

# Mein Menü à la carte



Wir bringen Ihnen  
den Genuss ins Haus







## Wir sind Ihr Menüservice mit Herz

Sparen Sie sich die Zeit für das Einkaufen und Kochen, und bestellen Sie sich Ihre Mittagsmenüs am besten bei uns. Die Auswahl ist 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 begehrt.

Das Besondere: Die Menüs von apetito schmecken so frisch, weil sie direkt nach dem Kochen schockgefrostet 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. Mehr dazu ab Seite 87.

Beste Menüqualität von

**apetito**

Guten Appetit!

Bestellbar ab 20.02.2023.



*„Ich mag es, im Katalog zu blättern und mir meine Lieblingsmenüs auszusuchen.“*

*Zwischendurch probiere ich auch gern mal etwas Neues. Mit der Qualität bin ich sehr zufrieden und alles schmeckt lecker und frisch.“*

Clara Meier  
Menü à la carte-Kundin



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

**Zeichenerklärung in der Klapper-Innenseite**





# Genießen Sie à la carte

Wählen Sie aus über 200 leckeren Menüs!

Probieren Sie doch mal unseren herzhaften Pfannkuchen mit Gemüsefüllung, dazu Erbsen „naturell“ und kleine Kartoffeln mit Schale!

Art.-Nr.: 13543



Preis für  
langjährige  
Produktqualität

**Ausgezeichnete Menüqualität!**

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










# GUTE GRÜNDE



Alles erfahren Sie auf:  
[apetito.de/gute-gruende](https://apetito.de/gute-gruende)



## Keine künstlichen Zutaten:

-  Keine Geschmacksverstärker und Würzen
-  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

## 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.

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

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



apetito

WINVITALIS

Sicher ein natürlicher Genuss

## Genussvolle Mahlzeiten für besondere Ernährungs- anforderungen



### Z. B. pürierte Kost

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

## So natürlich und lecker

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



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



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



**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 und den Nutri-Score ausgewiesen. Zudem ist jedes Menü mit farbigen Punkten oder Piktogrammen gekennzeichnet, welche die Kostformbezeichnung angeben.



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





**ANGEPASSTE  
VOLLKOST**

## Genießen Sie eine große Vielfalt in jeder Kostform!

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

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

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

### Vollkost

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

### Angepasste Vollkost

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

### Mit Informationen für Diabetiker

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

### Vegetarische Menüs

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

### Unverträglichkeiten

Häufige Auslöser von Lebensmittelunverträglichkeiten sind z. B. Gluten oder Laktose. Die Menüs, die laut Rezeptur kein Gluten oder keine Laktose enthalten, haben wir gekennzeichnet.

Die kennzeichnungspflichtigen Allergene sind als Kürzel unter dem Menübild zu finden.

### 

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





Gesa Dannemann  
Diplom-Oecotrophologin  
in der apetito  
Ernährungsberatung

## Persönliche Beratung zu weiteren Kostformen

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

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



**Nutri-Score:**  
So einfach kann  
bewusste Ernährung sein.

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



# So sehen Sie alles auf einen Blick

## Artikel-Nummer

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

## Preisklasse

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



MSC-C-51654, Fisch mit diesem Zeichen stammt aus einer MSC-zertifizierten nachhaltigen Fischerei.  
[www.msc.org/de](http://www.msc.org/de)



ASC-C-00177, Fisch mit diesem Zeichen stammt aus einer ASC-zertifizierten verantwortungsvollen Aquakultur.  
[www.asc-aqua.org](http://www.asc-aqua.org)

13 **189**

>25g Eiweiß



D

## Schweineschnitzel in Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle

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



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



FE 80g GE **450g**

Nutri-Score

Kostform-information

FE = Fleischeinwaage  
GE = Gesamteinwaage

## Piktogramme und Allergienhinweise

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



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

>25g Eiweiß

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

**Nährwerte pro Menü**  
Angaben gelten für eine Menüschale.





# Vegetarisch – immer beliebter

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

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



## Unsere Veggie-Vielfalt

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



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





## *Vorsuppen*

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

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



13 701



### Fruchtige Tomatencremesuppe

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



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



GE 200 g

13 702



### Rote Linsensuppe mit Schnittlauch

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



Allergenhinweise: M, Me, La



GE 200 g

13 704



### Spargelcremesuppe mit Spargelstückchen

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



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



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



GE 200 g

13 707



### Klare Festtagssuppe

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



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



GE 200 g

13 708



### Feine Frühlingsuppe mit Nudeln

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



Allergenhinweise: G, G1, Ei, S



GE 200 g



13710



## Kürbis-Karottensuppe

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



Allergenhinweise: Sn



GE 200 g

13711



## Champignoncremesuppe

Nährwerte pro Portion: 510 kJ/122 kcal, 6,5g Fett (davon 3,8g gesättigte Fettsäuren), 10,0g Kohlenhydrate (davon 4,0g Zucker), 4,6g Eiweiß, 1,7g Salz



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



GE 200 g

13716



## Erbsencremesuppe

Nährwerte pro Portion: 914 kJ/220 kcal, 17g Fett (davon 9,9g gesättigte Fettsäuren), 11g Kohlenhydrate (davon 3,8g Zucker), 4,0g Eiweiß, 1,8g Salz



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



GE 200 g

13724



## Kartoffelsuppe mit Petersilie

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



Allergenhinweise: S



GE 200 g

13725



## Zwiebelsuppe mit Fond

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



Allergenhinweise: S



GE 200 g

13729



## Rinderkraftbrühe mit Eierstich

Nährwerte pro Portion: 209 kJ/50 kcal, 3,2g Fett (davon 0,6g gesättigte Fettsäuren), 1,5g Kohlenhydrate (davon <0,5g Zucker), 3,8g Eiweiß, 2,4g Salz



Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S



FE 5 g GE 200 g





Rind

Fleischgerichte

## *Vom Rind*

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

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



13202



F

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

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

Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn  
     FE 100 g GE 490 g

13211



E

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

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

Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn  
       FE 80 g GE 460 g

13217



F

**Rinderbraten in einer Senf-Butter-Soße**  
dazu Kaisergemüse und kleine Kartoffeln mit Schale

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

Allergienhinweise: M, Me, La, Sn  
      FE 80 g GE 470 g

13221



E

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

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

Allergienhinweise: G, G1, S, Sn  
       FE 100 g GE 535 g

13224



E

*Empfehlung des Küchenchefs*

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

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

Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La, S  
      FE 80 g GE 480 g



## Woher kommen unsere Zutaten?

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



*Rund die Hälfte unserer Zutaten kommt aus deutschen Regionen.*

Rind

13226



D

**Rindergulasch**  
mit buntem Möhregemüse und Salzkartoffeln

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



FE 80 g GE 480 g

13248

>25g Eiweiß



G

**Pfifferlingstopf vom Rind**  
in Burgundersoße, dazu Pariser Karotten und Knöpflespätzle

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



FE 100 g GE 520 g

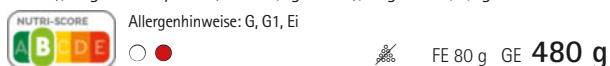
13249



D

**Rindersaftgulasch**  
in herzhafter Soße, dazu Spätzle

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



FE 80 g GE 480 g

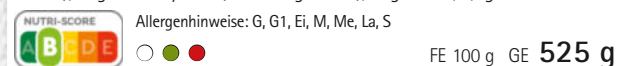
13255



F

**Sauerbraten „Fränkischer Art“**  
in herzhafter Soße, dazu Rotkohl und Knöpflespätzle

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



FE 100 g GE 525 g



13260



E

*Besonders beliebt!*

**Rheinischer Sauerbraten vom Rind**  
mit Rosinensoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße

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



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



FE 60 g GE 490 g

13263



D

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

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



Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S



FE 60 g GE 450 g

13269

>25 g Eiweiß



G

**Kräftiger Burgunderbraten vom Rind**  
dazu Rosenkohl und Spätzle

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



Allergenhinweise: G, G1, Ei, S, Sn



FE 100 g GE 510 g

13273



E

**Schlemmergeschnetzeltes vom Rind**  
in Paprika-Rahmsoße  
mit Gartengemüse und Bandnudeln

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



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



FE 80 g GE 460 g

13275



D

**Zartes Rindergeschnetzeltes**  
in feiner Soße mit Gemüse-Nudeln

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



Allergenhinweise: G, G1, S, Sn



FE 70 g GE 460 g



13282

>25 g Eiweiß



F

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

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



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



FE 100 g GE 480 g

13297

>25 g Eiweiß



D

**Zartes Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“**  
mit „Hausmacher-Spätzle“

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



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



FE 80 g GE 480 g



## 7 Tage, 7 Menüs, 7x Abwechslung

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

## Aus dem Ofen auf den Teller



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

13203



E

**Rinderroulade in kräftiger Bratensoße**  
mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle

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



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



FE 100 g GE 535 g

13210



D

**Rindfleisch in Meerrettichsoße**  
mit Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln

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



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



FE 100 g GE 490 g





Fleischgerichte

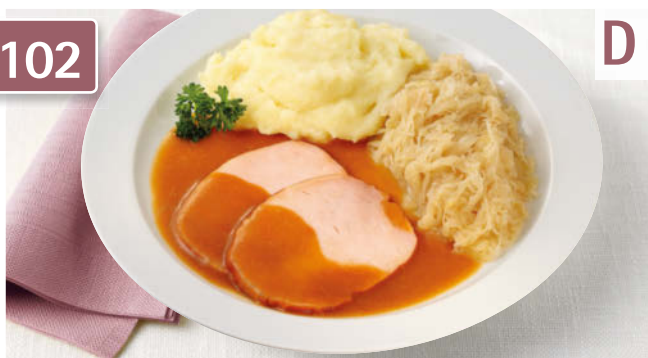
## *Vom Schwein*

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

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



13 102



D

**Kasselerbraten in Bratensaft mit Sauerkraut und Kartoffelpüree**

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

Allergenhinweise: M, Me, La, S  
 NUTRI-SCORE A B C D E  
 FE 80 g GE 515 g

13 108



F

**Schweineschnitzel Natur in einer Café-de-Paris-Soße**

dazu grüne Bohnen mit Speck und Zwiebeln und kleine Kartoffelrösti

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

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, Sn  
 NUTRI-SCORE A B C D E  
 FE 80 g GE 440 g

13 117

>25 g Eiweiß



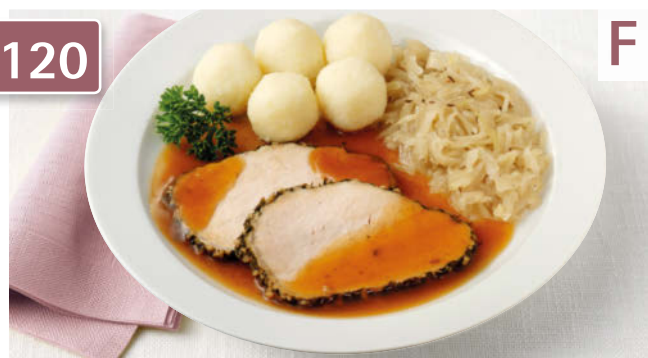
D

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

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

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn  
 NUTRI-SCORE A B C D E  
 FE 80 g GE 445 g

13 120



F

**Herzhafter Krustenbraten vom Schwein**

in einer Malz-Kümmel-Soße mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen

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

Allergenhinweise: G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S  
 NUTRI-SCORE A B C D E  
 FE 100 g GE 485 g

13 127



G

*Besonders beliebt!*

**Filettöpfchen**

(Schweinemedallion und Hähnchenfilets) in Feinschmeckersauce, dazu Fingermöhren und Kräuterspätzle

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

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S  
 NUTRI-SCORE A B C D E  
 FE 90 g GE 490 g

Schwein





*Immer wieder köstlich: unsere Aktions-Menüs*

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

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



13 124



D

**Rahmgeschnetzeltes vom Schwein mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln**

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



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



FE 60 g GE 460 g

13 131

>25g Eiweiß



C

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

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



Allergenhinweise: G, G1, Sn



FE 80 g GE 410 g

13 138



C

**Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüserais**

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



Allergenhinweise: Sn



FE 80 g GE 430 g



13 **144**

>25 g Eiweiß



E

**Deftiges Eisbeinflisch**  
auf herzhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree

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

NUTRI-SCORE **A** B C D E Allergenhinweise: M, Me, La  
 ○ ● (A) (B) (C) (D) (E) FE 100 g GE **500 g**

13 **145**



D

**Schweinegulasch „Jäger Art“**  
dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle

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

NUTRI-SCORE **A** B C D E Allergenhinweise: G, G1, Ei  
 ○ ●● (A) (B) (C) (D) (E) FE 80 g GE **490 g**

13 **151**



E

**Sauerrahmgulasch vom Schwein**  
mit Romanesco und Pariser Karotten, dazu Stampfkartoffeln

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

NUTRI-SCORE **A** B C D E Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S  
 ○ ●● (A) (B) (C) (D) (E) FE 75 g GE **505 g**

13 **154**



E

**Gefüllter Schweinebraten in Soße**  
dazu Apfelrotkohl und Knöpflespätzle

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

NUTRI-SCORE **A** B C D E Allergenhinweise: G, G1, Ei, Sn  
 ○ ● (A) (B) (C) (D) (E) FE 80 g GE **460 g**

13 **158**



D

**Schweinebraten „Altdeutsche Art“**  
mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln

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

NUTRI-SCORE **A** B C D E Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn  
 ○ ●● (A) (B) (C) (D) (E) FE 80 g GE **480 g**

13 **162**



E

**Röstzwiebelschnitzel vom Schwein**  
dazu cremiges Weißkraut mit Möhren und Röstkartoffeln

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

NUTRI-SCORE **A** B C D E Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn  
 ○ (A) (B) (C) (D) (E) FE 80 g GE **490 g**



13 **164**

**D**



## Schweinegulasch „Hausfrauen Art“ mit feinem Blumenkohl und Salzkartoffeln

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



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



FE 60 g GE **480 g**

13 **176**

**G**



## Zarte Schweinemedallions in feiner Rahmsoße mit Apfelrotkohl und Spätzle

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



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



FE 100 g GE **530 g**

13 **182**

>25g Eiweiß



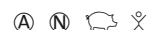
*Empfehlung des  
Küchenchefs*

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

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



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



FE 150 g GE **510 g**

13 **183**

**E**



## Schweinerückenbraten in Feinschmecker-Soße dazu buntes Gemüse und Petersilienkartoffeln

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



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



FE 70 g GE **455 g**

13 **189**

>25g Eiweiß

**D**



## Schweineschnitzel in Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle

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



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



FE 80 g GE **450 g**



13 192



D

**Senfkrustenbraten vom Schwein**  
in herzhafter Soße mit Rübens Gemüse, dazu Spätzle

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

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn  
 FE 60 g GE **455 g**

13 197



E

**Grünkohl mit Kasseler und Räucherendchen**  
dazu Salzkartoffeln

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

Allergenhinweise: -  
 FE 90 g GE **540 g**

*Aus dem Ofen auf den Teller*



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

13 153



D

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

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

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S  
 FE 80 g GE **460 g**

13 159



G

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

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

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S  
 FE 100 g GE **480 g**

13 190



G

**Zarte Schweinemedallions in Champignonsoße**  
mit Feinschmeckergemüse und Petersilienkartoffeln

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

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S  
 FE 100 g GE **460 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: Kalbgeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Brokkoli und Kräuterspätzle (Art.-Nr.: 13334)



13318

G



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

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



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



FE 100 g GE 520 g

13319

G



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

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



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



FE 70 g GE 495 g

13320

G



*Empfehlung des Küchenchefs*

**Zartes Kalbgeschnetzeltes in Pfefferrahmsauce**  
mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln

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



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



FE 70 g GE 470 g

13334

F

>25 g Eiweiß



**Kalbgeschnetzeltes „Züricher Art“**  
mit Brokkoli und Kräuterspätzle

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



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



FE 80 g GE 495 g

13347

D



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

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



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



FE 80 g GE 520 g

Kalb, Lamm, Wild





## Fleischgerichte

# *Hack, Wurst & Co.*

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

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



13001

B



### Fleischklößchen

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

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



Allergenhinweise: G, G1, Ei



FE 75 g GE 445 g

13002

B



### Hackbällchen vom Schwein und Rind

in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchennudeln

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



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



FE 75 g GE 440 g

13013

C



### Zwei Rinderfrikadellen

auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu würzige Kartoffelscheiben

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



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



FE 100 g GE 500 g

13018

D



### Herzhafte Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein

in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln

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



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



FE 80 g GE 510 g

13021

C



### Rostbratwürstchen „Fränkische Art“ vom Schwein

auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree

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



Allergenhinweise: M, Me, La



FE 80 g GE 530 g

13023

B



### Deutsches Beefsteak

mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln

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



Allergenhinweise: G, G1, Ei, S, Sn



FE 80 g GE 455 g

Hack, Wurst & Co



13024

B



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

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



Allergienhinweise: G, G1, Ei



FE 90 g GE 480 g

13025

C

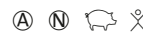


**Wurstpfanne „Jäger Art“**  
vom Schwein in herzhafter Soße, dazu Spätzle

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



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



FE 80 g GE 490 g

## Tipps aus der Ernährungsberatung

### Eiweiß (Protein)

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

**>25g Eiweiß**

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

13026

C



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

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



Allergienhinweise: G, G1, Ei, S



FE 80 g GE 510 g

13030

B



**Chili con Carne (mild abgeschmeckt)**  
vom Rind mit Langkornreis

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



Allergienhinweise: S



FE 50 g GE 510 g



13045



C

*Empfehlung des  
Küchenchefs*

**Rinderfrikadelle „Griechische Art“**

dazu Tomaten-Paprika-Reis und Grillgemüse in einer fruchtigen Soße

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



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



FE 125 g GE 480 g

13053



A

**Mini-Frikadellen vom Rind und  
Schwein**

in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu  
Kartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.890 kJ/452 kcal, 21 g Fett (davon 8,3 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 17 g Eiweiß, 5,2 g Salz



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



FE 75 g GE 515 g

13061



C

**Hackbraten in Kräutersoße**

dazu grüne Bohnen „naturell“ und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.132 kJ/510 kcal, 25 g Fett (davon 10 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 5,9 g Zucker), 22 g Eiweiß, 3,8 g Salz



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



FE 100 g GE 450 g

13069



C

**Feine Bratwurst vom Schwein**

in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

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



Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S



FE 90 g GE 500 g

13074



A

**Traditionell zubereitete Leberklöße**

auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln

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



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



FE 80 g GE 530 g



13076

C



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

Nährwerte pro Portion: 2.419 kJ/581 kcal, 38 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 20 g Eiweiß, 5,1 g Salz



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



FE 100 g GE 480 g

13079

B



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

Nährwerte pro Portion: 2.207 kJ/528 kcal, 27 g Fett (davon 9,7 g gesättigte Fettsäuren), 49 g Kohlenhydrate (davon 17 g Zucker), 19 g Eiweiß, 4,1 g Salz



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



FE 100 g GE 500 g

13080

A



*Besonders beliebt!*

**Zwei Rinderfrikadellen in dunkler Bratensoße**  
mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2.133 kJ/510 kcal, 25 g Fett (davon 9,1 g gesättigte Fettsäuren), 49 g Kohlenhydrate (davon 17 g Zucker), 19 g Eiweiß, 5,3 g Salz



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



FE 100 g GE 520 g

13081

A



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

Nährwerte pro Portion: 2.492 kJ/598 kcal, 36 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 17 g Eiweiß, 5,9 g Salz



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



FE 70 g GE 540 g

13085

C



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

Nährwerte pro Portion: 2.569 kJ/617 kcal, 41 g Fett (davon 10 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 9,6 g Zucker), 16 g Eiweiß, 5,8 g Salz



Allergienhinweise: M, Me, La, S, Sn



FE 80 g GE 555 g



13086



D

### Zwei saftige Kohlrouladen vom Schwein

in Bratensoße, dazu Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert

Nährwerte pro Portion: 2.169 kJ/520 kcal, 30 g Fett (davon 9,8 g gesättigte Fettsäuren), 42 g Kohlenhydrate (davon 6,6 g Zucker), 18 g Eiweiß, 4,5 g Salz



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

○ ● FE 150 g GE 530 g

13088



B

### Currywurst vom Schwein mit Kartoffelspalten

Nährwerte pro Portion: 2.633 kJ/630 kcal, 32 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 61 g Kohlenhydrate (davon 19 g Zucker), 20 g Eiweiß, 5,5 g Salz



Allergenhinweise: Sn

○ ● FE 100 g GE 430 g

13095

>25g Eiweiß



C

### Hackbällchen vom Schwein und Rind in Meerrettichsoße, dazu buntes Gemüse und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.371 kJ/569 kcal, 35 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 33 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 27 g Eiweiß, 4,4 g Salz



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

○ ● ● FE 80 g GE 490 g

13098



B

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

Nährwerte pro Portion: 2.113 kJ/506 kcal, 26 g Fett (davon 9,6 g gesättigte Fettsäuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 7,6 g Zucker), 18 g Eiweiß, 4,5 g Salz



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

○ ● FE 80 g GE 500 g

13365

>25g Eiweiß



B

### Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwürstchen vom Schwein und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 3.329 kJ/794 kcal, 33 g Fett (davon 9,6 g gesättigte Fettsäuren), 85 g Kohlenhydrate (davon 3,2 g Zucker), 35 g Eiweiß, 5,8 g Salz



Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

○ ● FE 80 g GE 540 g

13378



B

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

Nährwerte pro Portion: 2.318 kJ/555 kcal, 30 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 20 g Eiweiß, 5,5 g Salz



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

○ ● ● FE 115 g GE 500 g





Fleischgerichte

## *Feines vom Geflügel*

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

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



13308

>25g Eiweiß



G

### Geschnittene Entenbrust

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

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



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

○ ● ☞ ☜ FE 100 g GE 485 g

13400

>25g Eiweiß



D

### Zarte Hähnchenbrust

in Curry-Rahmsoße mit Pfirsichen und Ananas, dazu Gemüseris

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



Allergienhinweise: M, Me, La, S, Sn

○ ● ● ☞ ☜ FE 100 g GE 540 g

13445



E

### Gebratene Geflügelleber

in Apfel-Zwiebel-Soße mit Rotkohl und Salzkartoffeln

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



Allergienhinweise: G, G1, S, Sb, S

○ ● ☞ ☜ FE 80 g GE 555 g

13458



C

### Zarte Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße

mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln

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



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

○ ● ● ☞ ☜ FE 60 g GE 440 g

13732

>25g Eiweiß



C

### Bunte Geflügelpfanne

mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle

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



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

○ ● ☞ ☜ FE 80 g GE 455 g

13740



E

### Zarter Putenbraten im Kräutermantel in Soße

dazu Fingermöhren und Spätzle

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



Allergienhinweise: G, G1, Ei, S

○ ● ● ☞ ☜ FE 80 g GE 455 g



13 **745**

>25g Eiweiß



**C**

## Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis

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



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



FE 80 g GE 460 g

13 **748**

>25g Eiweiß



**D**

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

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



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



FE 80 g GE 510 g

13 **751**



**F**

## Empfehlung des Küchenchefs

### Putenmedaillons in Butter-Kräutersoße mit Pariser Karotten und Salzkartoffeln

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



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



FE 90 g GE 450 g

13 **758**



**E**

## Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße dazu eine Gemüsemischung und Salzkartoffeln

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



Allergienhinweise: M, Me, La, S



FE 80 g GE 470 g

13 **759**

>25g Eiweiß



**D**

## Zarte Hähnchenbrust auf buntem Paprikagemüse und würzigen Kräuterkartoffeln

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



Allergienhinweise: -



FE 80 g GE 440 g



13 **761**

>25 g Eiweiß



D

### Putenschnitzel

mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel in Käsesoße

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



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



FE 80 g GE **460 g**

13 **765**

>25 g Eiweiß



E

### Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“

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

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



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



FE 150 g GE **490 g**

*So fängt jede  
Mittagsmahlzeit  
einfach köstlich  
an...*

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



13 **767**

C



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

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



Allergienhinweise: M, Me, La, S, Sn



FE 80 g GE **510 g**

13 **768**

C



**Geflügelfrikadellen in Soße**  
mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln

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



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



FE 100 g GE **515 g**



13 **770**

>25 g Eiweiß



**F**

## Hähnchen „Cordon bleu“

aus Hähnchenbrustfleisch zusammengesägt, mit naturellen Erbsen und Möhren, dazu Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 2.512 kJ/600 kcal, 28 g Fett (davon 6,2 g gesättigte Fettsäuren), 54 g Kohlenhydrate (davon 9,3 g Zucker), 26 g Eiweiß, 3,9 g Salz



Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La



FE 110 g GE **480 g**

13 **776**

>25 g Eiweiß



**D**

## Zarte Hähnchenbrust in einer cremigen Zwiebelsoße

mit Gemüse-Nudeln

Nährwerte pro Portion: 2.289 kJ/545 kcal, 19 g Fett (davon 9,8 g gesättigte Fettsäuren), 56 g Kohlenhydrate (davon 9,3 g Zucker), 35 g Eiweiß, 3,8 g Salz



Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La



FE 80 g GE **470 g**

13 **780**



**A**

*Besonders beliebt!*

## Hähnchenfilets „Gärtnerin Art“

in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis

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



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



FE 80 g GE **425 g**

13 **778**



**D**

## Hähnchencurry „Indische Art“

Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis

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



Allergienhinweise: M, Me, La, Sn



FE 80 g GE **480 g**

13 **782**



**F**

## Ente „asiatische Art“

in pikanter süß-saurer Soße mit Thai-Reis

Nährwerte pro Portion: 2.108 kJ/498 kcal, 4,5 g Fett (davon 1,7 g gesättigte Fettsäuren), 80 g Kohlenhydrate (davon 20 g Zucker), 32 g Eiweiß, 4,2 g Salz



Allergienhinweise: Sb



FE 100 g GE **515 g**



13 **784**

>25g Eiweiß



E

**Zwei gegrillte Hähnchenoberkeulen**  
in Champignon-Paprikasoße, dazu Erbsen und  
Gabelspaghetti

Nährwerte pro Portion: 2.744 kJ/656 kcal, 31 g Fett (davon 11 g gesättigte Fett-  
säuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 9,3 g Zucker), 50 g Eiweiß, 4,6 g Salz



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

○ ● ✕ FE 180 g GE **540 g**

13 **785**

>25g Eiweiß



E

**Zwei Hähnchenoberkeulen**  
in feiner Rotweinsauce, dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.955 kJ/706 kcal, 34 g Fett (davon 11 g gesättigte Fett-  
säuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 9,9 g Zucker), 45 g Eiweiß, 5,2 g Salz



Allergenhinweise: -

○ ● ✕ FE 180 g GE **540 g**

13 **796**

>25g Eiweiß



D

**Hähnchenbrust in Rahmsauce**  
dazu Steckrüben-Möhren-Gemüse und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.980 kJ/471 kcal, 16 g Fett (davon 7,2 g gesättigte Fett-  
säuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 34 g Eiweiß, 4,4 g Salz



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

○ ● ● ● ✕ FE 80 g GE **500 g**

13 **798**



D

**Hähnchenbrust**  
in fruchtiger Tomaten-Balsamico-Soße, dazu  
Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 1.547 kJ/367 kcal, 8,1 g Fett (davon 1,3 g gesättigte Fett-  
säuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 6,8 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,6 g Salz



Allergenhinweise: -

○ ● ● ● ✕ FE 80 g GE **455 g**

## Aus dem Ofen auf den Teller



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

13 **747**



B

**Goldgelb panierte Hähnchen-Happen**  
(aus Hähnchenbrustfleisch zusammengefügt),  
dazu Erbsen und Möhren in Soße à la  
Hollandaise und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2.488 kJ/596 kcal, 32 g Fett (davon 12 g gesättigte Fett-  
säuren), 49 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 23 g Eiweiß, 3,8 g Salz



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

○ ● ● ● ✕ 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. Jod. Entdecken Sie die großartige maritime Auswahl an Fischgerichten!

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





13402

E



### Panierter Alaska-Seelachs mit Kräuterfüllung

dazu Romanesco, Blumenkohl und Brokkoli in Soße und Salzkartoffeln

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



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



FE 150 g<sup>1)</sup> GE 490 g



13407

E



### Seelachs in Kräutermarinade

dazu rustikales Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln

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



Allergienhinweise: Fi



FE 150 g<sup>1)</sup> GE 520 g

## Was steckt hinter den Siegeln?

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

Mehr Infos dazu finden Sie hier:

[www.msc.org/de](http://www.msc.org/de) und hier: [www.asc-aqua.org](http://www.asc-aqua.org)



Fischgerichte



13411

E



### Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße

dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln

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



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



FE 80 g<sup>1)</sup> inkl. 5% Glasur GE 520 g



13415

B



### Gebratene Fischfrikadelle

dazu Rahmspinat und Frühlingspüree

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



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



FE 75 g<sup>1)</sup> GE 480 g



13417



E

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

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



Allergienhinweise: Fi, M, Me, La



FE 100 g<sup>1)</sup> GE 450 g

13419



D

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

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



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



FE 120 g<sup>1)</sup> GE 450 g

13420



F

*Besonders beliebt!*

**Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße**  
dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln

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



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



FE 100 g<sup>1)</sup> GE 490 g

13425



>25 g Eiweiß



E

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

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



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



FE 175 g<sup>1)</sup> GE 465 g

13426



E

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

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



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



FE 180 g<sup>1)</sup> GE 520 g



13427



E

**Scholle „Finkenwerder Art“**  
garniert mit Speck und Shrimps, dazu Rahm-  
kartoffeln

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

NUTRI-SCORE **A B C D E** Allergienhinweise: G, G1, K, Fi, M, Me, La  
     FE 138 g<sup>1)</sup> GE 410 g

13432



F

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

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

NUTRI-SCORE **A B C D E** Allergienhinweise: Fi, M, Me, La, Sn  
     FE 100 g<sup>1)</sup> GE 490 g

13433



E

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

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

NUTRI-SCORE **A B C D E** Allergienhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S  
     FE 80 g<sup>1)</sup> GE 500 g

13455



>25 g Eiweiß



G

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

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

NUTRI-SCORE **A B C D E** Allergienhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S  
     FE 125 g<sup>1)</sup> inkl. 5% Glasur GE 470 g

13465



D

**Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs**  
mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln

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

NUTRI-SCORE **A B C D E** Allergienhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S  
     FE 100 g<sup>1)</sup> GE 550 g

13472



>25 g Eiweiß



D

**Panierter Alaska-Seelachs**  
in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel

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

NUTRI-SCORE **A B C D E** Allergienhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn  
     FE 175 g<sup>1)</sup> GE 415 g

Fischgerichte



13474



E

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

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



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



FE 80 g<sup>1)</sup> GE 470 g

13494



F

## Geschnittene Filets vom Buntbarsch in Senf-Honig-Soße

dazu eine Gemüsemischung mit Bohnen, Möhren und Romanesco und Salzkartoffeln

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



Allergienhinweise: Fi, M, Me, La, Sn



FE 100 g<sup>1)</sup> inkl. 10% Glasur GE 460 g

## Aus dem Ofen auf den Teller



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

13406



E

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

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

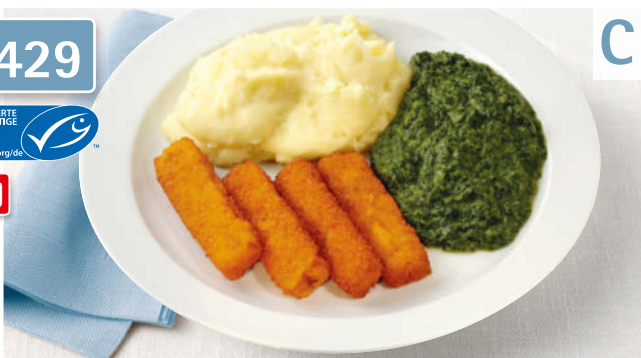


Allergienhinweise: Fi



FE 120 g<sup>1)</sup> inkl. 10% Glasur GE 520 g

13429



C

## Gebackene Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

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



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



FE 120 g<sup>1)</sup> GE 460 g

13462



C

## Panierte Alaska-Seelachshappen dazu Petersilienkartoffeln mit würzigem Dip

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



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



FE 140 g<sup>1)</sup> GE 390 g





# *Köstliche Spezialitäten*

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

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



13321



A

*Besonders beliebt!*

**Spaghetti „Napoli Art“**  
mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße

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

NUTRI-SCORE **A** Allergienhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La GE 480 g

13386



B

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

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

NUTRI-SCORE **B** Allergienhinweise: G, G1, Ei, S FE 37 g GE 500 g

13507



B

**Bandnudeln Carbonara**  
mit geräuchertem Speck in Käsesoße

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

NUTRI-SCORE **B** Allergienhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La FE 17 g GE 470 g

13514

>25 g Eiweiß



C

**Nudelpfanne „Asiatische Art“**  
mit Hähnchenbruststückchen

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

NUTRI-SCORE **B** Allergienhinweise: G, G1, Ei, S FE 80 g GE 470 g

13540

>25 g Eiweiß



C

**Spaghetti mit grünem Pesto**  
und einer Käse-Tomaten-Garnitur

Nährwerte pro Portion: 2.456 kJ/587 kcal, 30 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 53 g Kohlenhydrate (davon 2,3 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,0 g Salz

NUTRI-SCORE **B** Allergienhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S GE 495 g



13545

C



**Trivellinudeln**  
mit grünem Gemüsemix in Joghurtsoße

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



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



GE 490 g

13548

B



**Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße**  
mit Langkornreis

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



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



GE 525 g



## Nutri-Score – die neue „Lebensmittelampel“

An jedem Menü finden Sie den Nutri-Score. Er dient Ihnen zur Orientierung und bewertet die Nährstoffzusammensetzung eines Menüs. Z. B. ein hervorgehobenes „A“ steht für Lebensmittel, die zu einer gesunden Ernährung beitragen.

13549

B



**Südländische Gemüse-Nudelpfanne**  
mit Tomaten und Paprika

Nährwerte pro Portion: 1.657 kJ/394 kcal, 11 g Fett (davon 1,3 g gesättigte Fettsäuren), 57 g Kohlenhydrate (davon 9,0 g Zucker), 13 g Eiweiß, 5,8 g Salz



Allergenhinweise: G, G1



GE 450 g

13551

A



**Nudeln in Rahmsoße**  
mit Lauch und herzhaftem Schinken

Nährwerte pro Portion: 2.282 kJ/544 kcal, 24 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 53 g Kohlenhydrate (davon 8,0 g Zucker), 27 g Eiweiß, 4,6 g Salz



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



FE 20 g GE 470 g



13558

>25 g Eiweiß



B

## Herzhafte Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur

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



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



GE 495 g

13571



B

## Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsoße

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



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



GE 550 g

13575



B

## Spätzlepfanne mit Rübengemüse, Silberzwiebeln und Tomatenwürfeln, garniert mit Käse

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



Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me



GE 410 g

13577



C

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

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



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



FE 25 g GE 490 g

13578

>25 g Eiweiß



D

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

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



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



FE 30 g GE 510 g

13584

>25 g Eiweiß



B

## Spaghetti Bolognese mit herzhafter Hackfleischsoße vom Rind und Schwein

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



Allergenhinweise: G, G1, Ei, S



FE 50 g GE 470 g



**Tipp aus der Ernährungsberatung**



*So sind Sie mittags rundum gut versorgt*

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

13588

A



**Kartoffelspalten mit Linsen**  
in einer Tomaten-Gemüse-Soße

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



Allergienhinweise: S



GE 480 g

13591

D



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

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



Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La



GE 460 g



13 **595**

>25 g Eiweiß



D

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

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



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



GE 500 g

13 **598**

>25 g Eiweiß



D

**Spaghetti in Brokkoli-Käsesoße**  
mit buntem Gemüse

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



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



GE 490 g

## Kaffeezeit ist Kuchenzeit!

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



## Aus dem Ofen auf den Teller



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

13 **552**



B

**Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese**

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



Allergienhinweise: G, G1, G3, S



GE 500 g

13 **587**



B

**Cremiges Champignonragout**  
mit Spätzle

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



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



GE 460 g





## *Bunte Gemüseküche*

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

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



13387



C

## Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln

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



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



GE 450 g

13508



C

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

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



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



GE 490 g

13543



B

*Besonders beliebt!*

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

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



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



GE 440 g

13544



B

## Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße

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



Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La



GE 450 g

13554



B

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

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



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



GE 450 g



13555

D



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

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



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



GE 460 g

13556

C



### Feine Gemüsevielfalt

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

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



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



GE 440 g

13560

C



### Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur

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



Allergenhinweise: -



GE 490 g

13562

D



### Spinat-Käse-Strudel

dazu eine Reisnudelpfanne mit Gemüse  
„mediterrane Art“ und Tomatensoße

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



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



GE 450 g

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

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

Kai Müller, Menükurier





13565

A



**Rührei**  
mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln

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



Allergienhinweise: Ei, M, Me, La



GE 465 g

13570

C



**Herzhafter Spinatpfannkuchen**  
mit Frischkäsefüllung  
dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel

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



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



GE 440 g

## Veggie ist Ernährungstrend

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

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



13574

A



**Bunte Gemüseplatte**  
mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl  
und Stampfkartoffeln

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



Allergienhinweise: M, Me, La, S



GE 470 g

13576

C



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

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



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



GE 440 g



13585

C



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

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



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



GE 520 g

13593

D



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

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



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



GE 500 g

13592

C



*Empfehlung des  
Küchenchefs*

**Erbstentler in Mehrsaatenpanade**  
dazu eine cremige Curry-Soße und Gemüseris

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



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



GE 460 g

13594

B



**Feine Gemüseauswahl**  
mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree

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



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



GE 500 g

13599

B



**Buntes Spargelgemüse-Ragout**  
in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln

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



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



GE 500 g





## *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

>25g Eiweiß



B

**Erbensuppe**  
mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein

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

NUTRI-SCORE **A** Allergenhinweise: S, Sn  
 ○ ● (A) (B) (C) (D) (E) FE 80 g GE **540 g**

13609



B

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

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

NUTRI-SCORE **B** Allergenhinweise: M, Me, La, S  
 ○ ● (A) (B) (C) (D) (E) FE 80 g GE **600 g**

13610



B

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

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

NUTRI-SCORE **B** Allergenhinweise: G, G1, Ei, S  
 ○ ● (A) (B) (C) (D) (E) FE 80 g GE **540 g**

13612



A

**Gemüse Eintopf nach „Gärtnerin Art“**  
mit frittierten Mettbällchen vom Schwein

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

NUTRI-SCORE **B** Allergenhinweise: G, G1, Ei, S  
 ○ ● (A) (B) (C) (D) (E) FE 80 g GE **540 g**

13614



C

**Grünkohleintopf**  
mit geschnittener Mettwurst vom Schwein

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

NUTRI-SCORE **B** Allergenhinweise: S, Sn  
 ○ ● (A) (B) (C) (D) (E) FE 100 g GE **580 g**

13621



A

**Klassischer Hühnersuppentopf**

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

NUTRI-SCORE **B** Allergenhinweise: G, G1, Ei  
 ○ ● (A) (B) (C) (D) (E) FE 60 g GE **540 g**



13 **628**

**A**



## Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe

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



Allergienhinweise: -



GE 540 g

13 **630**

**B**



## Gyrossuppe mit Schweinegeschnetzeltem

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



Allergienhinweise: M, Me, La



FE 60 g GE 510 g



## Tipp aus der Ernährungsberatung

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

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



13 **639**

**A**



## Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln

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



Allergienhinweise: -



GE 540 g

13 **641**

**B**

>25g Eiweiß



## Herzhafter Linseneintopf „Hausfrauen Art“

mit deftiger Bauernwurst vom Schwein

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



Allergienhinweise: S



FE 80 g GE 540 g



13644

B



**Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch**

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

NUTRI-SCORE **A** Allergenhinweise: S, Sn FE 40 g GE **540 g**

13645

B



**Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch**

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

NUTRI-SCORE **A** Allergenhinweise: S FE 60 g GE **540 g**

13668

C

>25 g Eiweiß



**Käse-Lauch-Suppe mit Geflügelhack und einer Frühlingszwiebel Garnitur**

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

NUTRI-SCORE **A** Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La FE 60 g GE **540 g**

13683

A



**Cremige Erbsensuppe mit bunter Gemüseeinlage**

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

NUTRI-SCORE **A** Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S GE **540 g**

13693

C



*Besonders beliebt!*

**Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln**

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

NUTRI-SCORE **A** Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S FE 50 g GE **520 g**





## *Süße Menüs*

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

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



13500

B



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

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



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



GE 420 g

13501

A



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

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



Allergenhinweise: M, Me, La



GE 445 g

13509

B



**Süßer Kirschmichel**  
mit Vanillesoße

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



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



GE 470 g

13512

C



**Apfelstrudel**  
mit Vanillesoße

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



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



GE 420 g

13513

A



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

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



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



GE 450 g

13516

B



**Hausgemachter Aprikosenmichel**  
mit Vanillesoße

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



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



GE 500 g



13523

B



## Klassischer Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott

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



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



GE 410 g

13524

B



## Zwetschgenknödel

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

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



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



GE 430 g

13533

A



*Besonders beliebt!*

## Cremiger Vollmilch-Grieeßbrei

mit Erdbeer-Apfel-Kompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)

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



Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La



GE 450 g

13539

A



## Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker

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



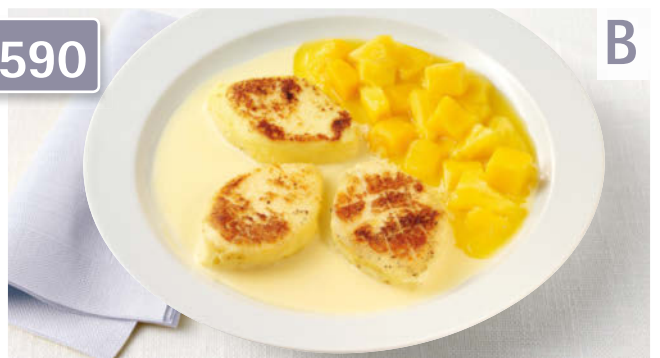
Allergienhinweise: M, Me, La



GE 500 g

13590

B



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

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



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



GE 420 g





## *Klein & Lecker*

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

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



13206

B



**Rindfleisch in Meerrettichsoße**  
dazu Erbsen „naturell“ und Salzkartoffeln

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



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



FE 40 g GE 390 g

13212

C



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

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



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



FE 55 g GE 400 g

13219

B



**Zartes Rindergeschnetzeltes**  
mit Rotkohl und Kartoffelklößen

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



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



FE 40 g GE 390 g

13227

C



**Sauerbraten vom Rind**  
in herzhafter Soße mit Rotkohl und Spätzle

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



Allergenhinweise: G, G1, Ei, S



FE 40 g GE 390 g

13229

A



**Saftiges Rindergulasch**  
in Champignonsoße mit Spiralnudeln

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



Allergenhinweise: G, G1



FE 40 g GE 340 g

13231

B



**Zarter Rinderbraten**  
in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße  
und Petersilienkartoffeln

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



Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn



FE 40 g GE 380 g



13 233

A



**Herzhaftes Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Petersilienkartoffeln**

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



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



FE 40 g GE 360 g

13 146

B



**Herzhaftes Schweinegulasch mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle**

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



Allergienhinweise: G, G1, Ei, S



FE 40 g GE 330 g

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

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

Christa Weber



Klein & Lecker

13 163

B



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

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



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



FE 50 g GE 380 g

13 168

B



**Saftiger Schweinebraten in Bratensoße dazu Rotkohl und Salzkartoffeln**

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



Allergienhinweise: -

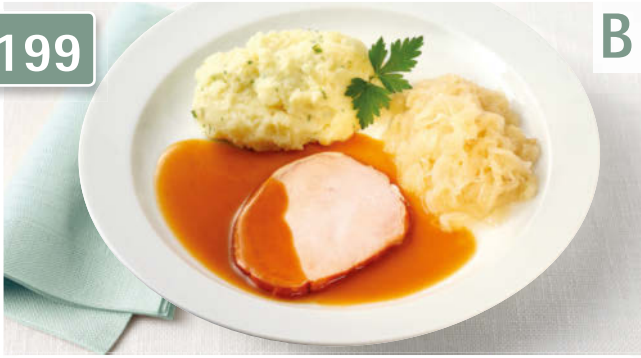


FE 40 g GE 380 g



13199

B



**Saftiges Kasseler in Bratensoße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln**

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



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

FE 40 g GE 380 g

13040

A



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

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



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

FE 50 g GE 340 g

13022

A



*Besonders beliebt!*

**Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhrengemüse und Stampfkartoffeln**

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



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

FE 50 g GE 370 g

13060

B



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

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



Allergienhinweise: G, G1, S, Sn

FE 70 g GE 390 g

13082

A



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

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



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

FE 70 g GE 400 g



13097

A



### Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln

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



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



FE 50 g GE 380 g

13099

A



### Schweinehacksteak in pikanter Bratensoße

mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen  
„naturell“ und Kartoffelklöße

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



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



FE 80 g GE 400 g

13744

B



### Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis

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



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



FE 40 g GE 390 g

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



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

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

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

Ellen Schulte über „Essen auf Rädern“



13762



A

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

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



Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La



FE 50 g GE 370 g

13790



A

**Geflügelfrikadelle in Bratensoße**  
mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree

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



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



FE 50 g GE 370 g

13792



A

**Zartes Huhnfleisch in Champignonsoße**  
dazu Erbsen „naturell“ und Langkornreis

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



Allergenhinweise: -



FE 40 g GE 390 g

13797



B

**Klassisches Hühnerfrikassee in  
Rahmsoße mit Gemüseinlage**  
dazu bunter Gemüseris

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



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



FE 40 g GE 380 g



## Tipp aus der Ernährungsberatung



### Zehn Ernährungsempfehlungen für Senioren:

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

*Guten Appetit.*



13430



B

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

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



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



FE 60 g<sup>1)</sup> GE 390 g

13434



B

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

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



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



FE 75 g<sup>1)</sup> GE 395 g

13546



B

**Reibekuchen „Hausfrauen Art“**  
mit Speck und Zwiebeln

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



Allergenhinweise: G, G1, Ei



FE 15 g GE 320 g

13557



B

**Reibekuchen mit Apfelmus**

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



Allergenhinweise: G, G1, Ei



GE 400 g

13553



A

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

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



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



GE 390 g

13573



A

**Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße  
mit Salzkartoffeln**

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



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



GE 400 g



13580



C

**Champignons in Rahmsoße**  
dazu Serviettenknödel

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



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



GE 430 g

13581



A

**Goldgelbes Rührei**  
mit Gemüse „Leipziger Allerlei“, dazu Frühlingspüree

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



Allergienhinweise: Ei, M, Me, La



GE 365 g

13603



A

*Empfehlung des  
Küchenchefs*

**Vegetarischer Möhreeneintopf**  
mit feinen Kartoffelwürfeln

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



Allergienhinweise: -



GE 450 g

13608



A

**Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf**

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



Allergienhinweise: S



GE 450 g

13502



A

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

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



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



GE 380 g



13515

B



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

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



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



GE 360 g

13525

B



**Zwei Pfannkuchen  
gefüllt mit Blaubeer-Kompott**

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



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



GE 360 g

13542

B



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

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



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



GE 340 g

*Aus dem Ofen  
auf den Teller*



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

13493

B



**Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs  
in Senfsoße mit buntem Gemüsereis**

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



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



FE 75 g<sup>1)</sup> GE 370 g

13755

C



>25g Eiweiß



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

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



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



FE 90 g GE 430 g





## *Desserts*

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

Foto: Milchcreme mit Waldbeer-Topping auf Kekskrümeln



47 640

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

Vollkost



### Apfelmus

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



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: -



GE 100 g



*Lecker-leichter  
Fruchtgenuss*

### 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: -



GE 100 g





*Cremiges Schoko-Träumchen*

**Luftige Schokoladenmousse mit Soße**

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



GE 60g



**Schokoladenmousse mit Kirschkompott**

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



GE 60g



**Quark-Creme mit Maracuja-Soße auf Kekskrümel-Boden**

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



GE 60g



**Himbeercreme mit Fruchtsoße auf Schokokeks**

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



GE 60g



**Fruchtige Erdbeer-Zitronen-Mousse mit Erdbeersoße und Biskuit**

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



GE 60g





### Joghurt mit Rhabarbermus auf Kekskrümeln

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



GE 60g



### Cappuccino-Pudding mit Karamellsoße auf Schokobiskuit

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



GE 60g



### Panna cotta mit Himbeersoße auf Keksboden

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



GE 60g



### Milchcreme mit Waldbeer-Topping auf Kekskrümeln

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



GE 60g

## Zubereitungshinweise

### Die Zubereitung von Desserts

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





46 029



**Cremeschnitten-Mix**

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

Allergienhinweise: G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, Sf, Sf1



GE 990g

46 030



**Blechkuchen-Mix**

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

Allergienhinweise: G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, Sf, Sf2



GE 1080g



46 **026**

## Kuchen-Sortiment

### 12 Stück Nachmittagskuchen

4 x Feiner Butterkuchen  
mit Mandelblättern

4 x Fruchtiger Kirsch-Streuselkuchen  
mit Glasur

4 x Saftiger Apfel-Streuselkuchen

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

GE **1560g**

Die Zubereitungshinweise  
finden Sie auf der Seite 89.

13 **731**

### Feiner Butterkuchen mit Mandelblättern (einzeln verpackt)

Nährwerte pro Portion: 945 kJ/225 kcal, 9,9 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 29 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 4,4 g Eiweiß, 0,37 g Salz

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



GE **65g**

13 **721**

### Fruchtiger Kirsch-Streuselkuchen mit Glasur (einzeln verpackt)

Nährwerte pro Portion: 2236 kJ/534 kcal, 28 g Fett (davon 5,6 g gesättigte Fettsäuren), 64 g Kohlenhydrate (davon 32 g Zucker), 7,3 g Eiweiß, 0,31 g Salz

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



GE **155g**

13 **727**

### Saftiger Apfel-Streuselkuchen (einzeln verpackt)

Nährwerte pro Portion: 1709 kJ/408 kcal, 18 g Fett (davon 4,3 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 31 g Zucker), 9,4 g Eiweiß, 0,34 g Salz

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



GE **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 Zusammenstellung: 7 leckere Menüs, 4 Salate und 5 Desserts – für Sie in einem Sortiment zusammengestellt.

### 7 leckere Menüs



### 4 Salate



### 5 Desserts



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



47 **353****Wohlfühl-Sortimente****Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein** 

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

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

**Schweinegulasch „Jäger Art“** 

dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle (13145)

G, G1, Ei

**Zarte Hähnchenbrust** 

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

M, Me, La, S, Sn

**Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße**

dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln (13411)

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

**Südländische Gemüse-Nudelpfanne** 

mit Tomaten und Paprika (13549)

G, G1

**Buntes Spargelgemüse-Ragout** 

in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln (13599)

G, G1, M, Me, La, S


**Grüne-Bohnen-Eintopf** 

mit geschnittenem Rindfleisch (13645)

S

**Kraut-Dill-Salat** 

(1538)

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

(1540)

**Karotten-Mandarinen-Salat** 

(1541)

**Gurkensalat** 

(1542)


**Quark-Creme** 

mit Maracuja-Soße auf Kekskrümel-Boden (1503)

G, G1, G3, M, Me, La

**Luftige Schokoladenmousse** 

mit Soße (1506)

Sb, M, Me, La **Joghurt mit Rhabarbermus** 

auf Kekskrümeln (1508)

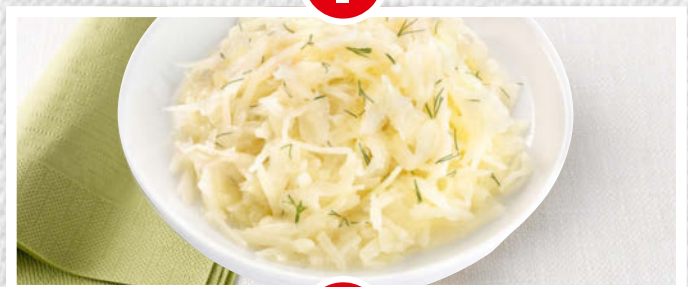
G, G1, M, Me, La

**Apfelmus** 

(1552)

**Apfel-Bananenmus** 

(1557)





47 **354**

## Wohlfühl-Sortimente

### Schweineschnitzel Natur in einer Café-de-Paris-Soße

dazu grüne Bohnen mit Speck und Zwiebeln und kleine Kartoffelrösti (13108)

G, G1, M, Me, La, Sn

### Schlemmergeschnetzeltes vom Rind in Paprika-Rahmsoße

mit Gartengemüse und Bandnudeln (13273)

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

### Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße

dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln (13420)

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

### Feine Gemüseauswahl

mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree (13594)

G, G1, M, Me, La

### Spaghetti in Brokkoli-Käsesoße

mit buntem Gemüse (13598)

G, G1, Ei, M, Me, La

### Klassischer Hühnersuppentopf

(13621)

G, G1, Ei



### Hähnchenfilets „Gärtnerin Art“

in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis (13780)

G, G1, M, Me, La, S

### Lauch-Sellerie-Salat

(1539)

M, Me, La, S  

### Rote Betesalat (mit Süßungsmitteln)

(1540)

### Karotten-Mandarinen-Salat

(1541)


### Gurkensalat

(1542)

### Schokoladenmousse mit Kirschkompott

(1504)

Sb, M, Me, La 

### Himbeercreme mit Fruchtsoße

auf Schokokeks (1505)

G, G1, M, Me, La

### Milchcreme mit Waldbeer-Topping

auf Kekskrümeln (1511)

G, G1, Sb, M, Me, La

### Apfelmus

(1552)

### Rhabarbermus

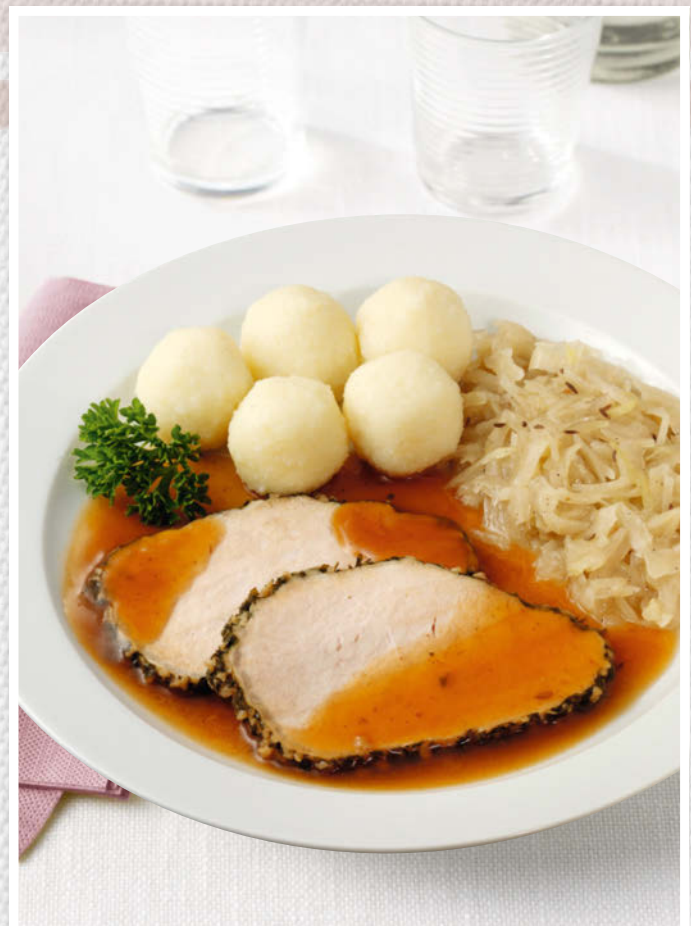
(1553)





47 **612****Norddeutsch genießen**

mit Informationen für Diabetiker

**Deftiges Eisbeinflfleisch**auf herzhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree (13144)  
M, Me, La**„Westfälisches Zwiebelfleisch“ Zartes Rindfleisch**in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln (13211)  
G, G1, M, Me, La, S, Sn**Seelachs in Kräutermarinade**dazu rustikales Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln (13407)  
Fi**Cremiger Vollmilch-Grießbrei**mit Erdbeer-Apfel-Kompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) (13533)  
G, G1, M, Me, La**Rührei**mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln (13565)  
Ei, M, Me, La**Herzhafter Linseneintopf „Hausfrauen Art“**mit deftigem Bauernwurst vom Schwein (13641)  
S**Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“**mit Langkornreis (13745)  
G, G1, M, Me, La, S47 **613****Süddeutsche Spezialitäten****Rostbratwürstchen „Fränkische Art“ vom Schwein**auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree (13021)  
M, Me, La**Herzhafter Krustenbraten vom Schwein**in einer Malz-Kümmel-Soße mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen (13120)  
G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S**Rinderroulade „Hausfrauen Art“**in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (13221)  
G, G1, S, Sn**Schwäbisches Linsengericht**mit Saitenwürstchen vom Schwein und Spätzle (13365)  
G, G1, Ei, S**Süßer Kirschmichel**mit Vanillesoße (13509)  
G, G1, G3, Ei, M, Me, La, Sf, Sf1**Herzhafte Käsespätzle**mit Röstzwiebelgarnitur (13558)  
G, G1, Ei, M, Me, La**Zwei gegrillte Hähnchenoberkeulen**in Champignon-Paprikasoße, dazu Erbsen und Gabelspaghetti (13784)  
G, G1, M, Me, La, S




## 47614 Traditionelle Küche


**Zwei Rinderfrikadellen in dunkler Bratensoße**  
mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree (13080)  
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

**Schweinebraten „Altdeutsche Art“**   
mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln (13158)  
M, Me, La, S, Sn

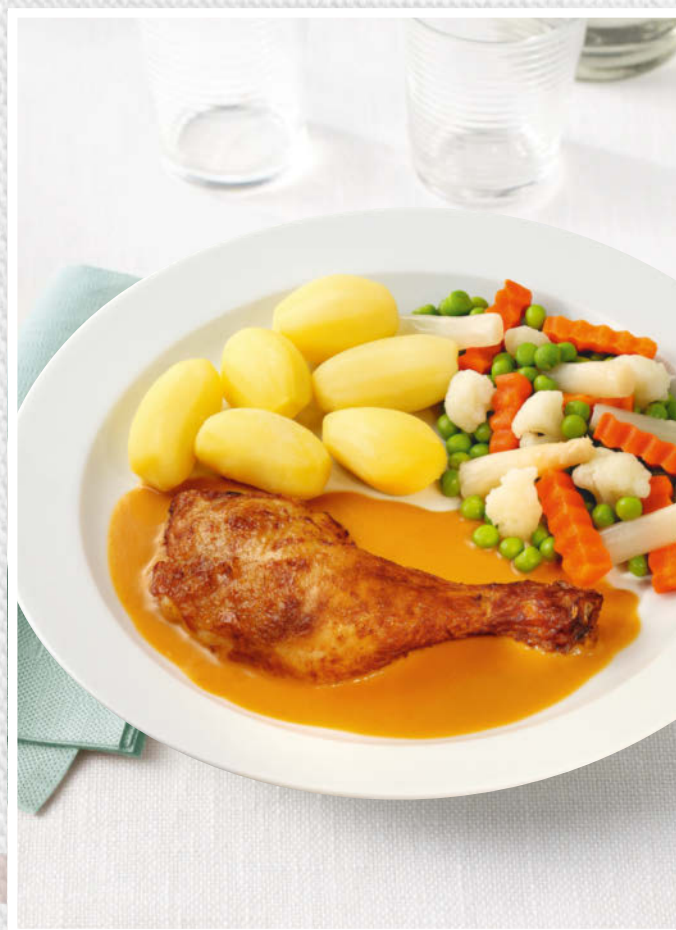
**Rindersaftgulasch**   
in herzhafter Soße, dazu Spätzle (13249)  
G, G1, Ei

**Gebratene Fischfrikadelle**  
dazu Rahmspinat und Frühlingspüree (13415)  
G, G1, Fi, M, Me, La

**Süßer Apfelmilchreis**   
mit Zimt und Zucker (13539)  
M, Me, La


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


**Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“**   
in einer feinen Soße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und  
Salzkartoffeln (13765)  
G, G1, M, Me, La, S




## 47615 Leicht & Lecker


Angepasste Vollkost


**Klopse „Königsberger Art“ aus Rind- und  
Schweinefleisch**   
dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln (13079)  
G, G1, Ei, M, Me, La, S

**Rahmgeschnetzeltes vom Schwein**   
mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln (13124)  
G, G1, M, Me, La, S

**Spaghetti „Napoli Art“**   
mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße (13321)  
G, G1, Ei, M, Me, La

**Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße**  
dazu Möhren und Risi-Bisi (13433)  
G, G1, Fi, M, Me, La, Sn

**Topfenknödel mit Nougatcremefüllung**   
dazu Vanillesoße und fruchtiges Himbeer-Erdbeer-Kompott (13500)  
G, G1, Ei, M, Me, La, Sf, Sf2

**Bunte Gemüseplatte**   
mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl und  
Stampfkartoffeln (13574)  
M, Me, La, S

**Putengeschnetzeltes in Rahmsauce**   
mit Brokkoli und Möhren, dazu „Hausmacher-Spätzle“  
(13748)  
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn





47 **617** Internationale Gerichte**Drei Hackröllchen „Balkan-Art“**  

vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln (13024)  
G, G1, Ei

**Rinderfrikadelle „Griechische Art“**

dazu Tomaten-Paprika-Reis und Grillgemüse in einer fruchtigen Soße (13045)  
G, G1, Ei, M, Me, La

**Nudelpfanne „Asiatische Art“**  

mit Hähnchenbruststückchen (13514)  
G, G1, Ei, Sb

**Spinat-Käse-Strudel** 

dazu eine Reispfanne mit Gemüse „mediterrane Art“ und Tomatensoße (13562)  
G, G1, Ei, M, Me, La, S

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

(13591)  
G, G1, M, Me, La

**Gyrossuppe**  

mit Schweinegeschnetzeltem (13630)  
M, Me, La

**Hähnchencurry „Indische Art“** 

Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis (13778)  
M, Me, La, Sn

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

in Meerrettichsoße, dazu buntes Gemüse und Stampfkartoffeln (13095)  
G, G1, Ei, M, Me, La

**Panierter Alaska-Seelachs** 

in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel (13472)  
G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

**Eieromelette auf Ratatouille-Gemüse**  

dazu Tortellini in Käsesoße mit Spinat (13595)  
G, G1, Ei, M, Me, La, S

**Spaghetti in Brokkoli-Käsesoße**  

mit buntem Gemüse (13598)  
G, G1, Ei, M, Me, La

**Käse-Lauch-Suppe** 

mit Geflügelhack und einer Frühlingszwiebel Garnitur (13668)  
G, G1, M, Me, La

**Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“** 

mit Langkornreis (13745)  
G, G1, M, Me, La, S

**Hähnchenbrust in Rahmsoße** 

dazu Steckrüben-Möhren-Gemüse und Spätzle (13796)  
G, G1, Ei, M, Me, La, S





47**616**

## Vegetarische Menüs

mit Informationen für Diabetiker

### Trivellinudeln

mit grünem Gemüse in Joghurtsoße (13545)  
G, G1, M, Me, La



### Linsnbällchen mit einer Perlnudel-Gemüse-Pfanne

dazu ein cremiger Joghurt-Dip (13555)  
G, G1, G4, Ei, M, Me, La, S



### Feine Gemüsevielfalt

mit einer Karottenecke in Knusperpanade, Romanesco-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu eine cremige Buttersoße (13556)  
G, G1, G3, M, Me, La, S



### Kartoffel-Gemüse-Auflauf

mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken (13585)  
G, G1, Ei, M, Me, La, S



### Erbentaler in Mehrsaatenpanade

dazu eine cremige Curry-Soße und Gemüsereis (13592)  
G, G1, M, Me, La



### Kohlrabi-Pastinaken-Schnitzel

in Haferflockenpanade mit dunkler Soße, dazu Rübengemüse und Zwiebel-Kartoffelstampf (13593)  
G, G1, G4, M, Me, La, S



### Eieromelette auf Ratatouille-Gemüse

dazu Tortellini in Käsesoße mit Spinat (13595)  
G, G1, Ei, M, Me, La, S



47**619**

## Klein & Lecker

mit Informationen für Diabetiker

### Hausgemachte Rinderfrikadelle

in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln (13097)  
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

### Herzhaftes Schweinegulasch

mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle (13146)  
G, G1, Ei, S



### Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs

dazu Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße und Stampfkartoffeln (13434)  
G, G1, Fi, M, Me, La

### Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen

mit Apfel-Quark-Füllung (mit Süßungsmitteln) (13542)  
G, G1, Ei, M, Me, La



### Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße

mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel (13553)  
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn



### Vegetarischer Möhreintopf

mit feinen Kartoffelwürfeln (13603)



### Hähnchenoberkeule in feiner Soße

mit buntem Gemüse „naturell“ und Gabelspaghetti (13755)  
G, G1, M, Me, La, S





47 **207****Vorsuppen-Sortiment**

- Fruchtige Tomatencremesuppe** (13701)   
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S
- 
- Rote Linsensuppe mit Schnittlauch** (13702)   
Allergenhinweise: M, Me, La
- 
- Spargelcremesuppe mit Spargelstückchen** (13704)   
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La
- 
- Schwäbische Flädlesuppe** (13705)   
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S
- 
- Klare Festtagsuppe** (13707)  
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S
- 
- Feine Frühlingsuppe mit Nudeln** (13708)   
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S
- 
- Kürbis-Karottensuppe** (13710)   
Allergenhinweise: Sn
- 
- Champignoncremesuppe** (13711)   
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S
- 
- Erbsencremesuppe** (13716)   
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S
- 
- Kartoffelcremesuppe mit Petersilie** (13724)   
Allergenhinweise: S
- 
- Zwiebelsuppe mit Fond** (13725)   
Allergenhinweise: S
- 
- Rinderkraftbrühe mit Eierstich** (13729)   
Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S







# Tiefkühlfrisch schmeckt's frischer

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

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

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

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



## GANZ NACH WUNSCH:

Spontan entscheiden, was Sie essen und wann Sie essen!

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

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

## WICHTIGER HINWEIS!

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

## Wir vermitteln Ihnen gerne auch eine Tiefkühl-Box.

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



Lagerung der Menüs





# Gelingsicher zubereiten mit MikroTop

**apetito**

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

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

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

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

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



### MikroTop

Maße: 460 x 270 x 400 mm (B x H x T)

Inhalt: 20 l Garinnenraum

Gewicht: ca. 12,65 kg

Nachfolgemodell der apetito MikroFix

## Wir wünschen guten Appetit!





# Und so leicht geht's mit MikroTop **apetito**



1.

Öffnen Sie die tiefgekühlte, unaufgetaute Menüschaale 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 Menüschaale das MikroTop-Zubereitungsprogramm.



4.

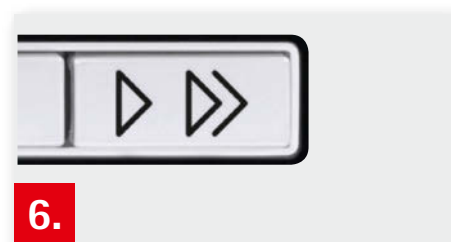
Öffnen Sie die Tür zum Aktivieren der Tasten. Zur Eingabe des Zubereitungsprogramms drücken Sie die appetito-Taste so oft, bis die gewünschte Programmnummer erscheint

(Programmnummer 3 entspricht 3x drücken).



5.

Geben Sie die Menüschaale 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 Menüschaale zwei Eckzipfel vom unteren Schalenrand lösen, nach oben über die Ecken ziehen und die Folie diagonal zur Schale flach abziehen. Danach alles mit einer Gabel leicht auflockern bzw. umrühren und genießen.

## Zubereitung in einer haushaltsüblichen Mikrowelle

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

Zubereitungszeit (bei 800 Watt)

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

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



## Zubereiten im Haushaltsbackofen



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

### Menüschale:

Ober- und Unterhitze:

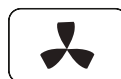
55 – 60 Minuten

bei 150 °C erhitzen.

Umluft:

45 – 50 Minuten

bei 150 °C erhitzen.



### Suppenschale:

Ober- und Unterhitze:

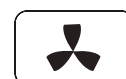
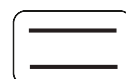
30 – 35 Minuten

bei 150 °C erhitzen.

Umluft:

20 – 25 Minuten

bei 150 °C erhitzen.



## Öffnen der heißen Menüschale



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

Danach die Folie diagonal zur Schale flach abziehen.

## Zubereitung der kalten Speisen

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

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































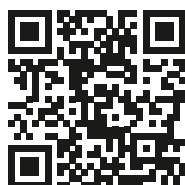
## Beste Menüqualität aus dem Hause apetito

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](http://www.apetito.de/gute-gruende)







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

- Vollkost
- Angepasste Vollkost
- Menüs mit Informationen für Diabetiker
- 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 von apetito gibt.
- ☙ vegetarisch
- 🐷 enthält Zutaten vom Schwein
- 🍷 mit Alkohol
- 🌾 ohne Gluten, lt. Rezeptur
- 🥛 ohne Laktose, lt. Rezeptur
- ✂ Menüs mit mind. 25 g Eiweiß und einer Energiedichte von mind. 1 kcal/g
- Ⓐ 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 (einschl. Laktose)
  - Me Milcheiweiß
  - La Laktose
  - Sf Schalenfrüchte namentlich:
    - Sf1 Mandeln
    - Sf2 Haselnüsse
    - S Sellerie
    - Sn Senf
    - Sd Schwefeldioxid und Sulfite (> 10 mg/kg oder 10 mg/l)

## Serviervorschlag

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