 11g Fett (davon 3,2g gesättigte Fettsäuren), 53g Kohlenhydrate (davon 21g Zucker), 27g Eiweiß, 5,4g Salz
Allergenhinweise: G, G1, St, S

○ ● 4,4 BE

FE 80 g GE 555 g

13458



Zarte Hähnchenfilets
in herzhafter Pilzsoße
mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilien-
kartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1317 kJ/314 kcal, 9,8g Fett (davon 2,2g gesättigte Fettsäuren), 32g Kohlenhydrate (davon 3,9g Zucker), 19g Eiweiß, 4,5g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● 2,7 BE

FE 60 g GE 440 g

13732



Bunte Geflügelpfanne
mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2175 kJ/517 kcal, 18g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 55g Kohlenhydrate (davon 6,3g Zucker), 32g Eiweiß, 4,1g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● 4,6 BE

FE 80 g GE 455 g

13734



Gebratene Geflügelfleischbällchen
in Soße mit Rüben-Gemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1830 kJ/437 kcal, 19g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 45g Kohlenhydrate (davon 10g Zucker), 16g Eiweiß, 5,2g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

○ ● 3,8 BE

FE 80 g GE 500 g



13 740

E

Zarter Putenbraten im KräutermanTEL in Soße
dazu Fingermöhren und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1679 kJ/399 kcal, 11 g Fett (davon 2,4 g gesättigte Fettsäuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 6,6 g Zucker), 28 g Eiweiß, 4,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

○ ● 3,8 BE

FE 80 g GE 455 g



13 745

C

Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“
mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 2020 kJ/481 kcal, 17 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 3,8 g Zucker), 35 g Eiweiß, 3,7 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● 3,9 BE

FE 80 g GE 460 g



13 751

F

Putenmedaillons in Butter-Kräutersoße
mit Pariser Karotten und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1679 kJ/401 kcal, 16 g Fett (davon 8,0 g gesättigte Fettsäuren), 34 g Kohlenhydrate (davon 9,5 g Zucker), 24 g Eiweiß, 4,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

○ ● 2,9 BE

FE 90 g GE 450 g



13 758

E

Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße
dazu eine Gemüsemischung und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1579 kJ/376 kcal, 14 g Fett (davon 6,0 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 8,4 g Zucker), 24 g Eiweiß, 4,5 g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La, S

○ ● 2,9 BE

FE 80 g GE 470 g



So fängt jede Mittagsmahlzeit einfach köstlich an...

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



13 748

D

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

Nährwerte pro Portion: 2332 kJ/555 kcal, 20 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 56 g Kohlenhydrate (davon 7,5 g Zucker), 35 g Eiweiß, 6,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

○ ● 4,7 BE

FE 80 g GE 510 g



13 749

NEU

D

Paniertes Hähnchen-Krusty
(aus Hähnchenbrust-Formfleisch) mit
bunter Gemüsevielfalt, dazu Kartoffelwürfel
mit Käsesoße

Nährwerte pro Portion: 2448 kJ/584 kcal, 25 g Fett (davon 4,9 g gesättigte Fettsäuren), 55 g Kohlenhydrate (davon 8,6 g Zucker), 29 g Eiweiß, 5,9 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, G3, M, Me, La, S

○ ● 4,6 BE

FE 120 g GE 490 g



13 767

C

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

Nährwerte pro Portion: 1857 kJ/445 kcal, 27 g Fett (davon 8,0 g gesättigte Fettsäuren), 33 g Kohlenhydrate (davon 4,2 g Zucker), 15 g Eiweiß, 5,3 g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn

○ ● 2,7 BE

FE 80 g GE 510 g



13 768

C

Geflügelfrikadellen in Soße
mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1888 kJ/452 kcal, 24 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 36 g Kohlenhydrate (davon 4,2 g Zucker), 19 g Eiweiß, 5,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

○ ● 3,0 BE

FE 100 g GE 515 g

**Hähnchen „Cordon bleu“**

aus Hähnchenbrust-Formfleisch, mit naturellen Erbsen und Möhren, dazu Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 2446 kJ/584 kcal, 26g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 55g Kohlenhydrate (davon 9,1g Zucker), 26g Eiweiß, 4,0g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

○ ● ● 4,6 BE

N FE 110 g GE 480 g

**Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“**

in einer feinen Soße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2218 kJ/530 kcal, 27g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 33g Kohlenhydrate (davon 6,2g Zucker), 36g Eiweiß, 4,3g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● ● 2,8 BE

FE 140 g GE 480 g

**Hähnchenfilets „Gärtnerin Art“**

in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1655 kJ/393 kcal, 12g Fett (davon 5,0g gesättigte Fettsäuren), 43g Kohlenhydrate (davon 3,0g Zucker), 28g Eiweiß, 4,0g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● ● 3,6 BE

FE 80 g GE 425 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“

**Ente „asiatisch“**

in pikanter süß-saurer Soße mit Thai-Reis

Nährwerte pro Portion: 2272 kJ/537 kcal, 5,7g Fett (davon 2,1g gesättigte Fettsäuren), 85g Kohlenhydrate (davon 30g Zucker), 34g Eiweiß, 6,1g Salz
Allergenhinweise: Sb

○ 7,1 BE

N FE 100 g GE 515 g

**Zwei gegrillte Hähnchenoberkeulen**

in Champignon-Paprikasoße, dazu Erbsen und Gabelspaghetti

Nährwerte pro Portion: 2485 kJ/593 kcal, 26g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 43g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 42g Eiweiß, 5,0g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● 3,6 BE

N FE 140 g GE 500 g

**Zwei Hähnchenoberkeulen**

in feiner Rotweinsoße, dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2556 kJ/611 kcal, 28g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 42g Kohlenhydrate (davon 9,0g Zucker), 37g Eiweiß, 5,1g Salz
Allergenhinweise: -

○ 3,5 BE

N FE 140 g GE 500 g

**Hähnchenbrust**

in fruchtiger Tomaten-Balsamico-Soße, dazu Gemüse-Reis

Nährwerte pro Portion: 1629 kJ/386 kcal, 8,1g Fett (davon 1,3g gesättigte Fettsäuren), 49g Kohlenhydrate (davon 6,5g Zucker), 27g Eiweiß, 4,6g Salz
Allergenhinweise: -

○ ● ● 4,1 BE

N FE 80 g GE 455 g

Aus dem Ofen auf den Teller



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

**Goldgelb panierte Hähnchen-Happen**

(aus Hähnchenbrust-Formfleisch), dazu Erbsen und Möhren in Soße à la Hollandaise und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2495 kJ/597 kcal, 31g Fett (davon 13g gesättigte Fettsäuren), 53g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 22g Eiweiß, 4,3g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● ● 4,4 BE

N FE 100 g GE 450 g



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. Eisen. Entdecken Sie die großartige maritime Auswahl an Fischgerichten!

Foto: Seelachsfilet in Kräutermarinade,
dazu rustikales Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln (Art.-Nr.: 13407)

13407



Seelachsfilet in Kräutermarinade
dazu rustikales Frühlingsgemüse
und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1732 kJ/413 kcal, 15g Fett (davon 1,6g gesättigte Fettsäuren), 38g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 25g Eiweiß, 4,7g Salz
Allergenhinweise: Fi

○ ● ● 3,2 BE

FE 150 g¹⁾ GE 520 g

13411



**Gedünstetes Lachsfilet
in Gurken-Rahmsoße**
dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2124 kJ/508 kcal, 26g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 37g Kohlenhydrate (davon 9,0g Zucker), 25g Eiweiß, 4,4g Salz
Allergenhinweise: G, O1, Fi, M, Me, La, S

○ ● ● 3,1 BE

FE 80 g¹⁾ inkl. 5% Glasur GE 520 g

13415



Gebratene Fischfrikadelle
dazu Rahmspinat und Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 2278 kJ/545 kcal, 29g Fett (davon 4,4g gesättigte Fettsäuren), 49g Kohlenhydrate (davon 7,3g Zucker), 16g Eiweiß, 4,4g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La

○ ● ● 4,1 BE

FE 75 g¹⁾ GE 480 g

13416



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

Nährwerte pro Portion: 1570 kJ/375 kcal, 16g Fett (davon 11g gesättigte Fettsäuren), 33g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 20g Eiweiß, 3,7g Salz
Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, Sn

○ ● ● 2,8 BE

FE 80 g¹⁾ GE 480 g

13418



Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße
dazu eine bunte Gemüsemischung
und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1543 kJ/367 kcal, 12g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 41g Kohlenhydrate (davon 8,5g Zucker), 20g Eiweiß, 3,6g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

○ ● ● 3,4 BE

FE 80 g¹⁾ GE 480 g

13419



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

Nährwerte pro Portion: 1355 kJ/322 kcal, 8,2g Fett (davon 3,5g gesättigte Fettsäuren), 32g Kohlenhydrate (davon 8,8g Zucker), 26g Eiweiß, 3,6g Salz
Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, S, Sn

○ ● ● 2,7 BE

FE 120 g¹⁾ GE 450 g

E

F

D

43



13424 **E**
Schlemmerfilet „Florentin“
vom Alaska-Seelachs (aus Filetblöcken portioniert) mit einer Spinat-Käse-Auflage, dazu bunte Gemüsemischung und Rahmkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2305 kJ/552 kcal, 30g Fett (davon 12g gesättigte Fettsäuren), 37g Kohlenhydrate (davon 6,3g Zucker), 28g Eiweiß, 4,5g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S

○ ● ● 3,1 BE

FE 180 g¹⁾ GE 520 g



13425 **E**
Panierter Alaska Seelachs
mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 2664 kJ/637 kcal, 33g Fett (davon 12g gesättigte Fettsäuren), 52g Kohlenhydrate (davon 9,6g Zucker), 28g Eiweiß, 3,6g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S

○ ● ● 4,3 BE

FE 175 g¹⁾ GE 465 g



13436 **F**
Filetstücke vom Schellfisch in Senf-Kräutersoße
dazu Möhren und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1540 kJ/366 kcal, 10g Fett (davon 2,3g gesättigte Fettsäuren), 41g Kohlenhydrate (davon 12g Zucker), 23g Eiweiß, 4,4g Salz
Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, S, Sn

○ ● ● 3,4 BE

FE 100 g¹⁾ inkl. 10% Glasur GE 500 g



13455 **G**
Lachsfilet in feiner Buttersoße
mit Brokkoli und einer Reis-Wildreiskombination

Nährwerte pro Portion: 2247 kJ/538 kcal, 28g Fett (davon 14g gesättigte Fettsäuren), 34g Kohlenhydrate (davon 4,9g Zucker), 33g Eiweiß, 3,9g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S

○ ● ● 2,8 BE

FE 125 g¹⁾ inkl. 5% Glasur GE 470 g

Tipp aus der Ernährungsberatung

Calcium ist ein wichtiger Bestandteil von Knochen und Zähnen und findet sich vor allem in Milchprodukten, aber auch in Grünkohl oder Brokkoli wieder.

Eine weitere Quelle stellt Mineralwasser dar. Prüfen Sie hier die Angaben auf dem Etikett. Die Calciumaufnahme des Körpers kann z.B. durch die Aufnahme von Vitamin D (enthalten in Seefisch und Sonnenlicht) und Vitamin C (enthalten in Obst und Gemüse) verbessert werden.

Die empfohlene Tagesmenge Calcium für einen Erwachsenen liegt bei ca. 1000 mg.



13427 **E**
Scholle „Finkenwerder Art“
garniert mit Speck und Shrimps, dazu Rahmkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2419 kJ/578 kcal, 28g Fett (davon 8,0g gesättigte Fettsäuren), 58g Kohlenhydrate (davon 3,7g Zucker), 22g Eiweiß, 2,9g Salz
Allergenhinweise: G, G1, K, Fi, M, Me, La

○ ● 4,8 BE

FE 138 g¹⁾ GE 410 g



13433 **E**
Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße
dazu Möhren und Risi-Bisi

Nährwerte pro Portion: 1911 kJ/455 kcal, 16g Fett (davon 8,0g gesättigte Fettsäuren), 54g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 21g Eiweiß, 4,9g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, Sn

○ ● ● 4,5 BE

FE 80 g¹⁾ GE 500 g



13474 **E**
Gedünsteter Alaska-Seelachs in feiner Dill-Rahmsoße
mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1576 kJ/376 kcal, 16g Fett (davon 4,8g gesättigte Fettsäuren), 34g Kohlenhydrate (davon 6,0g Zucker), 20g Eiweiß, 4,0g Salz
Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, S, Sn

○ ● ● 2,8 BE

FE 80 g¹⁾ GE 470 g



13494 **F**
Geschnittene Filets vom Buntbarsch in Senf-Honig-Soße
dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1680 kJ/401 kcal, 17g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 34g Kohlenhydrate (davon 8,5g Zucker), 23g Eiweiß, 4,1g Salz
Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, Sn

○ ● 2,9 BE

FE 100 g¹⁾ inkl. 10% Glasur GE 460 g

Tipp aus der Ernährungsberatung

Jod ist für die Herstellung der Schilddrüsenhormone notwendig und steuert viele Aktivitäten im Körper. Auch die Verwendung von jodiertem Speisesalz trägt zur verbesserten Jodversorgung bei.

Besonders enthalten in Schellfisch und Alaska-Seelachs.

Aus dem Ofen auf den Teller

13 406



E

Seelachsfilet in einer mediterranen Tomatensoße mit Grill-Gemüse
dazu Kartoffelwürfel

Nährwerte pro Portion: 1640 kJ/389 kcal, 8,9 g Fett (davon 0,9 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 8,8 g Zucker), 25 g Eiweiß, 5,1 g Salz
Allergenhinweise: Fi

○ ● 4,0 BE ⚡ FE 120 g^{v1} inkl. 10% Glasur GE 520 g

13 412



D

Alaska-Seelachs in roter Paprika-Rahmsoße
mit Reis-Wildreis-Kombination mit Gemüse

Nährwerte pro Portion: 2254 kJ/536 kcal, 18 g Fett (davon 8,0 g gesättigte Fettsäuren), 68 g Kohlenhydrate (davon 4,7 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,9 g Salz
Allergenhinweise: Fi, M, Me, La

○ ● 5,6 BE ⚡ FE 90 g^{v1} GE 490 g

13 429



C

Gebackene Fischstäbchen
mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2432 kJ/582 kcal, 29 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 55 g Kohlenhydrate (davon 6,7 g Zucker), 21 g Eiweiß, 4,4 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La

○ ● 4,6 BE FE 120 g^{v1} GE 460 g

13 462



C

Panierte Alaska-Seelachshappen
dazu Kartoffelwürfel mit würzigem Dipp

Nährwerte pro Portion: 2122 kJ/506 kcal, 22 g Fett (davon 6,0 g gesättigte Fettsäuren), 54 g Kohlenhydrate (davon 8,4 g Zucker), 22 g Eiweiß, 4,8 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, Sn

○ ● 4,5 BE FE 140 g^{v1} 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: Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße mit Langkornreis (Art.-Nr.: 13548)

13321



Spaghetti „Napoli“
mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße

Nährwerte pro Portion: 2117 kJ/503 kcal, 14g Fett (davon 3,7 g gesättigte Fettsäuren), 77g Kohlenhydrate (davon 10g Zucker), 15g Eiweiß, 5,2g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

● 6,4 BE

12

GE 480 g

A

13386



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

Nährwerte pro Portion: 2653 kJ/634 kcal, 31g Fett (davon 8,0 g gesättigte Fettsäuren), 66g Kohlenhydrate (davon 6,1 g Zucker), 19g Eiweiß, 7,3g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

● 5,5 BE

↗ N P

FE 37 g GE 500 g

g.g.A. = geschützte geografische Angabe



13547

B

Spiralnudeln in Käsesoße
mit Tomaten-Petersilie-Garnitur

Nährwerte pro Portion: 2176 kJ/519 kcal, 23 g Fett (davon 12 g gesättigte Fettsäuren), 55 g Kohlenhydrate (davon 6,6 g Zucker), 20 g Eiweiß, 5,3 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Mc, La

4,6 BE



GE 440 g



13548

B

Pikante Gemüsepfanne
in cremiger Currysoße
mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 2080 kJ/495 kcal, 16 g Fett (davon 12 g gesättigte Fettsäuren), 75 g Kohlenhydrate (davon 17 g Zucker), 9,7 g Eiweiß, 5,3 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Mc, La, Sn

6,3 BE



GE 525 g



13571

B

Gefüllte Gemüseravioli
in einer Limetten-Rahmsoße

Nährwerte pro Portion: 2975 kJ/707 kcal, 22 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 101 g Kohlenhydrate (davon 9,0 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,3 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Mc, La

8,4 BE



GE 550 g



13584

B

Spaghetti „Bolognese“
mit herzhafter Hackfleischsoße
vom Rind und Schwein

Nährwerte pro Portion: 2280 kJ/541 kcal, 15 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 73 g Kohlenhydrate (davon 8,7 g Zucker), 26 g Eiweiß, 5,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

6,1 BE



FE 50 g GE 470 g



13549

B

Südländische Gemüse-Nudelpfanne
mit Tomaten und Paprika

Nährwerte pro Portion: 1743 kJ/415 kcal, 13 g Fett (davon 1,5 g gesättigte Fettsäuren), 56 g Kohlenhydrate (davon 8,9 g Zucker), 12 g Eiweiß, 5,5 g Salz
Allergenhinweise: G, G1

4,7 BE



GE 450 g



13550

NEU

C

Mediterrane Paprikagemüse-Pfanne
mit Weichkäse, dazu Rosmarinkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1524 kJ/363 kcal, 14 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 15 g Zucker), 11 g Eiweiß, 5,7 g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La

3,7 BE



GE 490 g



*Aus dem Ofen
auf den Teller*



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



13551

A

Nudeln in Rahmsoße
mit Lauch und herhaftem Schinken

Nährwerte pro Portion: 2334 kJ/557 kcal, 25 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 56 g Kohlenhydrate (davon 9,1 g Zucker), 24 g Eiweiß, 4,6 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Mc, La, S

4,7 BE



N



FE 20 g GE 470 g



13558

B

Herzhafte Käsespätzle
mit Röstzwiebelgarnitur

Nährwerte pro Portion: 3223 kJ/769 kcal, 35 g Fett (davon 19 g gesättigte Fettsäuren), 81 g Kohlenhydrate (davon 6,4 g Zucker), 30 g Eiweiß, 5,8 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Mc, La

6,8 BE



GE 495 g



13552

B

Penne-Nudeln
mit vegetarischer Bolognese

Nährwerte pro Portion: 2251 kJ/534 kcal, 11 g Fett (davon 1,1 g gesättigte Fettsäuren), 80 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,3 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, G3, S

6,6 BE



GE 500 g



13587

B

Cremiges Champignonragout
mit Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2258 kJ/537 kcal, 18 g Fett (davon 6,0 g gesättigte Fettsäuren), 71 g Kohlenhydrate (davon 4,3 g Zucker), 20 g Eiweiß, 3,8 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Mc, La, S

5,9 BE



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: Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung,
dazu Erbsen „naturell“ und kleine Kartoffeln mit Schale (Art-Nr.: 13543)

13 387



Saftige Gemüsefrikadelle
mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1785 kJ/426 kcal, 17g Fett (davon 8,0g gesättigte Fettsäuren), 52g Kohlenhydrate (davon 15g Zucker), 9,6g Eiweiß, 4,9g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

○ ● ● 4,3 BE



GE 450 g

13 543



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

Nährwerte pro Portion: 1867 kJ/444 kcal, 12g Fett (davon 4,6g gesättigte Fettsäuren), 59g Kohlenhydrate (davon 10g Zucker), 19g Eiweiß, 2,7g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

○ ● ● 4,9 BE



GE 440 g

13 554



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

Nährwerte pro Portion: 2198 kJ/527 kcal, 30g Fett (davon 8,0g gesättigte Fettsäuren), 37g Kohlenhydrate (davon 10g Zucker), 22g Eiweiß, 4,2g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● ● 3,1 BE



GE 450 g

13 560



Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne
mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur

Nährwerte pro Portion: 2092 kJ/501 kcal, 23g Fett (davon 2,2g gesättigte Fettsäuren), 54g Kohlenhydrate (davon 13g Zucker), 11g Eiweiß, 3,9g Salz
Allergenhinweise: -

○ ● 4,5 BE



GE 490 g

13 561



Gefüllter, vegetarischer Strudel
auf Gemüsebett
dazu Kartoffelwürfel und Soße à la Hollandaise

Nährwerte pro Portion: 2283 kJ/548 kcal, 34g Fett (davon 18g gesättigte Fettsäuren), 46g Kohlenhydrate (davon 8,9g Zucker), 8,2g Eiweiß, 4,9g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● 3,8 BE



GE 420 g

13 565



Rührei
mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2221 kJ/531 kcal, 28g Fett (davon 5,0g gesättigte Fettsäuren), 43g Kohlenhydrate (davon 9,7g Zucker), 23g Eiweiß, 4,5g Salz
Allergenhinweise: Ei, M, Me, La

○ ● ● 3,6 BE



GE 465 g

C

B

A

13 570

NEU

C



Herzhafte Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung

dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel

Nährwerte pro Portion: 2163 kJ/516 kcal, 21 g Fett (davon 9,0 g gesättigte Fettsäuren), 60 g Kohlenhydrate (davon 6,3 g Zucker), 17 g Eiweiß, 4,1 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

○ ● 5,0 BE



GE 440 g

13 574

A



Bunte Gemüseplatte

mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1483 kJ/355 kcal, 17 g Fett (davon 3,3 g gesättigte Fettsäuren), 36 g Kohlenhydrate (davon 7,4 g Zucker), 8 g Eiweiß, 4,2 g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La, S

○ ● 3,0 BE



GE 470 g

13 594

B



Feine Gemüseauswahl

mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 1905 kJ/457 kcal, 26 g Fett (davon 9,0 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 8,8 g Eiweiß, 4,1 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

○ ● 3,4 BE



GE 500 g

13 599

B



Buntes Spargelgemüse-Ragout

in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1531 kJ/365 kcal, 14 g Fett (davon 9,0 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 9,9 g Zucker), 8,4 g Eiweiß, 4,9 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● 3,8 BE



GE 500 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. Nährstoffsichend zubereiten
9. Geschmackvoll würzen
10. Sich bewegen bringt Segen!



Guten Appetit.



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**
Erbsensuppe
mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2566 kJ/614 kcal, 30g Fett (davon 10g gesättigte Fettsäuren), 50g Kohlenhydrate (davon 4,7g Zucker), 28g Eiweiß, 5,0g Salz
Allergenhinweise: S, Sn

4,2 BE N FE 80 g GE 540 g



13609 **B**
Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“
mit Wurzelgemüse und geschnittener Mettwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2372 kJ/569 kcal, 35g Fett (davon 15g gesättigte Fettsäuren), 40g Kohlenhydrate (davon 4,6g Zucker), 19g Eiweiß, 6,1g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La, S

3,3 BE N FE 80 g GE 600 g



13622 **B**
Rustikaler Kartoffel-Linsen-Eintopf
mit Schweinefleisch

Nährwerte pro Portion: 2322 kJ/554 kcal, 22g Fett (davon 11g gesättigte Fettsäuren), 55g Kohlenhydrate (davon 13g Zucker), 30g Eiweiß, 6,1g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La, S

4,6 BE N FE 50 g GE 540 g



13626 **A**
Hausgemachte Erbsensuppe
mit Räucherendchen vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2060 kJ/492 kcal, 21g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 44g Kohlenhydrate (davon 3,9g Zucker), 24g Eiweiß, 3,9g Salz
Allergenhinweise: S

3,6 BE N FE 50 g GE 450 g



13610 **B**
Hausgemachter Wirsing-Möhren-Eintopf
mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 1779 kJ/426 kcal, 23g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 35g Kohlenhydrate (davon 7,7g Zucker), 16g Eiweiß, 5,8g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

2,9 BE N FE 80 g GE 540 g



13612 **A**
Gemüseeintopf nach „Gärtnerin Art“
mit frittierten Mettbällchen vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 1794 kJ/430 kcal, 22g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 35g Kohlenhydrate (davon 7,2g Zucker), 17g Eiweiß, 5,7g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

2,9 BE N FE 80 g GE 540 g



13614 **C**
Grünkohleintopf
mit geschnittener Mettwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 3732 kJ/902 kcal, 76g Fett (davon 33g gesättigte Fettsäuren), 22g Kohlenhydrate (davon 4,5g Zucker), 25g Eiweiß, 7,8g Salz
Allergenhinweise: S, Sn

1,8 BE N FE 100 g GE 580 g



13621 **A**
Klassischer Hühnersuppentopf

Nährwerte pro Portion: 1460 kJ/348 kcal, 13g Fett (davon 3,7g gesättigte Fettsäuren), 30g Kohlenhydrate (davon 5,4g Zucker), 24g Eiweiß, 5,1g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei

2,5 BE N FE 60 g GE 540 g



13628 **A**
NEU
Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf
mit Steckrübe

Nährwerte pro Portion: 1331 kJ/318 kcal, 12g Fett (davon 1,1g gesättigte Fettsäuren), 40g Kohlenhydrate (davon 14g Zucker), 5,5g Eiweiß, 4,7g Salz
Allergenhinweise: -

3,4 BE N FE 50 g GE 540 g



13641 **B**
Herzhafter Linseneintopf „Hausfrauen Art“
mit deftiger Bauernwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2839 kJ/679 kcal, 34g Fett (davon 14g gesättigte Fettsäuren), 56g Kohlenhydrate (davon 5,4g Zucker), 31g Eiweiß, 5,9g Salz
Allergenhinweise: S

4,7 BE N FE 80 g GE 540 g

Eintöpfe

13 644

B



Pichelsteiner Eintopf
mit Rindfleisch

Nährwerte pro Portion: 1401 kJ/334 kcal, 11 g Fett (davon 1,4 g gesättigte Fettsäuren), 38 g Kohlenhydrate (davon 7,4 g Zucker), 16 g Eiweiß, 5,1 g Salz
Allergenhinweise: S, Sn

○ ● ● 3,2 BE

FE 40 g GE 540 g

13 645

B

Grüne-Bohnen-Eintopf
mit geschnittenem Rindfleisch

Nährwerte pro Portion: 1726 kJ/413 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

○ ● ● 2,6 BE

FE 60 g GE 540 g

13 683

A



Cremige Erbsensuppe
mit bunter Gemüseeinlage

Nährwerte pro Portion: 1811 kJ/434 kcal, 22 g Fett (davon 12 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 12 g Eiweiß, 4,3 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● ● 3,3 BE

FE

GE 540 g

13 693

C

Festtagssuppe mit Rindfleisch
und Grießnockerln

Nährwerte pro Portion: 1894 kJ/454 kcal, 26 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 24 g Kohlenhydrate (davon 3,5 g Zucker), 30 g Eiweiß, 5,7 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● ● 2,0 BE

FE 50 g GE 520 g

13 629

B

NEU



Hausgemachter
Tomaten-Reis-Eintopf
mit Fleischbällchen vom Rind und Schwein

Nährwerte pro Portion: 1865 kJ/445 kcal, 18 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 49 g Kohlenhydrate (davon 17 g Zucker), 17 g Eiweiß, 3,9 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

○ ● ● 4,1 BE

FE

80 g GE 520 g



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



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: Apfelstrudel mit Vanille-Soße (Art.-Nr.: 13512)

13501

A



Cremiger Milchreis

mit fruchtigen Mandarinenstücken
(mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)

Nährwerte pro Portion: 1475 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
Allergenhinweise: M, Me, La

● 5,1 BE

GE 445 g

13509

B



Süßer Kirschmichel

mit Vanillesoße

Nährwerte pro Portion: 3504 kJ/838 kcal, 44 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 89 g Kohlenhydrate (davon 54 g Zucker), 19 g Eiweiß, 1,4 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, G3, Ei, M, Me, La, Sf, Sf1

7,4 BE

GE 470 g

Für den kleinen Hunger!

In der Kategorie „Klein & Lecker“ finden Sie z.B. gefüllte, süße Pfannkuchen (ab Seite 69).



Apfelstrudel
mit Vanillesoße

Nährwerte pro Portion: 3245 kJ/775 kcal, 38g Fett (davon 18g gesättigte Fettsäuren), 95g Kohlenhydrate (davon 47g Zucker), 11g Eiweiß, 1,2g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

○ 7,9 BE ↳ GE 420 g



Hausgemachter Aprikosenmichel
mit Vanillesoße

Nährwerte pro Portion: 3080 kJ/733 kcal, 25g Fett (davon 8,0g gesättigte Fettsäuren), 106g Kohlenhydrate (davon 57g Zucker), 19g Eiweiß, 1,8g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

○ 8,8 BE ↳ GE 500 g



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

Nährwerte pro Portion: 1839 kJ/440 kcal, 21g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 50g Kohlenhydrate (davon 22g Zucker), 9,1g Eiweiß, 0,70g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

○ 4,2 BE ↳ GE 450 g



Hausgemachter Kaiserschmarrn
mit Apfel-Rosinen-Kompott

Nährwerte pro Portion: 2588 kJ/613 kcal, 11g Fett (davon 2,1g gesättigte Fettsäuren), 110g Kohlenhydrate (davon 66g Zucker), 16g Eiweiß, 1,4g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

○ 9,2 BE ↳ GE 410 g



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

Nährwerte pro Portion: 1941 kJ/463 kcal, 19g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 62g Kohlenhydrate (davon 21g Zucker), 7,8g Eiweiß, 0,88g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

○ 5,2 BE ↳ GE 430 g



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

Nährwerte pro Portion: 1790 kJ/428 kcal, 22g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 47g Kohlenhydrate (davon 22g Zucker), 9,1g Eiweiß, 0,71g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

○ 3,9 BE ↳ GE 450 g



Süßer Apfelmilchreis
mit Zimt und Zucker

Nährwerte pro Portion: 2545 kJ/606 kcal, 23g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 85g Kohlenhydrate (davon 43g Zucker), 13g Eiweiß, 1,5g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La

○ 7,1 BE ↳ GE 500 g



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

Nährwerte pro Portion: 1875 kJ/447 kcal, 17g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 57g Kohlenhydrate (davon 19g Zucker), 12g Eiweiß, 1,1g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

○ 4,8 BE ↳ GE 420 g



Hausgemachter Aprikosenmichel
mit Vanillesoße

Nährwerte pro Portion: 3080 kJ/733 kcal, 25g Fett (davon 8,0g gesättigte Fettsäuren), 106g Kohlenhydrate (davon 57g Zucker), 19g Eiweiß, 1,8g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

○ 8,8 BE ↳ GE 500 g



Hausgemachter Kaiserschmarrn
mit Apfel-Rosinen-Kompott

Nährwerte pro Portion: 2588 kJ/613 kcal, 11g Fett (davon 2,1g gesättigte Fettsäuren), 110g Kohlenhydrate (davon 66g Zucker), 16g Eiweiß, 1,4g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

○ 9,2 BE ↳ GE 410 g



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



Erdbeer-Rhabarber-Auflauf
mit Streuseln

dazu Joghurt-Soße

Nährwerte pro Portion: 2930 kJ/697 kcal, 26g Fett (davon 14g gesättigte Fettsäuren), 101g Kohlenhydrate (davon 57g Zucker), 10g Eiweiß, 0,80g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

○ 8,4 BE ↳ GE 530 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)

Vom
Rind



13206



Rindfleisch in Meerrettichsoße
dazu Erbsen „naturell“ und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1358 kJ/323 kcal, 10g Fett (davon 4,2 g gesättigte Fettsäuren), 33g Kohlenhydrate (davon 8,8g Zucker), 20g Eiweiß, 3,7g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

○ ● ● 2,7 BE

FE 40 g GE 390 g

13212

NEU



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

Nährwerte pro Portion: 1264 kJ/301 kcal, 12g Fett (davon 4,3g gesättigte Fettsäuren), 28g Kohlenhydrate (davon 4,1g Zucker), 18g Eiweiß, 3,7g Salz
Allergenhinweise: G, G1, G2, M, Me, La, Sn

○ ● ● 2,4 BE

FE 55 g GE 400 g

13219

C



Zartes Rindergeschnetzeltes
mit Rotkohl und Kartoffelklößen

Nährwerte pro Portion: 1221 kJ/290 kcal, 5,3g Fett (davon 1,9g gesättigte Fettsäuren), 43g Kohlenhydrate (davon 12g Zucker), 14g Eiweiß, 3,8g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

○ ● ● 3,6 BE

FE 40 g GE 390 g

13227



Sauerbraten vom Rind
in herzhafter Soße mit Rotkohl und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1457 kJ/346 kcal, 9,1g Fett (davon 1,7g gesättigte Fettsäuren), 47g Kohlenhydrate (davon 16g Zucker), 17g Eiweiß, 3,7g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

○ ● ● 3,9 BE

FE 40 g GE 390 g

13229

C



Saftiges Rindergulasch
in Champignonsoße mit Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 1399 kJ/332 kcal, 10g Fett (davon 1,3g gesättigte Fettsäuren), 40g Kohlenhydrate (davon 1,3g Zucker), 19g Eiweiß, 2,7g Salz
Allergenhinweise: G, G1

○ ● ● 3,3 BE

FE 40 g GE 340 g

13231



13231



Zarter Rinderbraten
in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße
und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 988 kJ/235 kcal, 6,4g Fett (davon 2,0g gesättigte Fettsäuren), 26g Kohlenhydrate (davon 2,6g Zucker), 16g Eiweiß, 3,9g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn

○ ● ● 2,2 BE

FE 40 g GE 380 g

13233

A



Herhaftes Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“
mit Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1178 kJ/280 kcal, 9,6g Fett (davon 4,4g gesättigte Fettsäuren), 31g Kohlenhydrate (davon 4,2g Zucker), 15g Eiweiß, 3,2g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

○ ● ● 2,6 BE

FE 40 g GE 360 g

A

Vom Schwein

13 146



B

Herhaftes Schweinegulasch
mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1276 kJ/303 kcal, 8,6g Fett (davon 1,8g gesättigte Fettsäuren), 34g Kohlenhydrate (davon 3,4g Zucker), 19g Eiweiß, 2,4g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

○ ● ● 2,9 BE 🌱 🐷 FE 40 g GE 330 g

13 163



B

NEU

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

Nährwerte pro Portion: 1672 kJ/398 kcal, 14g Fett (davon 3,5g gesättigte Fettsäuren), 43g Kohlenhydrate (davon 7,1g Zucker), 22g Eiweiß, 3,8g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● ● 3,6 BE 🐷 FE 50 g GE 380 g

13 168



B

Saftiger Schweinebraten
in Bratensoße
dazu Rotkohl und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1001 kJ/237 kcal, 4,8g Fett (davon 1,2g gesättigte Fettsäuren), 33g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 12g Eiweiß, 3,6g Salz
Allergenhinweise: -

○ ● ● 2,8 BE 🌱 🌱 🐷 FE 40 g GE 380 g

13 169



B

Schweinebraten in herzhafter Soße
dazu Möhren in Schlemmersoße und
Schnittlauch-Kartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1430 kJ/342 kcal, 15g Fett (davon 8,0g gesättigte Fettsäuren), 30g Kohlenhydrate (davon 7,1g Zucker), 17g Eiweiß, 4,5g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, Sn

○ ● ● 2,5 BE 🐷 FE 60 g GE 390 g

13 177



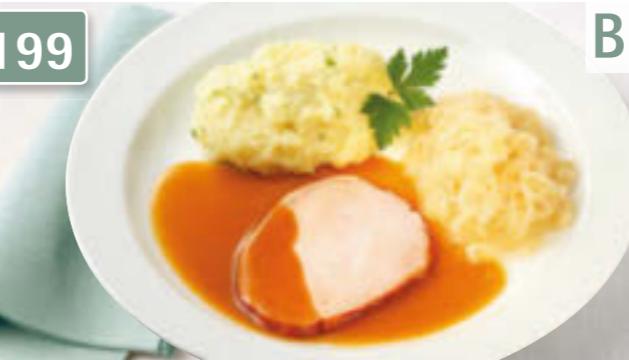
B

Klassischer Schweinebraten
in Bratensoße
mit bayrischem Weißkohl-Gemüse, dazu
ein Serviettenknödel

Nährwerte pro Portion: 1455 kJ/348 kcal, 17g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 31g Kohlenhydrate (davon 7,5g Zucker), 16g Eiweiß, 4,6g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

○ ● 2,6 BE 🐷 FE 40 g GE 350 g

13 199



B

Saftiges Kasseler in Bratensoße
mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1301 kJ/312 kcal, 17g Fett (davon 4,9g gesättigte Fettsäuren), 24g Kohlenhydrate (davon 4,4g Zucker), 13g Eiweiß, 4,2g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● 2,0 BE 🌱 🐷 FE 40 g GE 380 g

Hack, Wurst & Co.

13 022



A

Jägerfrikadelle vom Schwein
in Champignonsoße
mit Möhengemüse und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1863 kJ/447 kcal, 28g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 30g Kohlenhydrate (davon 8,6g Zucker), 15g Eiweiß, 4,2g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● ● 2,5 BE 🌱 🐷 FE 50 g GE 370 g

13 040



A

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

Nährwerte pro Portion: 1373 kJ/328 kcal, 15g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 34g Kohlenhydrate (davon 5,6g Zucker), 12g Eiweiß, 3,7g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● ● 2,8 BE 🐷 FE 50 g GE 340 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





13060 **B**
Hausgemachte Wirsingroulade vom Schwein und Rind in Bratensoße
 dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1390 kJ/333 kcal, 18g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 29g Kohlenhydrate (davon 5,2g Zucker), 9,9g Eiweiß, 4,3g Salz
 Allergenhinweise: G, G1, S, Sn

● 2,4 BE FE 70 g GE 390 g



13082 **A**
Feine Bratwurst vom Schwein in dunkler Soße
 mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1692 kJ/407 kcal, 28g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 23g Kohlenhydrate (davon 4,3g Zucker), 13g Eiweiß, 4,6g Salz
 Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

● 1,9 BE FE 70 g GE 400 g



13756 **C**
Hähnchenoberkeule in feiner Soße
 mit buntem Gemüse „naturell“ und Gabelspaghetti

Nährwerte pro Portion: 1717 kJ/410 kcal, 18g Fett (davon 5,0g gesättigte Fettsäuren), 34g Kohlenhydrate (davon 6,2g Zucker), 24g Eiweiß, 3,9g Salz
 Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

● 2,9 BE FE 70 g GE 410 g



13762 **A**
NEU
Gebratene Geflügelfleischbällchen in Curry-Rahmsoße mit Gemüse, dazu Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2290 kJ/548 kcal, 30g Fett (davon 13g gesättigte Fettsäuren), 51g Kohlenhydrate (davon 5,4g Zucker), 17g Eiweiß, 3,0g Salz
 Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

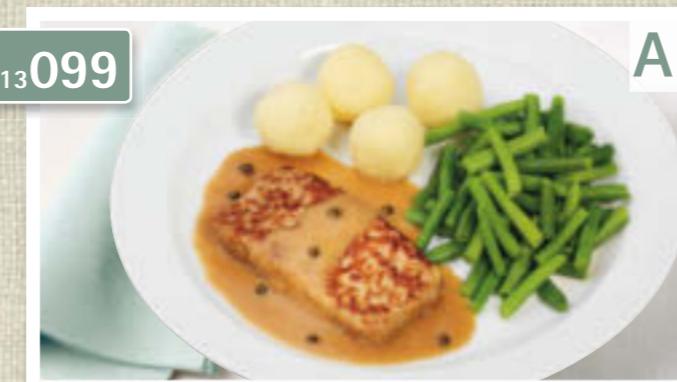
● 4,2 BE FE 50 g GE 370 g



13097 **A**
Hausgemachte Rinderfrikadelle
 in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1501 kJ/359 kcal, 19g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 31g Kohlenhydrate (davon 4,2g Zucker), 12g Eiweiß, 3,8g Salz
 Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

● 2,6 BE FE 50 g GE 380 g



13099 **A**
Schweinehacksteak in pikanter Bratensoße
 mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen „naturell“ und Kartoffelklöße

Nährwerte pro Portion: 1755 kJ/419 kcal, 18g Fett (davon 8,0g gesättigte Fettsäuren), 42g Kohlenhydrate (davon 5,1g Zucker), 18g Eiweiß, 3,7g Salz
 Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

● 3,5 BE FE 80 g GE 400 g



13790 **A**
Geflügelfrikadelle in Bratensoße
 mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 1428 kJ/342 kcal, 20g Fett (davon 5,0g gesättigte Fettsäuren), 28g Kohlenhydrate (davon 3,8g Zucker), 10g Eiweiß, 3,8g Salz
 Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

● 2,4 BE FE 50 g GE 370 g



13792 **A**
Zartes Huhnfilet in Champignonsoße
 dazu Erbsen „naturell“ und Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1330 kJ/316 kcal, 7,1g Fett (davon 1,1g gesättigte Fettsäuren), 37g Kohlenhydrate (davon 7,1g Zucker), 21g Eiweiß, 3,6g Salz
 Allergenhinweise: -

● 3,1 BE FE 40 g GE 390 g



13744 **B**
Hähnchenfilets
 in feiner Sauerrahm-Kräutersoße,
 dazu Gemüse-Reis

Nährwerte pro Portion: 1508 kJ/360 kcal, 16g Fett (davon 8,0g gesättigte Fettsäuren), 36g Kohlenhydrate (davon 5,5g Zucker), 15g Eiweiß, 4,5g Salz
 Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

● 3,0 BE FE 40 g GE 390 g



13797 **B**
Klassisches Hühnerfrikassee in Rahmsoße mit Gemüseeinlage
 dazu bunter Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 1717 kJ/409 kcal, 17g Fett (davon 8,0g gesättigte Fettsäuren), 40g Kohlenhydrate (davon 5,5g Zucker), 22g Eiweiß, 4,1g Salz
 Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

● 3,3 BE FE 40 g GE 380 g



Geschmackvoller kann eine Mittagsmahlzeit nicht ausklingen – mit unserem Dessert-Sortiment (ab Seite 70).

Feines vom Geflügel

Beliebte Fischgerichte

13430



13434



Panierte Fischstäbchen

mit Erbsen und Möhren in Soße, dazu Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 1680 kJ/402 kcal, 18g Fett (davon 2,9g gesättigte Fettsäuren), 44g Kohlenhydrate (davon 6,9g Zucker), 12g Eiweiß, 3,6g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La

3,7 BE

FE 60 g¹⁾ GE 390 g

13493



Aus dem Ofen auf den Teller



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

Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs

in Senfsoße mit buntem Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 1783 kJ/426 kcal, 19g Fett (davon 8,0g gesättigte Fettsäuren), 47g Kohlenhydrate (davon 4,2g Zucker), 15g Eiweiß, 4,0g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, Sn

3,9 BE

FE 75 g¹⁾ GE 370 g



Köstliche Spezialitäten

13546



Reibekuchen „Hausfrauen Art“
mit Speck und Zwiebeln

Nährwerte pro Portion: 2305 kJ/551 kcal, 28g Fett (davon 3,5g gesättigte Fettsäuren), 60g Kohlenhydrate (davon 5,8g Zucker), 10g Eiweiß, 3,7g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei

5,0 BE

N P FE 15 g GE 320 g

13557



Reibekuchen mit Apfelmus

Nährwerte pro Portion: 2285 kJ/545 kcal, 22g Fett (davon 2,0g gesättigte Fettsäuren), 73g Kohlenhydrate (davon 34g Zucker), 7,3g Eiweiß, 2,4g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei

6,1 BE

K GE 400 g

Bunte Gemüseküche

13553



Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße

mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel

Nährwerte pro Portion: 1783 kJ/426 kcal, 20g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 36g Kohlenhydrate (davon 9,3g Zucker), 21g Eiweiß, 4,3g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

3,0 BE

K GE 390 g

13573



Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße

mit Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1142 kJ/273 kcal, 11g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 33g Kohlenhydrate (davon 5,7g Zucker), 5,5g Eiweiß, 3,2g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

2,8 BE

K GE 400 g



Champignons in Rahmsoße
dazu Serviettenknödel

Nährwerte pro Portion: 2300 kJ/550 kcal, 29 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 53 g Kohlenhydrate (davon 8,9 g Zucker), 17 g Eiweiß, 5,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

4,4 BE GE 430 g



Goldgelbes Rührei
mit Gemüse „Leipziger Allerlei“,
dazu Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 1709 kJ/409 kcal, 22 g Fett (davon 4,2 g gesättigte Fettsäuren), 30 g Kohlenhydrate (davon 8,6 g Zucker), 19 g Eiweiß, 2,8 g Salz
Allergenhinweise: Ei, M, Me, La

2,5 BE GE 365 g



**Vegetarischer
Grüne-Bohnen-Eintopf**

Nährwerte pro Portion: 1306 kJ/313 kcal, 17 g Fett (davon 1,5 g gesättigte Fettsäuren), 29 g Kohlenhydrate (davon 3,6 g Zucker), 6,4 g Eiweiß, 4,0 g Salz
Allergenhinweise: S

2,4 BE GE 450 g

Süße Menüs



**Goldgelb gebackener Pfannkuchen
gefüllt mit roter Grütze**
dazu Joghurtsoße

Nährwerte pro Portion: 2103 kJ/501 kcal, 19 g Fett (davon 12 g gesättigte Fettsäuren), 66 g Kohlenhydrate (davon 31 g Zucker), 14 g Eiweiß, 0,99 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

5,5 BE GE 380 g



**Pfannkuchen mit fruchtiger
Erdbeer-Rhabarber-Füllung**

Nährwerte pro Portion: 1754 kJ/415 kcal, 6,4 g Fett (davon 2,1 g gesättigte Fettsäuren), 72 g Kohlenhydrate (davon 28 g Zucker), 14 g Eiweiß, 0,90 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

6,0 BE GE 360 g



Vegetarischer Möhreneintopf
mit feinen Kartoffelwürfeln

Nährwerte pro Portion: 1112 kJ/266 kcal, 12 g Fett (davon 1,1 g gesättigte Fettsäuren), 30 g Kohlenhydrate (davon 8,4 g Zucker), 4,3 g Eiweiß, 4,2 g Salz
Allergenhinweise: -

2,5 BE GE 450 g



Zwei Pfannkuchen
gefüllt mit Blaubeer-Kompott

Nährwerte pro Portion: 1961 kJ/464 kcal, 7,5 g Fett (davon 2,8 g gesättigte Fettsäuren), 81 g Kohlenhydrate (davon 31 g Zucker), 14 g Eiweiß, 0,98 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

6,8 BE GE 360 g



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

Nährwerte pro Portion: 2077 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
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

5,0 BE GE 340 g

Delikate Eintöpfe



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: Schokoladenmousse mit Kirschkompost

47 640

Dessert-Sortiment mit 14 leckeren Desserts

Vollkost



Apfelmus

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

1,0 BE

GE

100 g



Rhabarbermus

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

1,6 BE

GE

100 g



Rhabarber-Himbeermus

Nährwerte pro Portion: 345 kJ/82 kcal, <0,5 g Fett (davon 0,1 g gesättigte Fettsäuren), 18 g Kohlenhydrate (davon 18 g Zucker), <0,5 g Eiweiß, 0,01 g Salz
Allergenhinweise: -

1,5 BE

GE

100 g



Apfel-Bananenmus

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

1,2 BE

GE

100 g

**Apfel-Himbeermus**

Nährwerte pro Portion: 214 kJ/51 kcal, <0,5 g Fett (davon 0,1 g gesättigte Fettsäuren), 11 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), <0,5 g Eiweiß, <0,01 g Salz
Allergenhinweise: -

0,9 BE

GE 100 g

**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

2,0 BE

GE 60 g

**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

1,5 BE

GE 60 g

**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

2,0 BE

GE 60 g

**Schokoladenmousse mit Kirschkompost**

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

1,4 BE

GE 60 g

**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

1,6 BE

GE 60 g

**Panna cotta mit Himbeersoße auf Keksboden**

Nährwerte pro Portion: 634 kJ/152 kcal, 8,1 g Fett (davon 4 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

1,5 BE

GE 60 g

**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

1,6 BE

GE 60 g

**Luftiges 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

1,9 BE

GE 60 g

**Fruchtiges 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

1,9 BE

GE 60 g

Zubereitungshinweise**Die Zubereitung von Desserts**

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



46 019

**Cremeschnitten-Vielfalt**

- 3 x Donauwelle, 3 x Mohnkuchen-Schnitte,
3 x Rhabarber-Stachelbeer-Joghurt-Schnitte,
3 x Käsesahne-Pfirsich-Schnitte

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

GE 1080 g

46 020

**Cremeschnitten-Variation**

- 3 x Käse-Mandarinen Schnitte,
3 x Mandel-Bienenstich-Schnitte,
3 x Erdbeer-Cremeschnitte, 3 x Frankfurter Schnitte

Allergenhinweise: G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, Sf, Sf1, Sf2

④ GE 1080 g

47 031

Kuchen-Sortiment**12 Stück Nachmittagskuchen**

4 x Feiner Butterkuchen
mit Mandelblättern

4 x Fruchtiger Kirsch-Streuselkuchen
mit Schokoglasur

4 x Saftiger Apfel-Streuselkuchen

Die Zubereitungshinweise
finden Sie auf der Seite 86.

13 731

**Feiner Butterkuchen
mit Mandelblättern (einzelν 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

2,4 BE



GE 65g

13 723

**Fruchtiger Kirsch-Streuselkuchen
mit Schokoglasur (einzelν verpackt)**

Nährwerte pro Portion: 2306 kJ/551 kcal, 26 g Fett (davon 6,5 g gesättigte Fettsäuren), 72 g Kohlenhydrate (davon 16 g Zucker), 5,6 g Eiweiß, 0,93 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, Sb, M, Me, La

6,0 BE



GE 155g

13 727

**Saftiger Apfel-Streuselkuchen
(einzelν 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

4,2 BE



GE 170g



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. 79 finden Sie auch regionale und traditionelle Menü-Sortimente.

47 351 Wohlfühl-Sortiment

Mini-Frikadellen
vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu Kartoffeln (13053)



Schweinegulasch „Jäger Art“
dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle (13145)



Zarte Hähnchenbrust
in Curry-Rahmsoße mit Pfirsichen und Ananas,
dazu Gemüsereis (13400)



Gedünstetes Lachsfilet
in Gurken-Rahmsoße, dazu Rahmspinat
und Salzkartoffeln (13411)



Südländische Gemüse-Nudelpfanne
mit Tomaten und Paprika (13549)



Buntes Spargelgemüse-Ragout
in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln (13599)



Grüne-Bohnen-Eintopf
mit geschnittenem Rindfleisch (13645)



Krautsalat
(1533)



Gurkensalat
(1534)



Rote Betesalat
(1536)



Möhrensalat
(mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) (1537)



Quark-Creme
mit Maracuja-Soße auf Kekskrümel-Boden (1503)



Luftiges Schokoladenmousse
mit Soße (1506)



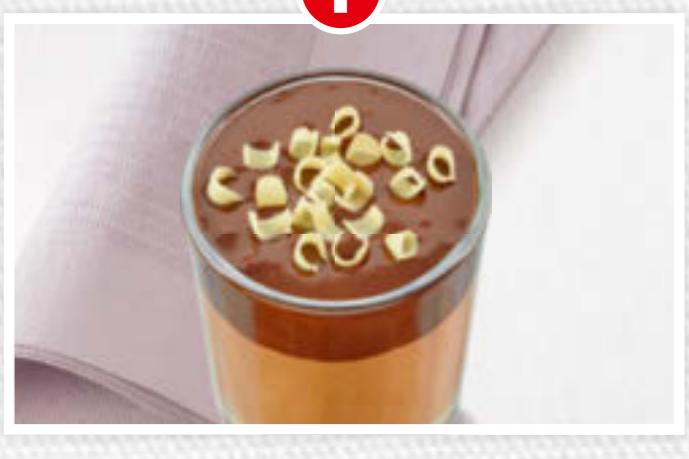
Joghurt
mit Rhabarbermus auf Kekskrümeln (1508)



Apfel-Bananenmus
(1557)



Apfel-Himbeermus
(1558)



47 352 Wohlfühl-Sortiment

Geschnittenes Schweinefilet
im Kräutermanntel in Soße, dazu Erbsengemüse und Spätzle (13150)

Schlemmergeschnetzeltes vom Rind
in Paprika-Rahmsoße mit Gartengemüse und Bandnudeln (13273)

Spiralnußeln in Käsesoße
mit Tomaten-Petersilie-Garnitur (13547)

Zarte Hähnchenfilets
in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersiliengemüse (13458)

Alaska-Seelachsschnitte
in Dill-Rahmsoße, dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln (13419)

Feine Gemüseauswahl
mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree (13594)

Erbsensuppe
mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein (13606)

Krautsalat
(1533)

Gurkensalat
(1534)

Rote Betesalat
(1536)

Möhrensalat
(mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) (1537)

Schokoladenmousse
mit Kirschkompost (1504)

Himbeercreme
mit Fruchtsoße auf Schokokekse (1505)

Milchcreme
mit Waldbeer-Topping auf Kekskrümeln (1511)

Apfelmus
(1552)

Rhabarbermus
(1553)



47 608 Norddeutsch genießen

Mit Informationen für Diabetiker

Deftiges Eisbeinfleisch
auf herhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree (13144)

„Westfälisches Zwiebelfleisch“
Zartes Rindfleisch in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln (13211)

Seelachsfilet in Kräutermarinade
dazu rustikales Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln (13407)

Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“
mit Langkornreis (13745)

Hausgemachter Vollmilch-Grießbrei
mit Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) (13513)

Rührei
mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln (13565)

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



47 609 Süddeutsche Spezialitäten

Rostbratwürstchen „Fränkische Art“
vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree (13021)

Gegrilltes Haxenfleisch in Kümmelsoße
dazu Schmorkohl und deftige Speckklöße (13172)

Kräftiger Burgunderbraten vom Rind
dazu Rosenkohl und Spätzle (13269)

Gedünstetes Lachsfilet
in Gurken-Rahmsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln (13411)

Süßer Kirschmichel
mit Vanillesoße (13509)

Schwäbische Maultaschen
(g.g.A.) in einer kräftigen Brühe mit Zwiebelschmelze (13386)

Schweinehacksteak in Rahmsoße
mit buntem Pfeffer, dazu Gartengemüse und Spätzle (13039)

47 610 Traditionelle Küche

Zwei saftige Kohlrouladen
vom Schwein in Bratensoße, dazu Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert (13086)

Gebratenes Schweinenackensteak
auf würzigem Schmorkohl, dazu Petersilienkartoffeln (13139)

Tafelspitz aus zartem Rindfleisch
in Schnittlauch-Rahmsoße mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln (13225)

Herzhaftes Käsespätzle
mit Röstzwiebelgarnitur (13558)

Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße
dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln (13418)

Apfelstrudel
mit Vanillesoße (13512)

Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“
in einer feinen Soße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln (13779)

**47 611 Leicht & Lecker**

Leichte Vollkost

Deutsches Beefsteak
mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln (13023)

Geschnittenes Schweinefilet
im KräutermanTEL in Soße, dazu Erbsengemüse und Spätzle (13150)

Spaghetti „Napoli“
mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße (13321)

Saftige Gemüsefrikadelle
mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln (13387)

Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße
dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln (13418)

Cremiger Vollmilch-Grießbrei
mit Erdbeer-Apfel-Kompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) (13533)

Hähnchenbrust
in fruchtiger Tomaten-Balsamico-Soße, dazu Gemüse-Reis (13798)

**47 662 Klein & Lecker**

Mit Informationen für Diabetiker

Hausgemachte Rinderfrikadelle
in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffel (13097)

Herzhaftes Schweinegulasch
mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle (13146)

Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs
dazu Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße und Stampfkartoffeln (13434)

Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen
mit Apfel-Quark-Füllung (mit Süßungsmitteln) (13542)

Eieromelette
in Sauerrahm-Kräutersoße mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel (13553)

Vegetarischer Möhreneintopf
mit feinen Kartoffelwürfeln (13603)

Hähnchenoberkeule
in feiner Soße mit buntem Gemüse „naturell“ und Gabelspaghetti (13756)

**47 206 Vorsuppen-Sortiment**

Fruchtige Tomatencremesuppe
(13701)

Champignoncremesuppe
(13711)

Rote Linsensuppe mit Schnittlauch
(13702)

Schwäbische Flädlesuppe
(13705)

Klassische Ochsenschwanzsuppe
(13706)

Klare Festtagssuppe
(13707)

Feine Frühlingssuppe mit Nudeln
(13708)

Kartoffelcremesuppe mit Petersilie
(13712)

Erbsencremesuppe
(13716)

Brokkolicremesuppe
(13718)

Kürbis-Karottensuppe
(13710)

Rinderkraftbrühe mit Eierstich
(13729)



♥ 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 schockgefrosten. 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: 435 x 498 x 483 mm (B x H x T), max. Kapazität: 10 apetito Menüschen plus 25 apetito Vorsuppen.



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 Drehsteller 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, unaufgetauten Menüschele ein Stück an den Ecken.



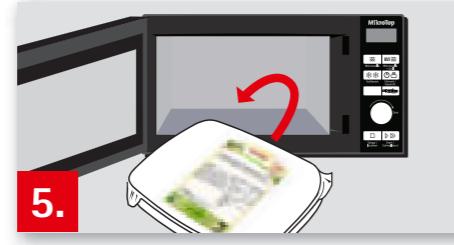
2. Ziehen Sie dabei die Folie nach oben und dann wieder zurück bis leicht unter den Rand.



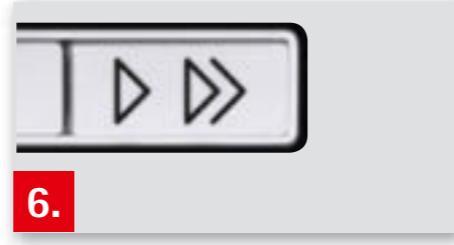
3. Entnehmen Sie dem Etikett auf der Menüschele das MikroTop-Zubereitungsprogramm.



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

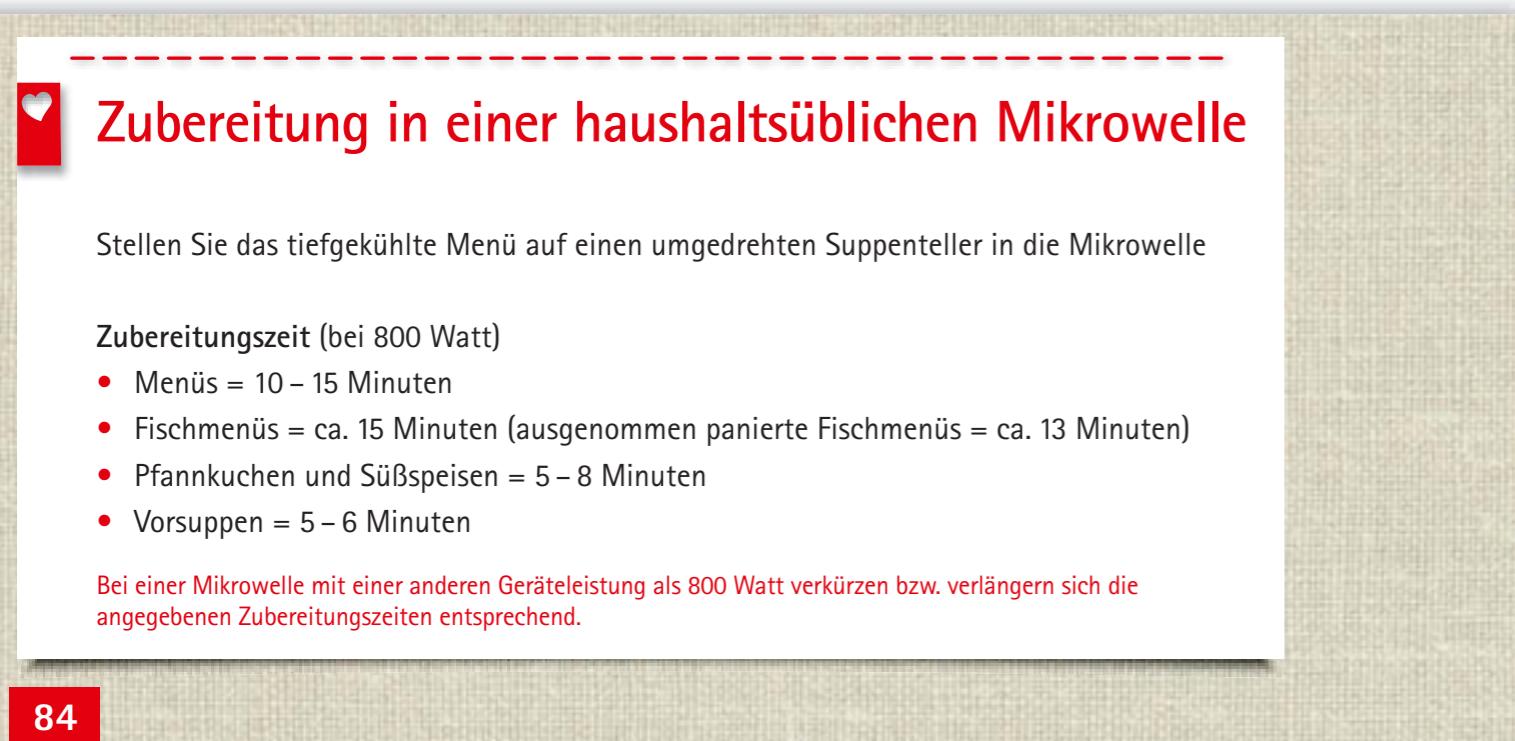


5. Geben Sie die Menüschele in die MikroTop und schließen Sie die Tür. Nur bei Vorsuppen: Stechen Sie die Folie der Schale mit einer Gabel ein, damit der entstehende Dampf besser entweichen kann.



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 Menüschele 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.



Und so leicht geht's mit apetito Servtherm plus



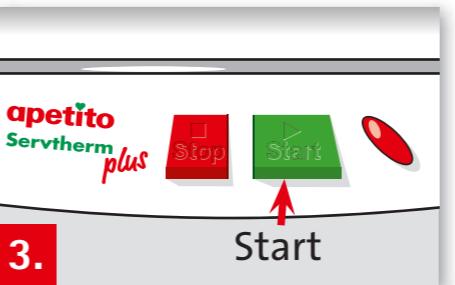
Menükorb auf das Geräteunterteil aufsetzen und kaltes Wasser hineinfüllen:

- Menü = 3 Messbecher
- panierte Menüs, Fischmenüs, Pfannenmenüs = 3½ Messbecher
- Vorsuppen = 2 Messbecher
- Pfannkuchen = 4 Messbecher



Die verschlossene, tiefgekühlte Menüschele in den Menükorb hängen. Bei Suppen setzen Sie zuvor den Vorsuppen-Einlegerahmen mit ovalem Ausschnitt auf den Menükorb. Der Servtherm-Deckel kann auch als Serviertablett genutzt werden.

Den Deckel zum Erhitzen von Menüs bitte nicht auflegen!



VORSICHT:
Grüne Start-Taste betätigen – die Kontrolllampe leuchtet auf.



Nach 50 – 55 Min. (bei Vorsuppen nach 25 – 30 Min.) ist die Zubereitung beendet. Ein Summtton ertönt. Das Gerät schaltet sich automatisch aus.



Menükorb mit Menü bzw. Einlegerahmen mit Suppe entnehmen und auf das Tablett setzen. Verschlussfolie entfernen und auf einem Tuch abtropfen lassen. Schale entnehmen und auf das Serviertablett setzen. Zum Öffnen der heißen Menüschele zwei Eckzipfel vom unteren Schalenrand lösen, nach oben über die Ecken ziehen und die Folie diagonal zur Schale flach abziehen. Danach alles mit der Gabel leicht auflockern bzw. umrühren und genießen.



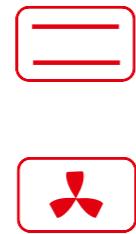
Zubereiten im Haushaltsbackofen



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

Menüschnale:

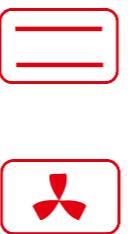
- Ober- und Unterhitze:
55 – 60 Minuten
bei 150 °C erhitzen.
- Umluft:
45 – 50 Minuten
bei 150 °C erhitzen.



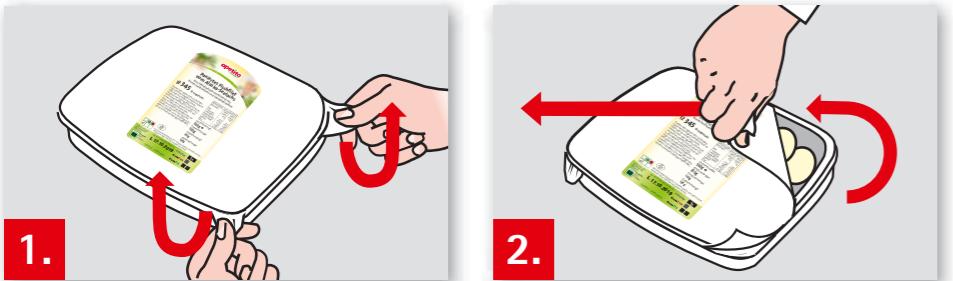
Suppenschale:

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

Umluft:
20 – 25 Minuten
bei 150 °C erhitzen.



Öffnen der heißen Menüschnale



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 aus der Verpackung nehmen und auf eine feste Unterlage stellen. Die Auftauzeit beträgt im Kühlschrank ca. 3–4 Stunden und bei Zimmertemperatur ca. 1,5–2 Stunden, danach direkt verzehren.

Kuchen vor dem Verzehr über Nacht im Kühl-
schrank oder ca. 3 Stunden bei Zimmertemperatur
auftauen und direkt verzehren.

Für Notizen

Alle in diesem Katalog enthaltenen Angaben (Stand: August 2019) wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. apetito ist bestrebt, alle Daten und Informationen vollständig und aktuell zur Verfügung zu stellen. Trotzdem übernimmt apetito keine Haftung für mangelnde Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Daten und Inhalte in diesem Katalog.

Für Ihre Erstbestellung, Bestellschein bitte an der Perforation abtrennen.

Art.Nr.: 61017

Kunden-Nr.:

**Meine Menü
à la carte
Bestellung**

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.

Bestellung für die Anlieferung am:

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

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

Menü-Sortimente

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

Artikel-Nr. bitte alle 5 Ziffern eintragen	Artikel-Nr. bitte alle 5 Ziffern eintragen	Artikel-Nr. bitte alle 5 Ziffern eintragen
1.	4.	1.
2.	5.	2.
3.	6.	3.

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.

Bestellung für die Anlieferung am:

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

Artikel-Nr.
bitte alle 5 Ziffern eintragen

Artikel-Nr.
bitte alle 5 Ziffern eintragen

Artikel-Nr.
bitte alle 5 Ziffern eintragen

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

So einfach bestellen Sie Ihre Menüs

1. Tragen Sie Ihre Kundendaten (soweit bekannt, auch die Kunden-Nummer) und das Datum der gewünschten Anlieferung ein.

2. Wählen Sie aus dem Katalog, was Ihnen schmeckt. Tragen Sie einfach die Artikel-Nummer der à la carte-Menüs, Kuchen und Suppen ein.

3. Wenn Sie ein Menü-Sortiment wünschen, tragen Sie hier die Artikel-Nummer des Menü-Sortiments ein.

4. Geben Sie den ausgefüllten Bestellschein einfach bei Ihrem Menükurier ab. Zusätzliche Bestellscheine erhalten Sie ebenfalls von ihm.

TIPP!

Wenn Sie Unterstützung beim Ausfüllen des Bestellscheines benötigen, wenden Sie sich an Ihren Menükurier oder rufen Sie bei Ihrem Menüservice an.

1. Kunden-Nr.:	Meine Menü à la carte Bestellung																																																								
Name:																																																									
Straße:																																																									
Ort:																																																									
Telefon:																																																									
<small>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.</small>																																																									
Bestellung für die Anlieferung am: 1. <input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> . 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																																																									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"> </th> <th colspan="3" style="text-align: center;">Artikel-Nr. Menü <small>bitte die letzten 3 Ziffern eintragen</small></th> <th colspan="3" style="text-align: center;">Artikel-Nr. Kuchen, Suppen <small>bitte die letzten 3 Ziffern eintragen</small></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Menü 1</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Menü 2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Menü 3</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Menü 4</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Menü 5</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Menü 6</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>Menü 7</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> </tr> </tbody> </table>			Artikel-Nr. Menü <small>bitte die letzten 3 Ziffern eintragen</small>			Artikel-Nr. Kuchen, Suppen <small>bitte die letzten 3 Ziffern eintragen</small>			Menü 1	1	3		1	3		Menü 2	1	3		1	3		Menü 3	1	3		1	3		Menü 4	1	3		1	3		Menü 5	1	3		1	3		Menü 6	1	3		1	3		Menü 7	1	3		1	3	
	Artikel-Nr. Menü <small>bitte die letzten 3 Ziffern eintragen</small>			Artikel-Nr. Kuchen, Suppen <small>bitte die letzten 3 Ziffern eintragen</small>																																																					
Menü 1	1	3		1	3																																																				
Menü 2	1	3		1	3																																																				
Menü 3	1	3		1	3																																																				
Menü 4	1	3		1	3																																																				
Menü 5	1	3		1	3																																																				
Menü 6	1	3		1	3																																																				
Menü 7	1	3		1	3																																																				
Menü-Sortimente <small>Tragen Sie hier die Artikelnummer der gewünschten Menü-Sortimente für Menüs, Suppen, Desserts oder Kuchen bzw. die gewünschten Cremeschnitten ein.</small> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"> </th> <th colspan="3" style="text-align: center;">Artikel-Nr. bitte alle 5 Ziffern eintragen</th> <th style="width: 10%;">Anzahl</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td style="text-align: center;">3.</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td style="background-color: red; width: 20px;"></td> </tr> </tbody> </table>			Artikel-Nr. bitte alle 5 Ziffern eintragen			Anzahl	1.	3.				2.					3.					4.					5.					6.																									
	Artikel-Nr. bitte alle 5 Ziffern eintragen			Anzahl																																																					
1.	3.																																																								
2.																																																									
3.																																																									
4.																																																									
5.																																																									
6.																																																									
<small>(Datum) _____ (Unterschrift) _____</small> <small>Bestellformular wird maschinell eingelesen.</small>																																																									

Akt.Nr.: 61017





Beste Menüqualität aus dem Hause apetito

Als Ihr Menüservice 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.

Wenn Sie mehr über den Einkauf der hochwertigen Zutaten, die meisterliche Kochkunst oder die zertifizierte Qualitätssicherung erfahren möchten, finden Sie das und vieles mehr auf:
www.apetito.de/gute-gruende

