Ihr **Menüservice** mit Herz

Mein Menü à la carte



Wir bringen Ihnen den Genuss ins Haus



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

- Angepasste Vollkost
- Zuckerarm

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 MikroTop Pro von apetito gibt.

- vegetarisch
- vegan

Mit Zutaten vom:
- Schwein
- Rind
- Geflügel
- Fisch

- mit Alkohol
- ohne Gluten, lt. Rezeptur
- ohne Laktose, lt. Rezeptur
- Menüs mit mind. 25 g Eiweiß und mind. 1 kcal/g
- Ⓐ mit Antioxidationsmittel
- Ⓝ mit Nitritpökelsalz
- Ⓢ mit Süßungsmittel(n)
- ⓐⓢ mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n)

G Gluten namentlich:
G1 Weizen
G3 Gerste
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
Se Sesam
Sd Schwefeldioxid und Sulfite (> 10 mg/kg oder 10 mg/l)

() kann Spuren enthalten von ...

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

Wir sind Ihr Menüservice mit Herz



„Ich mag es, im Katalog zu blättern und mir meine Lieblingsmenüs auszusuchen. Die schmecken mir richtig gut.“

Claus Meier
Menü à la carte-Kunde

Schieben Sie das Einkaufen und Kochen ruhig mal zur Seite und genießen Sie stattdessen unsere Mittagsmenüs ganz bequem und ohne großen Aufwand zu Hause. Die Auswahl ist groß und abwechslungsreich. Unsere freundlichen Menükuriere bringen Ihnen Ihr Wunschgericht ins Haus.

Falls Sie Fragen haben oder eine spezielle Ernährungsform beachten müssen, sprechen Sie uns gerne an.

Unsere Menüs stammen aus der bewährten Küche von apetito, wo sie mit viel Hingabe und Erfahrung gekocht werden.

Weil jeder Geschmack anders ist, haben die Köchinnen und Köche von apetito ein besonders umfangreiches Rezeptbuch zusammengestellt: ob klassisch oder modern, herzhaft oder süß. Hier ist für jeden etwas dabei.

Das Besondere: Direkt nach dem Kochen werden die Menüs schockgefrostet. Bei Ihnen zu Hause werden sie ganz einfach zu Ende gegart. Entweder in der haushaltsüblichen Mikrowelle oder dem Backofen. Oder Sie entscheiden sich für die besonders komfortable Zubereitung in der apetito MikroTop Pro. Mehr dazu auf Seite 83.

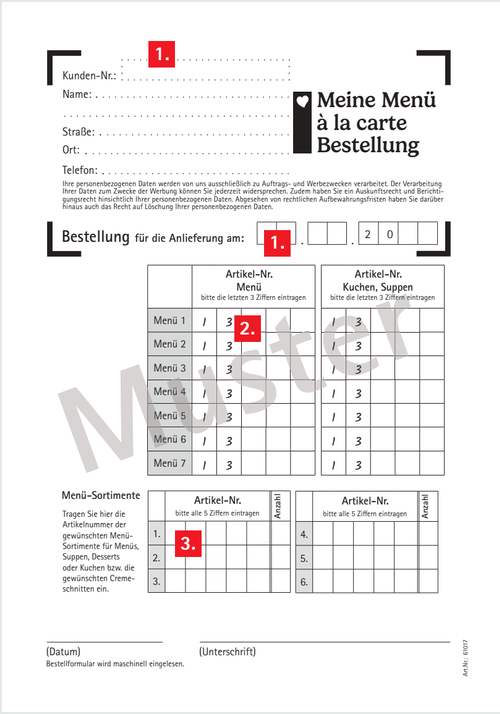
Beste Menüqualität von
apetito

Guten Appetit!

Bestellbar ab 15.06.2026

So einfach bestellen Sie Ihre Menüs

1. Tragen Sie Ihre Kundendaten (soweit bekannt, auch die Kunden-Nummer) und das Datum der gewünschten Anlieferung ein.
2. Wählen Sie aus dem Katalog, was Ihnen schmeckt. Tragen Sie einfach die Artikel-Nummer der à la carte-Menüs, Kuchen und Suppen ein.
3. Wenn Sie ein Menü-Sortiment wünschen, tragen Sie hier die Artikel-Nummer des Menü-Sortiments ein.
4. Geben Sie den ausgefüllten Bestellschein einfach bei Ihrem Menükurier ab. Zusätzliche Bestellscheine erhalten Sie ebenfalls von ihm.



Schwankungen selten, aber nicht ausgeschlossen
Unser Lieferant apetito kann die Notwendigkeit von Anpassungen nicht ausschließen: Bei den abgebildeten Artikeln kann es aufgrund unvorhersehbarer Preissteigerungen bei Zutaten zu Veränderungen in der Zusammensetzung kommen. Im Einzelfall können sich dadurch Abweichungen zwischen dem Katalog und dem Produktetikett ergeben. Der Zutatenhinweis auf der Menüschale beschreibt stets die aktuelle Zusammensetzung des gelieferten Gerichtes. Alle in diesem Katalog enthaltenen Angaben (Stand Februar 2026) wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. apetito ist bestrebt, alle Daten und Informationen vollständig und aktuell zur Verfügung zu stellen. Trotzdem muss sich apetito Änderungen bezüglich des Sortiments vorbehalten. Die zum Zeitpunkt Ihrer Bestellung gültigen Informationen können Sie jederzeit hier einsehen: www.apetito.de/artikelinfo

Unser Tipp für Sie

Wenn Sie Unterstützung beim Ausfüllen des Bestellscheines benötigen, wenden Sie sich gerne an Ihren Menüservice.

Genussvielfalt für jeden Tag – à la carte



Wählen Sie aus über 200 leckeren Menüs Ihre Lieblingsgerichte!

Probieren Sie doch mal unser goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei" und Stampfkartoffeln **Art.-Nr.: 13554**

PREIS FÜR LANGJÄHRIGE PRODUKT QUALITÄT DLG.org/plp

Ausgezeichnete Menüqualität!

Allein in den letzten 10 Jahren sind zahlreiche der Menüs von apetito von der DLG, der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft e. V., für ihre hervorragende Qualität prämiert worden. Auch in Zukunft steht apetito für höchste Standards, die regelmäßig geprüft werden.

apetito Initiative



Gemeinsam Verantwortung übernehmen

Gutes Essen ist ein Stück Lebensqualität – es soll schmecken, Freude bereiten und guttun. Genau das liegt auch den Profis aus der Küche von apetito am Herzen. Wir möchten Ihnen täglich leckere und abwechslungsreiche Mahlzeiten bieten, die nicht nur den Gaumen, sondern auch das Gewissen erfreuen. Leckeres Essen ist ein wichtiger Bestandteil unseres Alltags. Doch heute achten viele von uns nicht nur auf den Geschmack, sondern auch darauf, woher unsere Mahlzeiten kommen.

Mit der Initiative „Den Tisch gemeinsam bunter denken" möchte apetito Sie einladen, neue Wege zu gehen, die Vielfalt der Küche zu entdecken und bewusst auszuwählen, was Ihnen guttut. Vegetarische Gerichte können genauso lecker und abwechslungsreich sein.

In diesem Katalog finden Sie in den Kategorien „Gemüseküche" und „Spezialitäten" köstliche Alternativen, die Genuss und Abwechslung auf ganz eigene Weise bieten.

Das Ziel ist es, für jeden Geschmack passende Angebote zu schaffen – mit einer breiten Auswahl, die Lust auf Neues macht und den Alltag bereichert. Dabei geht es uns darum, Orientierung zu geben, Inspiration zu bieten und Ihnen zu zeigen, wie vielfältig moderne Küche heute sein kann.

Alles erfahren Sie auf:
apetito.de/bunter-denken

WINVITALIS

by apetito

Genuss kennt keine Einschränkungen,
GENUSS IST FÜR ALLE DA



Gutes Essen ist mehr als reine Nahrungsaufnahme. Es steht für Lebensqualität, Teilhabe, Genuss und Freude am Essen. Auch dann, wenn spezielle Ernährungsbedürfnisse berücksichtigt werden müssen, wie zum Beispiel eine konsistenzveränderte Kost.

Bei winVitalis haben die Köchinnen und Köche von apetito mehr als 20 Jahre Erfahrung im Bereich der Sonderkost. Menschen, die auf pürierte oder zerkleinerte Mahlzeiten angewiesen sind, können mit den winVitalis-Menüs ein Stück Normalität und Lebensfreude zurückgewinnen.

Neben vielfältigen Mittagsmahlzeiten finden Sie bei winVitalis auch pürierte Brote, Salate und Snacks für Zwischenmahlzeiten – für mehr Abwechslung und Genuss im Alltag.

Bild: Zerkleinertes Hähnchensteak in Currysoße, dazu Erbsen und feine Nudeln (Art.-Nr. 12416)



Gedünstetes Lachsfilet
in Gurken-Rahmsoße
an cremigem Spinat und
Salzkartoffeln
Art.-Nr.: 13410

So individuell wie Sie: Unsere Kostformangebote

Sie möchten sich bewusst ernähren? Wir machen es Ihnen leicht. Bei uns hat jedes Menü eine Kennzeichnung. Dadurch können Sie Kostformeignungen ganz einfach erkennen.

Große Auswahl für jede Ernährungsform

Unabhängig davon, welche Kostformen Sie bevorzugen – in diesem Menüauswahl-Katalog erwartet Sie eine abwechslungsreiche Vielfalt:

- Vollkost-Menüs
- Angepasste Vollkost
- Vegetarische Menüs
- Zuckerarme Menüs
- Menüs ohne Gluten, laut Rezeptur
- Menüs ohne Laktose, laut Rezeptur
- Menüs mit mind. 25 g Eiweiß und mind. 1 kcal/g

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

Alle Vorsuppen und Hauptgerichte werden vom Küchenteam von apetito in Rheine aus hochwertigen Zutaten zubereitet. Trotz sorgfältiger Qualitätsprüfung können in sehr seltenen Fällen Kerne (Speisen mit Steinobst), Gräten (Speisen mit Fisch) oder Knochen (Fleischgerichte) in den Menüs enthalten sein. Bei den verwendeten Rezepturen handelt es sich um beliebte, teilweise auch regionaltypische Spezialitäten.



Dr. Doris Becker
Leiterin apetito Ernährungswissenschaft und -beratung

Angepasste Vollkost

Die Menüs sind mild gewürzt, schonend zubereitet und enthalten keine schwer verträglichen Zutaten.

Zuckerarme Menüs

Zuckerarme Menüs enthalten max. 5 g Zucker/100 g.

Vegetarische Menüs

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

Vegane Menüs

Dieses Pflanzensymbol steht für veganen Genuss - ohne tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und/oder Milchprodukte.

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 oder Spuren sind als Kürzel unter dem Menübild zu finden.

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



Süßer Apfelmilchreis
mit Zimt und Zucker
Art.-Nr.: 13539

Beratung bei individuellen Ernährungsanforderungen

Wir möchten jedem ermöglichen, das Essen zu genießen. Bei besonderen Anforderungen unterstützt Sie die apetito Ernährungsberatung. Wir bieten Ihnen Menülisten und Informationen, die ganz individuell auf Ihre Ernährungsbedürfnisse abgestimmt sind, wie z. B.:

- Menüs mit Angaben von Kalium und Phosphor
- leicht zu kauende Menüs
- ohne Knoblauch
- ohne Paprika



Theresa Pieper
Ökotrophologin
in der apetito
Ernährungsberatung

So sehen Sie alles auf einen Blick

Artikelnummer

Wenn Sie ein Menü ausgewählt haben, tragen Sie die letzten drei Ziffern der angegebenen Artikelnummer bitte auf Ihrem Bestellschein ein (Bestellhinweise siehe auch Seite 87).

Preisklasse

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



Panierter Alaska-Seelachs
(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 2.695 kJ/646 kcal, 37 g Fett (davon 9,5 g gesättigte Fettsäuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 7,1 g Zucker), 27 g Eiweiß, 3,3 g Salz

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

FE 175 g[1)] GE 445 g

Kostform-information

Piktogramme und Allergenhinweise

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

FE = Fleisch- oder Fisch-einwaage, auch paniert
GE = Gesamteinwaage

Nährwerte pro Menü

Angaben gelten für eine Menüschale.

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC www.msc.org/de

MSC-C-51654, Fisch und Meeresfrüchte mit diesem Zeichen stammen aus einer Fischerei, die unabhängig nach dem MSC-Umweltstandard zertifiziert wurde.
www.msc.org

VERANTWORTUNGSVOLLE FISCHZUCHT asc ZERTIFIZIERT ASC-AQUA.ORG

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

Menüs mit diesem Symbol sind nicht für eine Zubereitung in der MikroTop Pro geeignet. Verwenden Sie alternativ einen Haushaltsbackofen.

> 25 g Eiweiß

Das Menü enthält mind. 25 g Eiweiß und mind. 1 kcal/g.

Vegetarisch – immer beliebter

Immer häufiger greifen Menschen zu vegetarischen Gerichten und das aus gutem Grund: Auch das wachsende Bewusstsein für Klima- und Umweltschutz führt dazu, dass sich immer mehr Menschen verstärkt für pflanzliche Lebensmittel entscheiden.

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
	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
	13704	Spargelcremesuppe mit Spargelstückchen	S. 15
Spezialitäten	13321	Spaghetti „Napoli Art" mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße	S. 46
	13399	Schwäbische Maultaschen (g.g.A.) in einer kräftigen Brühe mit Zwiebelschmelze	S. 46
	13548	Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße mit Langkornreis	S. 46
	13540	Spaghetti mit grünem Pesto und einer Käse-Tomaten-Garnitur	S. 47
	13526	Eieromelette auf Champignonrahmsoße mit grünen Bohnen und Röstkartoffeln	S. 47
	13549	Südländische Gemüse-Nudelpfanne mit Tomaten und Paprika	S. 47
	13558	Herzhafte Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur	S. 47
	13598	Spaghetti in Brokkoli-Käsesoße mit buntem Gemüse	S. 47
	13571	Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsoße	S. 48
	13572	Herzhafte Spätzlepfanne mit Champignons, Wirsing und Möhren, in cremiger Bergkäsesoße, garniert mit Käse	S. 48
	13552	Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese	S. 49
	13587	Champignons in cremiger Soße dazu Spätzle	S. 49
	13387	Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln	S. 51
	13508	Kleine Gemüserösti dazu Buttergemüse, Kartoffel-Zwiebel-Stampf und ein cremiger Dip	S. 51
	13510	Herzhafter Kartoffel-Rosenkohlauflauf mit Bergkäsesoße, verfeinert mit Kürbis und Käse überbacken	S. 51

g.g.A. = geschützte geografische Angabe

Gemüseküche	13520	Zwei gerollte Palatschinken mit Gemüsefüllung in einer gekräuterten Tomaten-Frischkäsesoße	S. 51
	13528	Hirtenkäse auf Ratatouille-Gemüse „mediterraner Art" dazu Kräuter-Kartoffeln	S. 51
	13527	Pflanzlicher Hackbraten aus Sonnenblumenprotein in brauner Cremesoße, mit Kaisergemüse und Kräuterspätzle	S. 52
	13537	Ofennudeln mit vegetarischen Bällchen (auf Soja- und Weizenbasis) und Tomatensoße, garniert mit Käse	S. 52
	13541	Herzhafter Bauernschmaus-Bratling aus Kartoffeln und Gemüse, mit Zwiebeln und Schnittlauch verfeinert, an Frühlingsgemüse und Honig-Senf-Dip	S. 52
	13543	Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung dazu Erbsen „naturell" und kleine Kartoffeln mit Schale	S. 52
	13589	Gebackener Kartoffelrösti mit Brokkoli und Blumenkohl in Käsesoße und Tomaten-Garnitur	S. 52
	13544	Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße	S. 53
	13554	Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei" und Stampfkartoffeln	S. 53
	13557	Reibekuchen mit Apfelmus	S. 53
	13565	Rührei mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln	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
	13594	Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree	S. 54
	13597	Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken	S. 54
	13599	Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln	S. 54
Eintöpfe	13639	Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln	S. 56
	13628	Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe	S. 57
	13683	Cremige Erbsensuppe mit bunter Gemüseeinlage	S. 58
Süße Menüs	13500	Topfenknödel mit Nougatcremefüllung dazu Vanillesoße und fruchtige Himbeer-Erdbeer-Grütze	S. 60
	13501	Cremiger Milchreis mit fruchtigen Mandarinenstücken (mit Zucker und Süßungsmitteln)	S. 60
	13509	Süßer Kirschmichel mit Vanillesoße	S. 60
	13516	Hausgemachter Aprikosenmichel mit Vanillesoße	S. 60
	13523	Klassischer Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott	S. 60
	13524	Zwetschgenknödel mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott (mit Zuckern und Süßungsmitteln)	S. 60
	13512	Apfelstrudel mit Vanillesoße	S. 61
	13525	Zwei Pfannkuchen gefüllt mit Blaubeer-Kompott	S. 61
	13539	Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker	S. 61
	13542	Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen mit Apfel-Quark-Füllung (mit Süßungsmitteln)	S. 61
	13590	Quarktaler auf Vanillesoße dazu Ananas-Mango-Kompott (mit Zucker und Süßungsmitteln)	S. 61
*einfach*LECKER	13301	Spiralnudeln in Käsesoße mit Tomatenwürfel-Garnitur	S. 65
	13339	Gemüsepfanne „asiatischer Art" in süß-saurer Soße mit Langkornreis	S. 65
	13569	Penne-Nudeln in cremiger Tomatensoße mit Zucchini und Paprika	S. 65
	13586	Cremiges Rahmgemüse aus Möhren, Blumenkohl und Bohnen mit Kerbel verfeinert, dazu bunte Bandnudeln	S. 66
	13603	Vegetarischer Möhreneintopf mit feinen Kartoffelwürfeln	S. 66
	13608	Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf	S. 66
	13633	Gemüsesuppe Minestrone „italienischer Art" mit Muschelnudeln, Gemüseeinlage und Kräutern verfeinert	S. 66
	13619	Vegetarisches Kartoffelgulasch mit Paprika und Bohnen	S. 67
	13513	Hausgemachter Vollmilch-Grießbrei mit Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln)	S. 67
	13533	Cremiger Vollmilch-Grießbrei mit Erdbeer-Apfel-Kompott (mit Zucker und Süßungsmitteln)	S. 67



Vorsuppen

Herrlich duftend und heiß serviert - Vorsuppen eröffnen das Mittagessen auf besonders einladende Weise und steigern die Vorfreude auf die kommenden Köstlichkeiten. Vorsuppen sind nicht nur ein geschmackvoller Auftakt zur Mittagszeit. Sie eignen sich auch als ideale Ergänzung zum Abendbrot.
Tipp: Unsere Vorsuppen können Sie sich auch im praktischen 12er-Karton bestellen (Art.-Nr. 47207). Wenden Sie sich einfach an Ihren Mahlzeitendienst.

Foto: Fruchtige Tomatencremesuppe **(Art.-Nr.: 13701, S. 13)**

13 701



Fruchtige Tomatencremesuppe

Nährwerte pro Portion: 656 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: 574 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

13 705



Schwäbische Flädlesuppe

Nährwerte pro Portion: 351 kJ/85 kcal, 7,3 g Fett (davon 0,6 g gesättigte Fettsäuren), 3,7 g Kohlenhydrate (davon <0,5 g Zucker), 1,1 g Eiweiß, 2,3 g Salz

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

GE 200 g

13 708



Feine Frühlingssuppe mit Nudeln

Nährwerte pro Portion: 293 kJ/71 kcal, 5,2 g Fett (davon 0,5 g gesättigte Fettsäuren), 4,1 g Kohlenhydrate (davon 0,6 g Zucker), 1,3 g Eiweiß, 2,1 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

GE 200 g

Woher kommen unsere Zutaten?

Bei apetito kommen nur sorgfältig ausgewählte Zutaten von bester Qualität in den Einkaufskorb. Das überprüfen die Mitarbeitenden aus dem Einkauf regelmäßig persönlich bei den Lieferanten vor Ort. Im Zutatenportal kann sich jeder informieren, woher Gemüse, Fleisch, Gewürze und Co. stammen: **www.apetito.de/Zutaten**

Rund 85 % der Rohwaren kommen aus Europa, davon 45 % aus Deutschland.



13 710



Besonders beliebt

Kürbis-Karottensuppe

Nährwerte pro Portion: 469 kJ/113 kcal, 7,4 g Fett (davon 4,8 g gesättigte Fettsäuren), 9,2 g Kohlenhydrate (davon 5,5 g Zucker), 1,3 g Eiweiß, 1,8 g Salz

Allergenhinweise: Sn

GE 200 g

13 707



Klare Festtagssuppe

Nährwerte pro Portion: 438 kJ/106 kcal, 9,1 g Fett (davon 2,5 g gesättigte Fettsäuren), 2,7 g Kohlenhydrate (davon 0,7 g Zucker), 3,0 g Eiweiß, 2,1 g Salz

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

GE 200 g

13 711



Champignoncremesuppe

Nährwerte pro Portion: 479 kJ/115 kcal, 6,5 g Fett (davon 3,8 g gesättigte Fettsäuren), 9,7 g Kohlenhydrate (davon 4,0 g Zucker), 3,5 g Eiweiß, 1,7 g Salz

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

GE 200 g

13 716



Erbsencremesuppe

Nährwerte pro Portion: 891 kJ/215 kcal, 18 g Fett (davon 10 g gesättigte Fettsäuren), 8,8 g Kohlenhydrate (davon 3,8 g Zucker), 3,4 g Eiweiß, 1,8 g Salz

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

GE 200 g

13 724



Kartoffelsuppe mit Petersilie

Nährwerte pro Portion: 368 kJ/88 kcal, 4,3 g Fett (davon 0,4 g gesättigte Fettsäuren), 9,5 g Kohlenhydrate (davon 1,7 g Zucker), 1,6 g Eiweiß, 1,6 g Salz

Allergenhinweise: S

GE 200 g



Tipp aus der Ernährungsberatung

Eiweiß (Protein)

spielt im Körper eine zentrale Rolle. Es unterstützt vor allem den Aufbau und Erhalt der Muskulatur. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt gesunden Menschen im Seniorenalter, täglich 1,0 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen.

Eiweiß ist in pflanzlichen Produkten (z. B. Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Kartoffeln) und tierischen Produkten (z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte) enthalten.

> 25 g Eiweiß

Ein so gekennzeichnetes Menü enthält mind. 25 g Eiweiß und mind. 1 kcal/g.

Aus dem Ofen auf den Teller

Menüs mit diesem Symbol sind nicht für eine Zubereitung in der MikroTop Pro geeignet. Verwenden Sie alternativ einen Haushaltsbackofen.

13 725



Zwiebelsuppe mit Fond

Nährwerte pro Portion: 293 kJ/70 kcal, 1,9 g Fett (davon 0,2 g gesättigte Fettsäuren), 11 g Kohlenhydrate (davon 4,3 g Zucker), 1,5 g Eiweiß, 1,9 g Salz

Allergenhinweise: S

GE 200 g

13 729



Rinderkraftbrühe mit Eierstich

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

Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S

FE 5 g GE 200 g

13 704



Spargelcremesuppe mit Spargelstückchen

Nährwerte pro Portion: 650 kJ/157 kcal, 12 g Fett (davon 8,5 g gesättigte Fettsäuren), 10 g Kohlenhydrate (davon 3,3 g Zucker), 1,9 g Eiweiß, 2,1 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 200 g



Vom Rind

Ob als Roulade, Gulasch oder Braten - Rindfleisch lässt sich auf vielfältige Weise zubereiten. Dank seines besonderen Geschmacks ist es fester Bestandteil zahlreicher klassischer Gerichte. Mit unserem Rinderschmortopf mit Pfifferlingen haben unsere Köchinnen und Köche ein Menü kreiert, das sich perfekt für besondere Anlässe oder als Sonntagsessen eignet.

Foto: Rinderschmortopf mit Pfifferlingen, dazu eine Rosenkohl-Kartoffelpfanne **(Art.-Nr.: 13215, S. 17)**

13201 F



Feiner Rinderbraten in dunkler Bratensoße

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

Nährwerte pro Portion: 1.703 kJ/405 kcal, 12 g Fett (davon 2,8 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 9,2 g Zucker), 29 g Eiweiß, 4,3 g Salz

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

FE 80 g GE 470 g

13204 E



Rinderroulade in kräftiger Bratensoße

mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.885 kJ/449 kcal, 18 g Fett (davon 4,0 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 6,2 g Zucker), 30 g Eiweiß, 5,2 g Salz

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

FE 100 g GE 500 g

13211 F



„Westfälisches Zwiebelfleisch“

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

Nährwerte pro Portion: 1.750 kJ/416 kcal, 13 g Fett (davon 3,8 g gesättigte Fettsäuren), 42 g Kohlenhydrate (davon 9,2 g Zucker), 28 g Eiweiß, 4,0 g Salz

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

FE 80 g GE 460 g

13215 G

>25 g Eiweiß



Rinderschmortopf mit Pfifferlingen

dazu eine Rosenkohl-Kartoffelpfanne

Nährwerte pro Portion: 2.260 kJ/541 kcal, 25 g Fett (davon 4,2 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 29 g Eiweiß, 4,8 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, S, Sn

FE 80 g GE 520 g

13216 D



Rindfleisch in Meerrettichsoße

mit Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.737 kJ/413 kcal, 12 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,4 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La

FE 80 g GE 470 g

13220 E



Rinderroulade „Hausfrauen Art“

in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.642 kJ/390 kcal, 9,8 g Fett (davon 2,3 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 16 g Zucker), 26 g Eiweiß, 5,3 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, S, Sn

FE 100 g GE 500 g

13224

F



Tafelspitz aus zartem Rindfleisch

in Schnittlauch-Rahmsoße mit Suppengemüse, dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.844 kJ/440 kcal, 17 g Fett (davon 6,7 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 6,5 g Zucker), 27 g Eiweiß, 4,6 g Salz

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

FE 80 g GE **480 g**

13226

E



Rindergulasch

mit buntem Möhrengemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.512 kJ/360 kcal, 11 g Fett (davon 2,9 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 9,0 g Zucker), 26 g Eiweiß, 3,5 g Salz

Allergenhinweise: -

FE 80 g GE **480 g**

13268

>25 g Eiweiß

G



Empfehlung aus der Küche

Kräftiger Burgunderbraten vom Rind

dazu Rosenkohl und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2.082 kJ/496 kcal, 18 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 9,2 g Zucker), 34 g Eiweiß, 3,8 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S, Sn

FE 80 g GE **490 g**

13247

D



Herzhafter Rindfleischtopf

mit Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.585 kJ/376 kcal, 8,4 g Fett (davon 1,9 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 4,0 g Zucker), 29 g Eiweiß, 4,5 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei

FE 70 g GE **470 g**

13254

F



Sauerbraten „Fränkischer Art“

in herzhafter Soße, dazu Rotkohl und Knöpflespätzle

Nährwerte pro Portion: 1.809 kJ/429 kcal, 10 g Fett (davon 3,1 g gesättigte Fettsäuren), 54 g Kohlenhydrate (davon 21 g Zucker), 27 g Eiweiß, 4,8 g Salz

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

FE 80 g GE **505 g**

13260 F



Rheinischer Sauerbraten vom Rind

mit Rosinensoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße

Nährwerte pro Portion: 1.626 kJ/385 kcal, 4,8 g Fett (davon 1,3 g gesättigte Fettsäuren), 62 g Kohlenhydrate (davon 23 g Zucker), 19 g Eiweiß, 5,5 g Salz

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

FE 60 g GE **490 g**

13263 E



Zartes Gulasch vom Rind

in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei" und Kartoffelklöße

Nährwerte pro Portion: 1.614 kJ/384 kcal, 11 g Fett (davon 1,6 g gesättigte Fettsäuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 6,2 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,5 g Salz

Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S

FE 60 g GE **450 g**

13272 E



Schlemmergeschnetzeltes vom Rind

in Paprika-Rahmsoße mit Gartengemüse und Bandnudeln

Nährwerte pro Portion: 1.632 kJ/389 kcal, 15 g Fett (davon 4,3 g gesättigte Fettsäuren), 34 g Kohlenhydrate (davon 3,5 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,2 g Salz

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

FE 70 g GE **450 g**

13274 D



Zartes Rindergeschnetzeltes

in feiner Soße mit Gemüse-Nudeln

Nährwerte pro Portion: 1.816 kJ/431 kcal, 12 g Fett (davon 2,9 g gesättigte Fettsäuren), 52 g Kohlenhydrate (davon 1,8 g Zucker), 26 g Eiweiß, 3,0 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, S, Sn

FE 60 g GE **460 g**

13282 F

>25 g Eiweiß



Rinderleber „Berliner Art"

mit fruchtiger Apfel-Zwiebel-Garnitur, dazu Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.380 kJ/568 kcal, 25 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 57 g Kohlenhydrate (davon 18 g Zucker), 27 g Eiweiß, 4,4 g Salz

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

FE 100 g GE **480 g**

13297 D



Zartes Rindergeschnetzeltes „Stroganoff"

mit „Hausmacher-Spätzle"

Nährwerte pro Portion: 1.881 kJ/447 kcal, 15 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 5,3 g Zucker), 30 g Eiweiß, 3,6 g Salz

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

FE 80 g GE **480 g**



Vom Schwein

Genießen Sie die ganze Vielfalt unserer Schweinefleisch-Gerichte! Ob zarte Braten, deftige Klassiker oder feine Kreationen - kombiniert mit verschiedenen Gemüsesorten und leckeren Beilagen vereinen unsere Menüs traditionelle Rezepte mit sorgfältig ausgewählten Zutaten.

Foto: Dicke Rippe vom Schwein in herzhafter Bratensoße, mit grünen Bohnen und Kartoffelklößen **(Art.-Nr.: 13111, S. 21)**

13 102 D



Kasselerbraten in Bratensaft

mit Sauerkraut und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 1.920 kJ/459 kcal, 24 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 34 g Kohlenhydrate (davon 7,9 g Zucker), 21 g Eiweiß, 5,0 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S

FE 80 g GE 515 g

13 111 D



Dicke Rippe vom Schwein

in herzhafter Bratensoße, mit grünen Bohnen und Kartoffelklößen

Nährwerte pro Portion: 1.938 kJ/462 kcal, 18 g Fett (davon 5,9 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 8,1 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,2 g Salz

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

FE 60 g GE 440 g

13 117 D

>25 g Eiweiß



Deftiger Schweinebraten

mit Rosenkohl und Speckklößen

Nährwerte pro Portion: 2.063 kJ/492 kcal, 20 g Fett (davon 7,1 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 6,1 g Zucker), 31 g Eiweiß, 4,3 g Salz

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

FE 80 g GE 445 g

13 121 F



Herzhafter Krustenbraten vom Schwein

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

Nährwerte pro Portion: 1.702 kJ/405 kcal, 12 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 49 g Kohlenhydrate (davon 9,4 g Zucker), 21 g Eiweiß, 5,8 g Salz

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

FE 80 g GE 465 g

Kaffeezeit ist Kuchenzeit!

Genießen Sie einen entspannten Nachmittag mit unseren Cremeschnitten und Kuchen. Ob einzeln oder im Mix bestellt – lassen Sie sich von unserem Angebot verwöhnen und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit in gemütlicher Atmosphäre (ab Seite 72).



13 103

>25 g Eiweiß

G



Empfehlung aus der Küche

Zarte Schweinemedaillons „Béarnaise"

in einer klassischen Estragon-Buttersoße, mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.045 kJ/488 kcal, 21 g Fett (davon 9,9 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 8,4 g Zucker), 31 g Eiweiß, 4,2 g Salz

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

FE 100 g GE 460 g

13 123

D



Rahmgeschnetzeltes vom Schwein

mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.685 kJ/403 kcal, 18 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 4,2 g Zucker), 19 g Eiweiß, 4,6 g Salz

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

FE 60 g GE 450 g

13 126

G



Filettöpfchen

Schweinemedaillon und Hähnchenfilets in Feinschmeckersoße, dazu Fingermöhren und Kräuterspätzle

Nährwerte pro Portion: 1.908 kJ/455 kcal, 17 g Fett (davon 4,9 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 8,2 g Zucker), 30 g Eiweiß, 4,3 g Salz

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

FE 80 g GE 460 g

13 131

>25 g Eiweiß

C



Paniertes Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße

dazu Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2.640 kJ/630 kcal, 28 g Fett (davon 5,4 g gesättigte Fettsäuren), 67 g Kohlenhydrate (davon 8,2 g Zucker), 25 g Eiweiß, 3,3 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Sn

FE 80 g GE 410 g

13 142

>25 g Eiweiß

E



Deftiges Eisbeinfleisch

auf herzhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2.286 kJ/547 kcal, 29 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 9,0 g Zucker), 28 g Eiweiß, 4,7 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La

FE 80 g GE 480 g

13 147 D



Schweinegulasch „Jäger Art“

dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle

Nährwerte pro Portion: 1.818 kJ/433 kcal, 14 g Fett (davon 2,2 g gesättigte Fettsäuren), 42 g Kohlenhydrate (davon 7,5 g Zucker), 30 g Eiweiß, 3,4 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei

FE 70 g GE 460 g

13 151 E



Sauerrahmgulasch vom Schwein

mit Romanesco und Pariser Karotten,
dazu Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.012 kJ/481 kcal, 24 g Fett (davon 7,8 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 6,9 g Zucker), 26 g Eiweiß, 3,9 g Salz

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

FE 75 g GE 505 g

13 153 D



Paniertes Schweineschnitzel „Jäger Art“

in Champignonsoße, dazu Frühlingsgemüse
und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.898 kJ/453 kcal, 17 g Fett (davon 4,0 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 7,2 g Zucker), 22 g Eiweiß, 4,4 g Salz

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

FE 80 g GE 460 g

13 154 E



Gefüllter Schweinebraten in Soße

dazu Apfelrotkohl und Knöpflespätzle

Nährwerte pro Portion: 1.753 kJ/417 kcal, 12 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,4 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, Sn

FE 80 g GE 460 g

13 158 D



Schweinebraten „Altdeutsche Art“

mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.413 kJ/335 kcal, 9,0 g Fett (davon 2,2 g gesättigte Fettsäuren), 36 g Kohlenhydrate (davon 3,3 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,6 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn

FE 80 g GE 480 g

13 166 E



Röstzwiebelschnitzel vom Schwein

dazu cremiges Weißkraut mit Möhren
und Röstkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.712 kJ/649 kcal, 33 g Fett (davon 8,2 g gesättigte Fettsäuren), 62 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 20 g Eiweiß, 4,5 g Salz

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

FE 80 g GE 460 g

13 179

G



Zarte Schweinefilets in feiner Rahmsoße

mit Apfelrotkohl und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.747 kJ/415 kcal, 12 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 17 g Zucker), 24 g Eiweiß, 3,8 g Salz

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

FE 60 g GE **490 g**

13 180

E



Schweinerückenbraten in Feinschmecker-Soße

dazu buntes Gemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.562 kJ/372 kcal, 13 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 8,7 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,1 g Salz

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

FE 70 g GE **435 g**

13 165

D



Schweinegulasch „Hausfrauen Art"

in dunkler Bratensoße mit Blumenkohl und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.339 kJ/318 kcal, 7,9 g Fett (davon 2,7 g gesättigte Fettsäuren), 36 g Kohlenhydrate (davon 2,8 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,4 g Salz

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

FE 70 g GE **465 g**

13 181

>25 g Eiweiß

F



Schweineschnitzel Cordon bleu

mit buntem Mischgemüse „naturell" und Kartoffelwürfeln in Käsesoße

Nährwerte pro Portion: 2.690 kJ/641 kcal, 26 g Fett (davon 8,3 g gesättigte Fettsäuren), 63 g Kohlenhydrate (davon 8,6 g Zucker), 35 g Eiweiß, 4,8 g Salz

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

FE 150 g GE **480 g**

13 128

C

Besonders beliebt



Geschnetzeltes vom Schwein in Soße „chinesischer Art"

mit Paprika und Bambusstreifen, dazu Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1.632 kJ/386 kcal, 5,6 g Fett (davon 1,2 g gesättigte Fettsäuren), 63 g Kohlenhydrate (davon 15 g Zucker), 19 g Eiweiß, 5,1 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Sb

FE 60 g GE **450 g**

13189

D



Schweineschnitzel in Rahmsoße

dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2.136 kJ/510 kcal, 22 g Fett (davon 6,3 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 8,3 g Zucker), 24 g Eiweiß, 3,7 g Salz

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

FE 80 g GE **450 g**

13194

E



Grünkohl mit Kasseler und Räucherendchen

dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.366 kJ/567 kcal, 33 g Fett (davon 6,7 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 3,4 g Zucker), 24 g Eiweiß, 5,5 g Salz

Allergenhinweise: -

FE 90 g GE **510 g**

13198

F



Schweinegeschnetzeltes in einer Café-de-Paris-Soße

dazu grüne Bohnen mit Speck und Zwiebeln und kleinen Kartoffelrösti

Nährwerte pro Portion: 2.420 kJ/580 kcal, 32 g Fett (davon 9,2 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 5,6 g Zucker), 24 g Eiweiß, 4,4 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, Sn

FE 80 g GE **440 g**



„Es ist ein gutes Gefühl, dass ich mich auf den Menüservice verlassen kann."

So kann ich jeden Tag meine Lieblingsmenüs genießen.

Luise Weber, Kundin



Kalb, Lamm, Wild

Zartes Fleisch, liebevoll verfeinerte Rezepturen und ein Geschmack, der unverwechselbar ist - unsere Spezialitäten von Kalb, Lamm und Wild sind wahre Höhepunkte der Genussküche. Ob festlicher Anlass oder einfach ein Moment zum Verwöhnen - diese Menüs machen jede Mahlzeit zu etwas Besonderem.

Foto: Zarte Medaillons vom Lamm in Thymian-Jus mit grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Salzkartoffeln **(Art.-Nr.: 13361, S. 27)**

13319 G



Zartes Gulasch vom Hirsch

in feiner Rotweinsoße mit Pflaumen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße

Nährwerte pro Portion: 2.181 kJ/517 kcal, 9,5 g Fett (davon 3,1 g gesättigte Fettsäuren), 77 g Kohlenhydrate (davon 29 g Zucker), 24 g Eiweiß, 5,1 g Salz

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

FE 70 g GE **495 g**

13320 G



Zartes Kalbsgeschnetzeltes in Pfefferrahmsoße

mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.733 kJ/413 kcal, 14 g Fett (davon 6,2 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 8,9 g Zucker), 22 g Eiweiß, 4,0 g Salz

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

FE 70 g GE **470 g**

13334 F



Kalbsgeschnetzeltes „Zürcher Art"

mit Brokkoli und Kräuterspätzle

Nährwerte pro Portion: 1.831 kJ/436 kcal, 15 g Fett (davon 5,4 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 4,9 g Zucker), 30 g Eiweiß, 4,3 g Salz

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

FE 80 g GE **495 g**

13361 G



Zarte Medaillons vom Lamm

in Thymian-Jus mit grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.657 kJ/394 kcal, 11 g Fett (davon 3,2 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 7,1 g Zucker), 26 g Eiweiß, 3,6 g Salz

Allergenhinweise: S

FE 80 g GE **500 g**

13347 D



Empfehlung aus der Küche

Kalbshacksteak in cremiger Weißwein-Soße

dazu Wirsinggemüse und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2.265 kJ/542 kcal, 29 g Fett (davon 15 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 5,7 g Zucker), 21 g Eiweiß, 5,1 g Salz

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

FE 80 g GE **520 g**



Hack, Wurst & Co.

Beste Zutaten, sorgfältige Würzungen und kreative Kombinationen sind das Rezept für abwechslungsreiche Gerichte, die der traditionellen Küche ihren ganz besonderen Geschmack verleihen.

Foto: Cevapcici vom Rind auf Djuvec-Reis, an cremiger Tzatzikisoße mit Gurkenstreifen
(Art.-Nr.: 13027, S. 30)

13004 B



Fleischklößchen vom Schwein und Rind

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

Nährwerte pro Portion: 1.877 kJ/449 kcal, 22 g Fett (davon 5,3 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 4,7 g Zucker), 16 g Eiweiß, 3,8 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei

FE 60 g GE 430 g

13006 B



Hackbällchen vom Schwein und Rind

in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchennudeln

Nährwerte pro Portion: 2.247 kJ/537 kcal, 27 g Fett (davon 9,8 g gesättigte Fettsäuren), 54 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 17 g Eiweiß, 4,3 g Salz

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

FE 60 g GE 425 g

13070 A



Traditionell zubereitete Leberklöße

auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.339 kJ/561 kcal, 34 g Fett (davon 7,1 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 9,2 g Zucker), 17 g Eiweiß, 4,8 g Salz

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

FE 80 g GE 490 g

13086 D



Zwei saftige Kohlrouladen vom Schwein

in Bratensoße, dazu Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert

Nährwerte pro Portion: 2.181 kJ/522 kcal, 29 g Fett (davon 9,1 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 6,8 g Zucker), 18 g Eiweiß, 4,3 g Salz

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

FE 150 g GE 530 g

13009 D



Herzhafte Bauernfrikadelle vom Schwein und Rind

mit Sonnenblumenprotein in Zwiebelsoße, an Wirsinggemüse und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.345 kJ/561 kcal, 31 g Fett (davon 10 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 20 g Eiweiß, 4,8 g Salz

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

FE 80 g GE 510 g

13013 C



Zwei Rinderfrikadellen

auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu würzige Kartoffelscheiben

Nährwerte pro Portion: 2.564 kJ/613 kcal, 31 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 57 g Kohlenhydrate (davon 8,9 g Zucker), 22 g Eiweiß, 4,7 g Salz

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

FE 100 g GE 500 g

So beginnt jede Mahlzeit genussvoll!

Lassen Sie sich von unserer Vielfalt inspirieren und genießen Sie unsere Vorsuppen. Ob zur Mittagszeit oder als wärmender Ausklang am Abend, unsere Vorsuppen bieten für jeden Geschmack das passende Highlight (ab Seite 12).



13019 C



Rinderhackbällchen
mit Sonnenblumenprotein in Champignon-Lauch-Rahmsoße und einer Nudel-Gemüse-Mischung

Nährwerte pro Portion: 2.240 kJ/536 kcal, 27 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 8,4 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,3 g Salz

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

FE 80 g GE 450 g

13021 C



Rostbratwürstchen „Fränkischer Art" vom Schwein
auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2.816 kJ/677 kcal, 46 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 17 g Eiweiß, 5,2 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: 2.220 kJ/531 kcal, 25 g Fett (davon 8,5 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 7,6 g Zucker), 21 g Eiweiß, 3,1 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S, Sn

FE 80 g GE 455 g

13027 C



Cevapcici vom Rind auf Djuvec-Reis
an cremiger Tzatzikisoße mit Gurkenstreifen

Nährwerte pro Portion: 2.406 kJ/575 kcal, 28 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 61 g Kohlenhydrate (davon 9,8 g Zucker), 18 g Eiweiß, 5,3 g Salz

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

FE 60 g GE 460 g

13028 C



Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein

in Tomatensoße mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1.883 kJ/448 kcal, 16 g Fett (davon 5,6 g gesättigte Fettsäuren), 58 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 17 g Eiweiß, 4,7 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

FE 80 g GE **470 g**

13053 A



Mini-Frikadellen vom Schwein und Rind

in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu Kartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.020 kJ/483 kcal, 22 g Fett (davon 8,6 g gesättigte Fettsäuren), 49 g Kohlenhydrate (davon 9,0 g Zucker), 17 g Eiweiß, 5,1 g Salz

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

FE 75 g GE **515 g**

13068 C



Feine Bratwurst vom Schwein

in Soße mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.279 kJ/547 kcal, 34 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 38 g Kohlenhydrate (davon 4,7 g Zucker), 18 g Eiweiß, 4,9 g Salz

Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S

FE 90 g GE **480 g**

13072 A



Herzhafte Mini-Frikadellen vom Schwein und Rind

in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.405 kJ/577 kcal, 34 g Fett (davon 10 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 15 g Eiweiß, 5,8 g Salz

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

FE 60 g GE **530 g**

13005 C



Empfehlung aus der Küche

Klassischer Leberkäse vom Schwein und Rind

mit Bratensoße, dazu Rahmsauerkraut und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.684 kJ/644 kcal, 41 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 15 g Zucker), 17 g Eiweiß, 5,7 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn

FE 80 g GE **555 g**

13076

C



Grillschnecke vom Schwein

in dunkler Soße mit Speck, dazu Rübengemüse und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.463 kJ/592 kcal, 39 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 8,2 g Zucker), 20 g Eiweiß, 5,1 g Salz

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

FE 100 g GE **480 g**

13078

B



Klopse „Königsberger Art" vom Schwein und Rind

dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.104 kJ/503 kcal, 24 g Fett (davon 8,7 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 16 g Zucker), 18 g Eiweiß, 4,3 g Salz

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

FE 90 g GE **490 g**

13008

C



Besonders beliebt

Chili con Carne (mild abgeschmeckt)

vom Rind mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1.908 kJ/452 kcal, 6,5 g Fett (davon 2,9 g gesättigte Fettsäuren), 69 g Kohlenhydrate (davon 7,9 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,1 g Salz

Allergenhinweise: S

FE 45 g GE **480 g**

13080

A



Zwei Rinderfrikadellen in dunkler Bratensoße

mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2.164 kJ/517 kcal, 25 g Fett (davon 9,3 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 17 g Zucker), 19 g Eiweiß, 5,3 g Salz

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

FE 100 g GE **520 g**

13088

B



Currywurst vom Schwein

mit Kartoffelspalten

Nährwerte pro Portion: 2.621 kJ/627 kcal, 31 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 61 g Kohlenhydrate (davon 19 g Zucker), 21 g Eiweiß, 5,5 g Salz

Allergenhinweise: Sn

FE 100 g GE **430 g**

13093 B



Frikadelle vom Schwein und Rind

in Champignon-Rahmsoße mit Gartengemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.954 kJ/468 kcal, 25 g Fett (davon 9,4 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 5,6 g Zucker), 17 g Eiweiß, 4,6 g Salz

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

FE 80 g GE **470 g**

13094 D



Hackbraten vom Schwein und Rind

in Kräutersoße dazu grüne Bohnen „naturell" und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.999 kJ/478 kcal, 23 g Fett (davon 8,7 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 5,4 g Zucker), 24 g Eiweiß, 3,9 g Salz

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

FE 100 g GE **450 g**

13095 C

>25 g Eiweiß



Hackbällchen vom Schwein und Rind

in Meerrettichsoße, dazu buntes Gemüse und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.314 kJ/555 kcal, 33 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 8,5 g Zucker), 25 g Eiweiß, 3,9 g Salz

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

FE 80 g GE **490 g**

13365 B

>25 g Eiweiß



Schwäbisches Linsengericht

mit Saitenwürstchen vom Schwein und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 3.070 kJ/732 kcal, 32 g Fett (davon 9,8 g gesättigte Fettsäuren), 74 g Kohlenhydrate (davon 3,3 g Zucker), 33 g Eiweiß, 5,6 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

FE 80 g GE **540 g**

Tipp aus der Ernährungsberatung

Jod

gehört zu den lebensnotwendigen Spurenelementen. Jodhaltige Lebensmittel wie Fisch und jodiertes Speisesalz tragen zu einer verbesserten Jodversorgung bei.

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





Feines vom Geflügel

Geflügel lässt sich vielfältig zubereiten. Mit abwechslungsreichen Beilagen kreieren die Köchinnen und Köche Gerichte, die gut schmecken.

Foto: Putengeschnetzeltes in Rahmsoße mit Brokkoli und Möhren, dazu „Hausmacher-Spätzle“ **(Art.-Nr.: 13753, S. 36)**

13309 G



Geschnittene Entenbrust

in Rotwein-Balsamicosoße, dazu Fingermöhren „naturell" und Kartoffelklöße

Nährwerte pro Portion: 1.679 kJ/399 kcal, 10 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 49 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 22 g Eiweiß, 5,5 g Salz

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

FE 80 g GE 465 g

13444 E



Gebratene Geflügelleber

in Apfel-Zwiebel-Soße mit Rotkohl und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.731 kJ/411 kcal, 11 g Fett (davon 3,2 g gesättigte Fettsäuren), 51 g Kohlenhydrate (davon 19 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,7 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Sb, S

FE 70 g GE 510 g

13458 C



Zarte Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße

mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.401 kJ/334 kcal, 10 g Fett (davon 2,7 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 3,6 g Zucker), 21 g Eiweiß, 3,8 g Salz

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

FE 60 g GE 440 g

13736 C

>25 g Eiweiß



Bunte Geflügelpfanne

mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.932 kJ/460 kcal, 18 g Fett (davon 8,0 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 6,4 g Zucker), 29 g Eiweiß, 3,4 g Salz

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

FE 70 g GE 445 g

13798 D



Hähnchenbrust

in fruchtiger Tomaten-Balsamico-Soße, dazu Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 1.599 kJ/379 kcal, 8,6 g Fett (davon 1,3 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 6,9 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,6 g Salz

Allergenhinweise: -

FE 80 g GE 455 g

13739 E



Zarter Putenbraten im Kräutermantel

in Soße dazu Fingermöhren und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.495 kJ/356 kcal, 11 g Fett (davon 2,4 g gesättigte Fettsäuren), 36 g Kohlenhydrate (davon 7,2 g Zucker), 24 g Eiweiß, 3,5 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

FE 60 g GE 435 g

13745

>25 g Eiweiß

C



Feines Hühnerfrikassee „Frühlingsart"

mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 2.055 kJ/489 kcal, 17 g Fett (davon 7,3 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 3,8 g Zucker), 33 g Eiweiß, 2,9 g Salz

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

FE 80 g GE 460 g

13750

C



Gebratene Hähnchenfiletstücke in Parmesansoße

mit buntem Möhrengemüse und Nudeln

Nährwerte pro Portion: 1.640 kJ/390 kcal, 10 g Fett (davon 3,8 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 7,5 g Zucker), 25 g Eiweiß, 3,6 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

FE 60 g GE 440 g

13499

>25 g Eiweiß

D

Besonders beliebt



Zarte Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße

mit Pfirsichen und Ananas, dazu Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 2.195 kJ/522 kcal, 16 g Fett (davon 5,6 g gesättigte Fettsäuren), 67 g Kohlenhydrate (davon 16 g Zucker), 25 g Eiweiß, 5,0 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn

FE 80 g GE 520 g

13752

F



Putenmedaillons in Butter-Kräutersoße

mit Pariser Karotten und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.715 kJ/409 kcal, 17 g Fett (davon 8,1 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 8,6 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,0 g Salz

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

FE 80 g GE 440 g

13753

>25 g Eiweiß

D



Putengeschnetzeltes in Rahmsoße

mit Brokkoli und Möhren, dazu „Hausmacher-Spätzle"

Nährwerte pro Portion: 2.011 kJ/480 kcal, 22 g Fett (davon 9,4 g gesättigte Fettsäuren), 42 g Kohlenhydrate (davon 7,0 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,5 g Salz

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

FE 70 g GE 480 g

13 759

>25 g Eiweiß

D



Zarte Hähnchenbrust

auf buntem Paprikagemüse und würzigen Kräuterkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.884 kJ/448 kcal, 13 g Fett (davon 1,9 g gesättigte Fettsäuren), 52 g Kohlenhydrate (davon 9,0 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,6 g Salz

Allergenhinweise: -

FE 80 g GE 440 g

13 761

>25 g Eiweiß

D



Putenschnitzel

mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel in Käsesoße

Nährwerte pro Portion: 2.144 kJ/511 kcal, 18 g Fett (davon 4,5 g gesättigte Fettsäuren), 57 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 25 g Eiweiß, 3,8 g Salz

Allergenhinweise: 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: 2.340 kJ/559 kcal, 27 g Fett (davon 9,1 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 5,9 g Zucker), 40 g Eiweiß, 4,7 g Salz

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

FE 150 g GE 490 g

13 766

C



Geflügelbratwurst in herzhafter Soße

mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.641 kJ/392 kcal, 20 g Fett (davon 5,4 g gesättigte Fettsäuren), 33 g Kohlenhydrate (davon 3,7 g Zucker), 17 g Eiweiß, 5,1 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn

FE 80 g GE 490 g

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

Jeden Tag ein freundliches Wort, ein kurzes Gespräch, hören wie es geht, oder mal bei der Menüauswahl helfen - das tue ich gern.

Bernd Rose, Menükurier



13 770

>25 g Eiweiß

F



Hähnchen „Cordon bleu“

(aus Hähnchenbrustfleisch zusammengefügt), mit naturellen Erbsen und Möhren, dazu Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 2.553 kJ/610 kcal, 29 g Fett (davon 5,8 g gesättigte Fettsäuren), 56 g Kohlenhydrate (davon 9,0 g Zucker), 26 g Eiweiß, 3,8 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

FE 1 10 g GE 480 g

13 771

C



Geflügelfrikadellen in Soße

mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.835 kJ/438 kcal, 20 g Fett (davon 4,3 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 4,5 g Zucker), 20 g Eiweiß, 4,6 g Salz

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

FE 100 g GE 500 g

13 754



E

Besonders beliebt

Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße

dazu eine Gemüsemischung und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.661 kJ/396 kcal, 14 g Fett (davon 6,9 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 8,6 g Zucker), 24 g Eiweiß, 4,3 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S

FE 70 g GE 460 g

13 777

C



Hähnchenfilets in cremiger Zwiebel-Soße

mit Brokkoli-Gemüse und Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 1.843 kJ/439 kcal, 16 g Fett (davon 5,3 g gesättigte Fettsäuren), 42 g Kohlenhydrate (davon 5,6 g Zucker), 29 g Eiweiß, 3,6 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

FE 60 g GE 440 g

13 781

F



Ente „asiatischer Art“

in pikanter süß-saurer Soße mit Thai-Reis

Nährwerte pro Portion: 2.061 kJ/486 kcal, 3,8 g Fett (davon 1,4 g gesättigte Fettsäuren), 83 g Kohlenhydrate (davon 20 g Zucker), 27 g Eiweiß, 4,6 g Salz

Allergenhinweise: Sb

FE 80 g GE 495 g

13 783
>25 g Eiweiß

E



Zwei gegrillte Hähnchenoberkeulen

in Champignon-Paprikasoße, dazu eine Gemüse-Nudel-Mischung

Nährwerte pro Portion: 2.894 kJ/691 kcal, 32 g Fett (davon 15 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 5,2 g Zucker), 51 g Eiweiß, 4,9 g Salz

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

FE 180 g GE 520 g

13 793

A



Hähnchenfilets „Gärtnerin Art"

in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1.580 kJ/375 kcal, 9,6 g Fett (davon 4,5 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 2,9 g Zucker), 25 g Eiweiß, 3,1 g Salz

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

FE 70 g GE 415 g

13 799
>25 g Eiweiß

E



Zwei Hähnchenoberkeulen

in feiner Rotweinsoße, dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.786 kJ/666 kcal, 32 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 42 g Kohlenhydrate (davon 6,6 g Zucker), 46 g Eiweiß, 4,9 g Salz

Allergenhinweise: -

FE 180 g GE 490 g

13 794

D



Hähnchencurry „indischer Art"

Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis

Nährwerte pro Portion: 1.947 kJ/463 kcal, 15 g Fett (davon 7,3 g gesättigte Fettsäuren), 53 g Kohlenhydrate (davon 9,6 g Zucker), 27 g Eiweiß, 4,8 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, Sn

FE 70 g GE 470 g

Aus dem Ofen auf den Teller

Menüs mit diesem Symbol sind nicht für eine Zubereitung in der MikroTop Pro geeignet. Verwenden Sie alternativ einen Haushaltsbackofen.

13 747

B



Goldgelb panierte Hähnchen-Happen

(aus Hähnchenbrustfleisch zusammengefügt), dazu Erbsen und Möhren in Soße à la Hollandaise und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2.491 kJ/596 kcal, 32 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 23 g Eiweiß, 3,8 g Salz

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

FE 100 g GE 450 g



Beliebte Fischgerichte

Unsere Fischgerichte bringen Abwechslung auf den Teller: ob als Lachs, Scholle oder Kap-Seehecht. Fisch schmeckt köstlich – entdecken Sie die Vielfalt unserer maritimen Fischgerichte.

Foto: Filetstücke vom Kabeljau in Tomatensoße, dazu eine Reis-Wildreis-Kombination mit Gemüse
(Art.-Nr.: 13417, S. 42)

13402

E



Panierter Alaska-Seelachs mit Kräuterfüllung

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft), dazu Romanesco, Blumenkohl und Brokkoli in Soße und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.294 kJ/547 kcal, 21 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 63 g Kohlenhydrate (davon 5,4 g Zucker), 21 g Eiweiß, 4,0 g Salz

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

FE 150 g[1)] GE 490 g

13407

E



Seelachs in Kräutermarinade

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu rustikales Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln

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

Allergenhinweise: Fi

FE 150 g[1)] GE 520 g

Was steckt hinter den Siegeln?

Alle Menüs mit Fisch und Meeresfrüchten sind MSC- oder ASC-zertifiziert. Damit unterstützt apetito nachhaltige Fischerei und verantwortungsvolle Aquakultur. Mehr Informationen dazu finden Sie hier:

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



13408

B



Gebratene Fischfrikadelle

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) an cremigem Spinat und Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 2.229 kJ/534 kcal, 30 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 6,9 g Zucker), 14 g Eiweiß, 3,6 g Salz

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

FE 75 g[1)] GE 450 g

13410

E



Gedünstetes Lachsfilet

(aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Gurken-Rahmsoße an cremigem Spinat und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.254 kJ/540 kcal, 30 g Fett (davon 8,5 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 8,3 g Zucker), 23 g Eiweiß, 3,8 g Salz

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

FE 80 g[1)] GE 500 g

13417

E



Filetstücke vom Kabeljau in Tomatensoße

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft), dazu eine Reis-Wildreis-Kombination mit Gemüse

Nährwerte pro Portion: 1.919 kJ/458 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

Allergenhinweise: Fi, M, Me, La

FE 100 g[1] GE 450 g

13419

D



Alaska-Seelachsschnitte

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) 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

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

FE 120 g[1] GE 450 g

13475

E



Besonders beliebt

Gedünsteter Alaska-Seelachs

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in feiner Dill-Rahmsoße mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.632 kJ/389 kcal, 17 g Fett (davon 5,1 g gesättigte Fettsäuren), 38 g Kohlenhydrate (davon 6,2 g Zucker), 18 g Eiweiß, 3,7 g Salz

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

FE 70 g[1] GE 460 g

13420

F



Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.594 kJ/380 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

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

FE 100 g[1] GE 490 g

13421

E



Seelachsfilet

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in einer Tomatensoße „mediterraner Art" mit Grill-Gemüse, dazu Kartoffelwürfel

Nährwerte pro Portion: 1.558 kJ/370 kcal, 8,8 g Fett (davon 1,0 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 8,8 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,3 g Salz

Allergenhinweise: Fi

FE 120 g[1] GE 490 g

13423

E



>25 g Eiweiß

Panierter Alaska-Seelachs

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 2.695 kJ/646 kcal, 37 g Fett (davon 9,5 g gesättigte Fettsäuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 7,1 g Zucker), 27 g Eiweiß, 3,3 g Salz

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

FE 175 g[1)] GE 445 g

13427

E



Scholle „Finkenwerder Art"

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) garniert mit Speck und Shrimps, dazu Rahmkartoffeln

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

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

FE 138 g[1)] GE 410 g

13428

D



Alaska-Seelachs

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Senf-Buttersoße dazu Möhren und Risi-Bisi

Nährwerte pro Portion: 1.807 kJ/431 kcal, 17 g Fett (davon 7,1 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 9,2 g Zucker), 20 g Eiweiß, 3,7 g Salz

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

FE 80 g[1)] GE 480 g

13429

C



Gebackene Fischstäbchen

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2.436 kJ/583 kcal, 30 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 54 g Kohlenhydrate (davon 7,0 g Zucker), 21 g Eiweiß, 4,1 g Salz

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

FE 120 g[1)] GE 460 g

13432

F



Kap-Seehecht in feiner Honig-Senfsoße

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Frühlingsgemüse, dazu Kartoffel-Senf-Stampf

Nährwerte pro Portion: 1.713 kJ/409 kcal, 18 g Fett (davon 8,9 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 21 g Eiweiß, 3,7 g Salz

Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, Sn

FE 100 g[1)] GE 490 g

13454

G



Lachsfilet

(aus verantwortungsvoller Aquakultur) in feiner Buttersoße mit Brokkoli und einer Reis-Wildreiskombination

Nährwerte pro Portion: 2.087 kJ/500 kcal, 28 g Fett (davon 9,5 g gesättigte Fettsäuren), 36 g Kohlenhydrate (davon 5,1 g Zucker), 23 g Eiweiß, 3,6 g Salz

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

FE 80 g[1)] GE 425 g

Tipp aus der Ernährungsberatung

Richtig trinken

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist das A und O. Diese Grundregel gilt bis ins hohe Alter und ist mit zunehmenden Lebensjahren wichtiger denn je.

Unsere Tipps

- Trinken Sie zu allen Mahlzeiten ein Getränk.
- Schaffen Sie Trinkroutinen und Trinkrituale (z. B. zum Zeitunglesen einen Tee trinken oder eine Wasserflasche ans Bett stellen).
- Platzieren Sie Ihre Getränke immer an sichtbaren Stellen, sodass das Trinken wieder in Erinnerung gerufen wird.

13462 C



Panierte Alaska-Seelachshappen

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft),
dazu Petersilienkartoffeln mit würzigem Dip

Nährwerte pro Portion: 2.075 kJ/495 kcal, 21 g Fett (davon 5,1 g gesättigte Fettsäuren), 52 g Kohlenhydrate (davon 8,9 g Zucker), 22 g Eiweiß, 3,7 g Salz

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

FE 140 g[1] GE 390 g

13465 D



Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft)
mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.784 kJ/424 kcal, 13 g Fett (davon 5,3 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 7,1 g Zucker), 24 g Eiweiß, 4,7 g Salz

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

FE 100 g[1] GE 550 g

13472 D

>25 g Eiweiß



Panierter Alaska-Seelachs

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft)
in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel

Nährwerte pro Portion: 2.274 kJ/543 kcal, 27 g Fett (davon 6,5 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 3,7 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,4 g Salz

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

FE 175 g[1] GE 415 g

13497 F



Geschnittene Filets vom Buntbarsch

(aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Senf-Honig-Soße, dazu eine Gemüsemischung mit Bohnen, Möhren und Romanesco und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.741 kJ/416 kcal, 18 g Fett (davon 6,0 g gesättigte Fettsäuren), 38 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 22 g Eiweiß, 3,4 g Salz

Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, Sn

FE 100 g[1] GE 460 g



Köstliche Spezialitäten

Von heimischen Klassikern bis zu internationalen Köstlichkeiten – unsere geschmackvollen Spezialitäten bereichern jeden Speiseplan.

Foto: Eieromelette auf Champignonrahmsoße, mit grünen Bohnen und Röstkartoffeln
(Art.-Nr.: 13526, S. 47)

13321

A



Spaghetti „Napoli Art“

mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße

Nährwerte pro Portion: 2.073 kJ/492 kcal, 14 g Fett (davon 3,7 g gesättigte Fettsäuren), 74 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 15 g Eiweiß, 3,5 g Salz

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

GE 480 g

13399

B



Schwäbische Maultaschen

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

Nährwerte pro Portion: 2.283 kJ/545 kcal, 22 g Fett (davon 2,6 g gesättigte Fettsäuren), 64 g Kohlenhydrate (davon 8,0 g Zucker), 17 g Eiweiß, 6,4 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

GE 500 g

13548

B



Empfehlung aus der Küche

Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße

mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 2.143 kJ/510 kcal, 16 g Fett (davon 12 g gesättigte Fettsäuren), 78 g Kohlenhydrate (davon 17 g Zucker), 8,8 g Eiweiß, 4,1 g Salz

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

GE 525 g

13507

B



Bandnudeln Carbonara

mit geräuchertem Speck in Käsesoße

Nährwerte pro Portion: 2.388 kJ/571 kcal, 30 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 52 g Kohlenhydrate (davon 4,0 g Zucker), 21 g Eiweiß, 4,5 g Salz

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

FE 17 g GE 470 g

13514

>25 g Eiweiß

C



Nudelpfanne „asiatischer Art“

mit Hähnchenbruststückchen

Nährwerte pro Portion: 2.581 kJ/614 kcal, 21 g Fett (davon 2,8 g gesättigte Fettsäuren), 66 g Kohlenhydrate (davon 1,0 g Zucker), 37 g Eiweiß, 4,4 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, Sb

FE 80 g GE 470 g

g.g.A. = geschützte geografische Angabe

13526 D



Eieromelette auf Champignonrahmsoße
mit grünen Bohnen und Röstkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.159 kJ/517 kcal, 27 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 6,1 g Zucker), 17 g Eiweiß, 3,6 g Salz

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

GE 450 g

13540 C

>25 g Eiweiß



Spaghetti mit grünem Pesto
und einer Käse-Tomaten-Garnitur

Nährwerte pro Portion: 2.461 kJ/588 kcal, 30 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 52 g Kohlenhydrate (davon 2,3 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,0 g Salz

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

GE 495 g

13549 B



Südländische Gemüse-Nudelpfanne
mit Tomaten und Paprika

Nährwerte pro Portion: 1.657 kJ/394 kcal, 11 g Fett (davon 1,2 g gesättigte Fettsäuren), 56 g Kohlenhydrate (davon 9,2 g Zucker), 13 g Eiweiß, 5,8 g Salz

Allergenhinweise: G, G1

GE 450 g

13551 A

>25 g Eiweiß



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

13598 D

>25 g Eiweiß



Spaghetti in Brokkoli-Käsesoße
mit buntem Gemüse

Nährwerte pro Portion: 2.566 kJ/614 kcal, 32 g Fett (davon 18 g gesättigte Fettsäuren), 51 g Kohlenhydrate (davon 8,9 g Zucker), 27 g Eiweiß, 3,0 g Salz

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

GE 490 g

13558 B

>25 g Eiweiß



Herzhafte Käsespätzle
mit Röstzwiebelgarnitur

Nährwerte pro Portion: 3.284 kJ/784 kcal, 36 g Fett (davon 17 g gesättigte Fettsäuren), 82 g Kohlenhydrate (davon 6,1 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: 2.778 kJ/661 kcal, 22 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 88 g Kohlenhydrate (davon 9,4 g Zucker), 22 g Eiweiß, 3,6 g Salz

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

GE 550 g

13577

C



Pasta Duett

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

Nährwerte pro Portion: 2.850 kJ/680 kcal, 32 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 73 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 21 g Eiweiß, 4,3 g Salz

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

FE 25 g GE 490 g

13572



B

Besonders beliebt

Herzhafte Spätzlepfanne

mit Champignons, Wirsing und Möhren, in cremiger Bergkäsesoße, garniert mit Käse

Nährwerte pro Portion: 2.511 kJ/599 kcal, 27 g Fett (davon 15 g gesättigte Fettsäuren), 65 g Kohlenhydrate (davon 6,3 g Zucker), 22 g Eiweiß, 3,9 g Salz

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

GE 450 g

13578

>25 g Eiweiß

D



Käse-Ricotta-Tortelloni in cremiger Käsesoße

mit Schinken und Erbsen

Nährwerte pro Portion: 2.833 kJ/674 kcal, 25 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 75 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 34 g Eiweiß, 4,8 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: 2.196 kJ/522 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

Guten Appetit!

So sind Sie in der Mittagzeit rundum gut versorgt

- 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.
- 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 maximal 3× pro Woche Fleisch und 1× pro Woche leckeren Fisch.
- Auch das Trinken gehört zur guten Ernährung. Wählen Sie regelmäßig Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees sowie Saftschorlen zum Essen.

Aus dem Ofen auf den Teller

Menüs mit diesem Symbol sind nicht für eine Zubereitung in der MikroTop Pro geeignet. Verwenden Sie alternativ einen Haushaltsbackofen.

13552 B



Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese

Nährwerte pro Portion: 2.129 kJ/506 kcal, 13 g Fett (davon 1,4 g gesättigte Fettsäuren), 71 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 23 g Eiweiß, 3,1 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, S

GE 500 g

13587 B



Champignons in cremiger Soße

dazu Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.921 kJ/458 kcal, 18 g Fett (davon 6,7 g gesättigte Fettsäuren), 57 g Kohlenhydrate (davon 4,2 g Zucker), 16 g Eiweiß, 3,4 g Salz

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

GE 460 g



Bunte Gemüseküche

Abwechslungsreiche Menüs mit viel Gemüse stehen im Mittelpunkt unserer bunten Gemüseküche. Pflanzliche Zutaten kombiniert mit Eiern oder Milchprodukten machen die Menüs besonders vielseitig.

Foto: Herzhafter Kartoffel-Rosenkohlauflauf mit Bergkäsesoße, verfeinert mit Kürbis und Käse überbacken **(Art-Nr.: 13510, S. 51)**

13387

C



Saftige Gemüsefrikadelle

mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.984 kJ/474 kcal, 21 g Fett (davon 5,9 g gesättigte Fettsäuren), 55 g Kohlenhydrate (davon 16 g Zucker), 8,4 g Eiweiß, 4,9 g Salz

Allergenhinweise: 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: 2.384 kJ/570 kcal, 27 g Fett (davon 6,7 g gesättigte Fettsäuren), 63 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 12 g Eiweiß, 4,3 g Salz

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

GE 490 g

13510

C



Besonders beliebt

Herzhafter Kartoffel-Rosenkohlauflauf

mit Bergkäsesoße, verfeinert mit Kürbis und Käse überbacken

Nährwerte pro Portion: 2.133 kJ/511 kcal, 29 g Fett (davon 16 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 17 g Eiweiß, 4,4 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 500 g

13528

D



Hirtenkäse auf Ratatouille-Gemüse „mediterraner Art"

dazu Kräuter-Kartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.825 kJ/677 kcal, 38 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 56 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 22 g Eiweiß, 6,4 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La

GE 480 g

13520

C



Zwei gerollte Palatschinken mit Gemüsefüllung

in einer gekräuterten Tomaten-Frischkäsesoße

Nährwerte pro Portion: 2.003 kJ/478 kcal, 22 g Fett (davon 7,7 g gesättigte Fettsäuren), 52 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 15 g Eiweiß, 3,8 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, (Sb), M, Me, La, (Sf)

GE 440 g

13527

C



Pflanzlicher Hackbraten

aus Sonnenblumenprotein in brauner Cremesoße, mit Kaisergemüse und Kräuterspätzle

Nährwerte pro Portion: 1.761 kJ/419 kcal, 14 g Fett (davon 6,9 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 9,9 g Zucker), 21 g Eiweiß, 3,6 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S, Sn

GE 450 g

13537

>25 g Eiweiß

B



Ofennudeln mit vegetarischen Bällchen

(auf Soja- und Weizenbasis) und Tomatensoße, garniert mit Käse

Nährwerte pro Portion: 2.797 kJ/667 kcal, 25 g Fett (davon 6,8 g gesättigte Fettsäuren), 74 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 31 g Eiweiß, 4,4 g Salz

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

GE 495 g

13541

D



Herzhafter Bauernschmaus-Bratling

aus Kartoffeln und Gemüse, mit Zwiebeln und Schnittlauch verfeinert, an Frühlingsgemüse und Honig-Senf-Dip

Nährwerte pro Portion: 2.516 kJ/604 kcal, 36 g Fett (davon 12 g gesättigte Fettsäuren), 52 g Kohlenhydrate (davon 16 g Zucker), 11 g Eiweiß, 5,0 g Salz

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

GE 440 g

13543

B



Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung

dazu Erbsen „naturell" und kleine Kartoffeln mit Schale

Nährwerte pro Portion: 1.862 kJ/443 kcal, 11 g Fett (davon 4,5 g gesättigte Fettsäuren), 59 g Kohlenhydrate (davon 9,8 g Zucker), 19 g Eiweiß, 2,6 g Salz

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

GE 440 g

13589

C



Empfehlung aus der Küche

Gebackener Kartoffelrösti

mit Brokkoli und Blumenkohl in Käsesoße und Tomaten-Garnitur

Nährwerte pro Portion: 2.291 kJ/548 kcal, 29 g Fett (davon 8,3 g gesättigte Fettsäuren), 58 g Kohlenhydrate (davon 9,1 g Zucker), 9,8 g Eiweiß, 3,7 g Salz

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

GE 450 g

13544

B



Gefüllte Kartoffeltaschen

mit Frischkäsefüllung, dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße

Nährwerte pro Portion: 2.675 kJ/641 kcal, 36 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 65 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 10 g Eiweiß, 5,5 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 450 g

13554

B



Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße

mit Gemüse „Leipziger Allerlei" und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.209 kJ/529 kcal, 30 g Fett (davon 7,9 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,1 g Salz

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

GE 450 g

13557

B



Reibekuchen mit Apfelmus

Nährwerte pro Portion: 2.236 kJ/533 kcal, 21 g Fett (davon 2,1 g gesättigte Fettsäuren), 75 g Kohlenhydrate (davon 36 g Zucker), 6,8 g Eiweiß, 2,1 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei

GE 400 g



Vegetarischer Genuss

Zunehmend wird eine pflanzenbasierte Ernährung von vielen Menschen wertgeschätzt. Diese zeichnet sich dadurch aus, dass weniger tierische Lebensmittel auf dem Teller landen.
Eine bunte Mischung aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, (Vollkorn-)Getreideprodukten, Kartoffeln, Milchprodukten und Eiern sorgt für eine breite Nährstoffversorgung.

Vegetarische Menüs erkennen Sie an diesem Symbol.

13565 A



Rührei
mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.222 kJ/531 kcal, 27 g Fett (davon 5,2 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 9,3 g Zucker), 22 g Eiweiß, 4,2 g Salz

Allergenhinweise: Ei, M, Me, La

GE 465 g

13574 A



Bunte Gemüseplatte
mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.474 kJ/352 kcal, 16 g Fett (davon 2,5 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 7,6 g Zucker), 8,4 g Eiweiß, 3,9 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S

GE 470 g

13576 C



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

Nährwerte pro Portion: 1.910 kJ/459 kcal, 26 g Fett (davon 6,5 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 8,2 g Zucker), 7,8 g Eiweiß, 5,0 g Salz

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

GE 440 g

13594 B



Feine Gemüseauswahl
mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 2.074 kJ/498 kcal, 30 g Fett (davon 9,1 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 9,4 g Eiweiß, 4,0 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 500 g

13597 C



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

Nährwerte pro Portion: 1.617 kJ/385 kcal, 13 g Fett (davon 9,0 g gesättigte Fettsäuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 17 g Eiweiß, 4,5 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S

GE 520 g

13599 B



Buntes Spargelgemüse-Ragout
in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.616 kJ/385 kcal, 15 g Fett (davon 9,4 g gesättigte Fettsäuren), 49 g Kohlenhydrate (davon 8,5 g Zucker), 8,1 g Eiweiß, 4,7 g Salz

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

GE 500 g



Delikate Eintöpfe

Eintöpfe gehören zu den Klassikern der traditionellen Küche. Ganz gleich, ob Sie die vegetarische Variante bevorzugen oder ob es mit Fleischeinlage sein darf: Alle Gerichte vereint eine große Portion Gemüse.

Foto: Hausgemachter Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein **(Art.-Nr.: 13610, S. 57)**

13639

A



Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf

mit Kartoffelwürfeln

Nährwerte pro Portion: 1.201 kJ/288 kcal, 16 g Fett (davon 1,2 g gesättigte Fettsäuren), 29 g Kohlenhydrate (davon 6,5 g Zucker), 3,6 g Eiweiß, 4,8 g Salz

Allergenhinweise: -

GE 540 g

13612

A



Gemüseeintopf „Gärtnerin Art“

mit frittierten Mettbällchen vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 1.729 kJ/414 kcal, 21 g Fett (davon 4,8 g gesättigte Fettsäuren), 34 g Kohlenhydrate (davon 7,1 g Zucker), 17 g Eiweiß, 5,2 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

FE 80 g GE 540 g

13606

>25 g Eiweiß



B

Empfehlung aus der Küche

Erbsensuppe

mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2.514 kJ/601 kcal, 28 g Fett (davon 9,5 g gesättigte Fettsäuren), 51 g Kohlenhydrate (davon 4,7 g Zucker), 28 g Eiweiß, 4,2 g Salz

Allergenhinweise: S, Sn

FE 80 g GE 540 g

13614

C



Grünkohleintopf

mit geschnittener Mettwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 3.265 kJ/788 kcal, 63 g Fett (davon 10 g gesättigte Fettsäuren), 19 g Kohlenhydrate (davon 4,0 g Zucker), 28 g Eiweiß, 5,9 g Salz

Allergenhinweise: S, Sn

FE 100 g GE 580 g

13621

A



Klassischer Hühnersuppentopf

Nährwerte pro Portion: 1.526 kJ/363 kcal, 13 g Fett (davon 3,6 g gesättigte Fettsäuren), 33 g Kohlenhydrate (davon 3,8 g Zucker), 25 g Eiweiß, 5,0 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei

FE 60 g GE 540 g

13628

A



Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf

mit Steckrübe

Nährwerte pro Portion: 1.337 kJ/319 kcal, 12 g Fett (davon 1,2 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 5,6 g Eiweiß, 4,7 g Salz

Allergenhinweise: -

GE 540 g

13631

B



Kartoffelsuppe „Holsteiner Art"

mit Wurzelgemüse und geschnittener Mettwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 1.952 kJ/467 kcal, 22 g Fett (davon 6,2 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 4,5 g Zucker), 22 g Eiweiß, 5,6 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, S

FE 80 g GE 600 g

13644

B



Pichelsteiner Eintopf

mit Rindfleisch

Nährwerte pro Portion: 1.443 kJ/344 kcal, 13 g Fett (davon 2,2 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 7,0 g Zucker), 14 g Eiweiß, 4,8 g Salz

Allergenhinweise: S, Sn

FE 40 g GE 540 g

13641

>25 g Eiweiß

B



Herzhafter Linseneintopf „Hausfrauen Art"

mit deftiger Bauernwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2.913 kJ/697 kcal, 35 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 57 g Kohlenhydrate (davon 5,6 g Zucker), 31 g Eiweiß, 5,8 g Salz

Allergenhinweise: S

FE 80 g GE 540 g

13610

B

Besonders beliebt



Hausgemachter Wirsing-Möhren-Eintopf

mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 1.755 kJ/420 kcal, 22 g Fett (davon 5,1 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 7,0 g Zucker), 16 g Eiweiß, 4,7 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

FE 80 g GE 540 g

13645

B



Grüne-Bohnen-Eintopf

mit geschnittenem Rindfleisch

Nährwerte pro Portion: 1.721 kJ/412 kcal, 22 g Fett (davon 3,3 g gesättigte Fettsäuren), 30 g Kohlenhydrate (davon 4,0 g Zucker), 20 g Eiweiß, 4,7 g Salz

Allergenhinweise: S

FE 60 g GE 540 g

13668

>25 g Eiweiß

C



Käse-Lauch-Suppe

mit Geflügelhack und einer Frühlingszwiebel-Garnitur

Nährwerte pro Portion: 2.400 kJ/576 kcal, 39 g Fett (davon 22 g gesättigte Fettsäuren), 29 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 26 g Eiweiß, 5,3 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

FE 60 g GE 540 g

Für noch mehr Abwechslung: unsere Aktions-menüs

Fragen Sie bei Ihrer nächsten Bestellung nach unseren aktuellen Menü-Aktionen. Genießen Sie über das Jahr verteilt **noch mehr Abwechslung und Vielfalt** mit unseren saisonalen und ideenreichen Aktionen.



13683

A



Cremige Erbsensuppe

mit bunter Gemüseeinlage

Nährwerte pro Portion: 1.727 kJ/414 kcal, 21 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 12 g Eiweiß, 4,3 g Salz

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

GE 540 g

13693

C



Festtagssuppe mit Rindfleisch

und Grießnockerln

Nährwerte pro Portion: 1.706 kJ/409 kcal, 23 g Fett (davon 9,3 g gesättigte Fettsäuren), 22 g Kohlenhydrate (davon 3,4 g Zucker), 26 g Eiweiß, 5,2 g Salz

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

FE 50 g GE 520 g



Süße Menüs

Ob als Hauptgericht oder zwischendurch - lassen Sie sich von unseren süßen Menüs verführen. Von fruchtigen Milchreis-Kombinationen, gefüllten Pfannkuchen oder Quark-Variationen, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Foto: Klassischer Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott **(Art.-Nr.: 13523, S. 60)**

13500 B



Topfenknödel mit Nougatcremefüllung

dazu Vanillesoße und fruchtige Himbeer-Erdbeer-Grütze

Nährwerte pro Portion: 2.528 kJ/602 kcal, 24 g Fett (davon 7,9 g gesättigte Fettsäuren), 81 g Kohlenhydrate (davon 49 g Zucker), 11 g Eiweiß, 0,67 g Salz

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

GE 420 g

13501 A



Cremiger Milchreis

mit fruchtigen Mandarinenstücken (mit Zucker und Süßungsmitteln)

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

Allergenhinweise: M, Me, La

GE 445 g

13509 B



Süßer Kirschmichel

mit Vanillesoße

Nährwerte pro Portion: 3.455 kJ/826 kcal, 44 g Fett (davon 12 g gesättigte Fettsäuren), 87 g Kohlenhydrate (davon 54 g Zucker), 18 g Eiweiß, 1,4 g Salz

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

GE 470 g

13516 B



Hausgemachter Aprikosenmichel

mit Vanillesoße

Nährwerte pro Portion: 3.101 kJ/738 kcal, 26 g Fett (davon 7,1 g gesättigte Fettsäuren), 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: 2.504 kJ/594 kcal, 15 g Fett (davon 2,6 g gesättigte Fettsäuren), 101 g Kohlenhydrate (davon 57 g Zucker), 12 g Eiweiß, 1,9 g Salz

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

GE 410 g

13524 B



Zwetschgenknödel

mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott (mit Zuckern und Süßungsmitteln)

Nährwerte pro Portion: 1.970 kJ/470 kcal, 20 g Fett (davon 9,4 g gesättigte Fettsäuren), 62 g Kohlenhydrate (davon 21 g Zucker), 7,8 g Eiweiß, 0,80 g Salz

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

GE 430 g

13525



B

Zwei Pfannkuchen
gefüllt mit Blaubeer-Kompott

Nährwerte pro Portion: 2.303 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

13539



A

Süßer Apfelmilchreis
mit Zimt und Zucker

Nährwerte pro Portion: 2.237 kJ/533 kcal, 20 g Fett (davon 6,1 g gesättigte Fettsäuren), 80 g Kohlenhydrate (davon 43 g Zucker), 5,9 g Eiweiß, 0,76 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La

GE 500 g

13512



C

Empfehlung aus der Küche

Apfelstrudel
mit Vanillesoße

Nährwerte pro Portion: 3.230 kJ/772 kcal, 38 g Fett (davon 18 g gesättigte Fettsäuren), 94 g Kohlenhydrate (davon 47 g Zucker), 11 g Eiweiß, 1,0 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 420 g

13542



B

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

Nährwerte pro Portion: 2.073 kJ/493 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

13590



B

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

Nährwerte pro Portion: 1.933 kJ/461 kcal, 19 g Fett (davon 7,8 g gesättigte Fettsäuren), 58 g Kohlenhydrate (davon 20 g Zucker), 12 g Eiweiß, 0,99 g Salz

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

GE 420 g



*einfach*LECKER

Unsere „*einfach*LECKER"-Gerichte machen gutes Essen ganz unkompliziert: Abwechslungsreich und mit ausgewählten Zutaten - so entsteht Genuss, der perfekt in den Alltag passt. Ob herzhaft oder süß: Diese Menüs sind die ideale Wahl für alle, die es einfach und lecker mögen.

Foto: Hähnchentopf mit Gemüsereis **(Art.-Nr.: 13769, S. 64)**

13110 EL



Schweinebraten in Soße
mit Apfelrotkohl und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.415 kJ/336 kcal, 7,8 g Fett (davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 17 g Eiweiß, 3,7 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei

FE 40 g GE **450 g**

13010 EL



Geschnittene Bockwurst vom Schwein
mit Kartoffeln in würziger Soße
„nach Art Kartoffelsalat" verfeinert
mit Gurken und Dill

Nährwerte pro Portion: 2.085 kJ/499 kcal, 28 g Fett (davon 5,6 g gesättigte Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 6,6 g Zucker), 12 g Eiweiß, 4,9 g Salz

Allergenhinweise: S, Sn

FE 60 g GE **450 g**

13011 EL



Frikadelle vom Schwein in Pfeffersoße
mit Erbsen und Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2.109 kJ/504 kcal, 22 g Fett (davon 7,5 g gesättigte Fettsäuren), 51 g Kohlenhydrate (davon 9,0 g Zucker), 20 g Eiweiß, 3,2 g Salz

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

FE 50 g GE **450 g**

13075 EL



Mini-Hacklets vom Schwein und Rind in Soße
dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse
und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 1.754 kJ/421 kcal, 25 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 32 g Kohlenhydrate (davon 5,5 g Zucker), 14 g Eiweiß, 4,6 g Salz

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

FE 60 g GE **450 g**

13077 EL



Hackfleischröllchen vom Schwein in Tomatensoße
dazu Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 1.970 kJ/469 kcal, 16 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 63 g Kohlenhydrate (davon 9,3 g Zucker), 16 g Eiweiß, 4,5 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

FE 60 g GE **450 g**

13096 EL



Räuberpfanne
vom Rind und Schwein mit Nudeln

Nährwerte pro Portion: 1.634 kJ/389 kcal, 15 g Fett (davon 2,7 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 9,1 g Zucker), 15 g Eiweiß, 4,5 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, S, Sn

FE 28 g GE **450 g**

13195 EL



Jagdwursttopf vom Schwein
in milder Tomatensoße, dazu Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2.066 kJ/491 kcal, 15 g Fett (davon 4,2 g gesättigte Fettsäuren), 68 g Kohlenhydrate (davon 19 g Zucker), 19 g Eiweiß, 3,9 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Sn

FE 60 g GE 450 g

13596 EL



Penne-Nudeln mit Hackfleischsoße
vom Rind

Nährwerte pro Portion: 2.077 kJ/494 kcal, 15 g Fett (davon 3,5 g gesättigte Fettsäuren), 68 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 20 g Eiweiß, 5,0 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

FE 30 g GE 450 g

13763 EL



Hähnchenfilets in einer süß-sauren Soße „asiatischer Art"
mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1.706 kJ/403 kcal, 3,4 g Fett (davon 1,2 g gesättigte Fettsäuren), 72 g Kohlenhydrate (davon 22 g Zucker), 19 g Eiweiß, 4,4 g Salz

Allergenhinweise: Sb

FE 50 g GE 450 g

13769 EL



Hähnchentopf
mit Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 1.754 kJ/417 kcal, 12 g Fett (davon 5,7 g gesättigte Fettsäuren), 55 g Kohlenhydrate (davon 3,7 g Zucker), 20 g Eiweiß, 3,2 g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn

FE 50 g GE 450 g

Tipp aus der Ernährungsberatung

Guten Appetit!

Fünf wichtige Tipps für die Ernährung im Alter

1. Ausgewogene und vielseitige Ernährung: Bringen Sie Abwechslung in Ihren Speiseplan.
2. Ausreichende Nährstoffversorgung: Wählen Sie Lebensmittel mit vielen Nährstoffen, Calcium und Ballaststoffen.
3. Flüssigkeitszufuhr sicherstellen: Trinken Sie mindestens 1,3–1,5 Liter pro Tag.
4. Eiweißreiche Ernährung: Achten Sie darauf, dass Sie täglich eiweißreiche Lebensmittel zu sich nehmen.
5. Kalorienbedarf anpassen: Berücksichtigen Sie eine bedarfsgerechte Energiezufuhr zur Vermeidung von Über- oder Untergewicht.

13788

EL



Hähnchenfilets in Sauerrahm-Joghurtsoße

mit Kräutern verfeinert dazu Gemüse-Reis

Nährwerte pro Portion: 1.775 kJ/423 kcal, 18 g Fett (davon 8,4 g gesättigte Fettsäuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 5,8 g Zucker), 19 g Eiweiß, 4,6 g Salz

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

FE 50 g GE 450 g

13403

EL



Panierte Fischstäbchen

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Erbsen und Möhren in Soße, dazu Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 1.997 kJ/477 kcal, 21 g Fett (davon 2,8 g gesättigte Fettsäuren), 51 g Kohlenhydrate (davon 8,7 g Zucker), 16 g Eiweiß, 4,0 g Salz

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

FE 60 g[1)] GE 450 g

13431

EL



Feines Fischfrikassee vom Alaska-Seelachs

(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Rahmsoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1.543 kJ/367 kcal, 11 g Fett (davon 7,6 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 5,0 g Zucker), 17 g Eiweiß, 3,7 g Salz

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

FE 60 g[1)] GE 450 g

13301

EL



Spiralnudeln in Käsesoße

mit Tomatenwürfel-Garnitur

Nährwerte pro Portion: 2.418 kJ/577 kcal, 27 g Fett (davon 7,3 g gesättigte Fettsäuren), 65 g Kohlenhydrate (davon 12 g Zucker), 16 g Eiweiß, 3,6 g Salz

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

GE 450 g

13339

EL



Gemüsepfanne „asiatischer Art" in süß-saurer Soße

mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1.703 kJ/404 kcal, 9,9 g Fett (davon 1,1 g gesättigte Fettsäuren), 67 g Kohlenhydrate (davon 18 g Zucker), 8,3 g Eiweiß, 2,8 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Sb, Sn

GE 450 g

13569

EL



Penne-Nudeln in cremiger Tomatensoße

mit Zucchini und Paprika

Nährwerte pro Portion: 1.713 kJ/408 kcal, 14 g Fett (davon 2,2 g gesättigte Fettsäuren), 57 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 11 g Eiweiß, 3,5 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 450 g

13586

EL



Cremiges Rahmgemüse

aus Möhren, Blumenkohl und Bohnen mit Kerbel verfeinert, dazu bunte Bandnudeln

Nährwerte pro Portion: 1.632 kJ/389 kcal, 15 g Fett (davon 7,4 g gesättigte Fettsäuren), 49 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 11 g Eiweiß, 4,9 g Salz

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

GE 450 g

13601

EL



Gemüse-Kartoffel-Eintopf

mit geschnittener Mettwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 1.259 kJ/301 kcal, 14 g Fett (davon 3,7 g gesättigte Fettsäuren), 25 g Kohlenhydrate (davon 6,0 g Zucker), 15 g Eiweiß, 4,4 g Salz

Allergenhinweise: S

FE 50 g GE 450 g

13603

EL



Vegetarischer Möhreneintopf

mit feinen Kartoffelwürfeln

Nährwerte pro Portion: 1.031 kJ/247 kcal, 10 g Fett (davon 0,9 g gesättigte Fettsäuren), 30 g Kohlenhydrate (davon 6,8 g Zucker), 4,1 g Eiweiß, 4,1 g Salz

Allergenhinweise: -

GE 450 g

13608

EL



Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf

Nährwerte pro Portion: 1.271 kJ/305 kcal, 17 g Fett (davon 1,5 g gesättigte Fettsäuren), 28 g Kohlenhydrate (davon 3,7 g Zucker), 5,8 g Eiweiß, 4,0 g Salz

Allergenhinweise: S

GE 450 g

13633

EL



Besonders beliebt

Gemüsesuppe Minestrone „italienischer Art"

mit Muschelnudeln, Gemüseeinlage und Kräutern verfeinert

Nährwerte pro Portion: 1.096 kJ/260 kcal, 6,4 g Fett (davon 1,1 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 9,8 g Zucker), 7,7 g Eiweiß, 4,5 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, S

GE 500 g

7 Tage, 7 Menüs, 7x Abwechslung



Freuen Sie sich jeden Tag auf ein anderes, köstliches Menü aus unseren „Menü-Sortimenten“ (ab Seite 74).

13611 EL



Weiße-Bohnen-Eintopf

mit Speck

Nährwerte pro Portion: 1.699 kJ/407 kcal, 20 g Fett (davon 4,8 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 4,7 g Zucker), 11 g Eiweiß, 4,4 g Salz

Allergenhinweise: S

FE 15 g GE 450 g

13619 EL



Vegetarisches Kartoffelgulasch

mit Paprika und Bohnen

Nährwerte pro Portion: 903 kJ/214 kcal, 0,9 g Fett (davon 0,4 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 6,4 g Eiweiß, 4,7 g Salz

Allergenhinweise: S

GE 500 g

13513 EL



Hausgemachter Vollmilch-Grießbrei

mit Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln)

Nährwerte pro Portion: 1.842 kJ/440 kcal, 22 g Fett (davon 7,2 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 22 g Zucker), 9,4 g Eiweiß, 0,70 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 450 g

13533 EL



Cremiger Vollmilch-Grießbrei

mit Erdbeer-Apfel-Kompott (mit Zucker und Süßungsmitteln)

Nährwerte pro Portion: 1.801 kJ/431 kcal, 22 g Fett (davon 7,2 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 22 g Zucker), 9,4 g Eiweiß, 0,69 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 450 g



Desserts & Kuchen

Ob cremig und süß oder fruchtig und fein - unsere Dessertklassiker machen jede Mahlzeit perfekt. Sie sorgen für einen genussvollen Abschluss und verwöhnen Ihren Gaumen.

Foto: Panna cotta mit Himbeersoße auf Kekskrümel-Boden **(S. 71)**



Joghurt mit Rhabarbermus auf Kekskrümel-Boden

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, (Sf)

Ⓕ GE 60 g



Cappuccino-Pudding mit Karamellsoße auf Schokobiskuit

Nährwerte pro Portion: 822 kJ/196 kcal, 10 g Fett (davon 5,3 g gesättigte Fettsäuren), 25 g Kohlenhydrate (davon 18 g Zucker), 1,2 g Eiweiß, 0,21 g Salz

Allergenhinweise: G, G1, (Ei), Sb, M, Me, La, (Sf)

Ⓕ GE 60 g



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: (G), (M), (Me), (La)

Ⓐ GE 100 g



Apfel-Bananenmus

Nährwerte pro Portion: 309 kJ/73 kcal, <0,5 g Fett (davon 0,1 g gesättigte Fettsäuren), 17 g Kohlenhydrate (davon 16 g Zucker), <0,5 g Eiweiß, 0,01 g Salz

Allergenhinweise: (G), (M), (Me), (La)

Ⓐ GE 100 g



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, (Sf)

Ⓕ GE 60 g



Rhabarbermus

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

Allergenhinweise: (G), (M), (Me), (La)

Ⓐ GE 100 g

Ⓕ mit Farbstoff

47 640

Dessert-Sortiment
mit insgesamt 14 leckeren Desserts

(enthalten sind alle 12 abgebildeten Desserts, Apfelmus und Rhabarbermus sind zweifach dabei)





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, (Sf)

Ⓕ GE 60 g



Quark-Creme mit Maracuja-Soße auf Kekskrümel-Boden

Nährwerte pro Portion: 708 kJ/169 kcal, 7,7 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 23 g Kohlenhydrate (davon 18 g Zucker), 2,0 g Eiweiß, 0,20 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, G3, M, Me, La, (Sf)

Ⓕ GE 60 g



Himbeercreme mit Fruchtsoße auf Schokokeks

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

Ⓕ GE 60 g



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, (Sf)

Ⓕ GE 60 g



Panna cotta mit Himbeersoße auf Kekskrümel-Boden

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, Sf

Ⓕ Ⓐ GE 60 g



Milchcreme mit Waldbeer-Topping auf Kekskrümel-Boden

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, Ei, Sb, M, Me, La

Ⓕ GE 60 g



„Mir ist wichtig, dass es meinem Vater schmeckt."

Ich hatte schon lange die Telefonnummer des Menüservices. Ich wollte einfach wissen, wie ‚Essen auf Rädern' funktioniert. Den Begriff kannte ich schon. Eine Freundin hatte mir erzählt, dass sie das für ihre Mutter nutzt. Also habe ich angerufen und durfte vor der ersten Bestellung sogar das Essen probieren. Das hat mir Sicherheit gegeben.
Vor drei Jahren haben wir mit ein paar Tagen pro Woche angefangen. Heute isst mein Vater fast jeden Tag ein Menü – es schmeckt ihm richtig gut. Einfach klasse, der Menüservice!

Ella Meier über ‚Essen auf Rädern'

Ⓕ mit Farbstoff

46 029



Cremeschnitten-Mix

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

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

GE 990 g

46 030



Blechkuchen-Mix

3x Käse-Mandarinen-Schnitte, 3x Rhabarber-Stachelbeer-Joghurt-Schnitte, 3x Pflaumenschnitte mit Streuseln, 3x Nussschnitte mit Schokoglasur

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

GE 1080 g

46 026

Kuchen-Sortiment

12 Stück Nachmittagskuchen

4 x Feiner Butterkuchen
mit Mandelblättern

4 x Saftiger Kirsch-Streuselkuchen

4 x Saftiger Apfel-Streuselkuchen

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

GE 1560 g

Die Zubereitungshinweise
finden Sie auf der Seite 85.

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, (Sf2)

GE 65 g

13 721



Saftiger Kirsch-Streuselkuchen (einzeln verpackt)

Nährwerte pro Portion: 2265 kJ/541 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, (Sf), (Sf1), (Sf2)

GE 155 g

13 727



Saftiger Apfel-Streuselkuchen (einzeln verpackt)

Nährwerte pro Portion: 1709 kJ/408 kcal, 18 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 31 g Zucker), 9,2 g Eiweiß, 0,34 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, (Sf), (Sf1), (Sf2)

GE 170 g



Unser Wohlfühl-Angebot für Sie – alles in einem Menü-Sortiment!

Essen und Trinken zählen zu den angenehmen Seiten des Lebens. Eine leckere, warme Mahlzeit macht nicht nur satt, sondern leistet so einen wichtigen Beitrag zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden.
Für eine ausgewogene Ernährung empfiehlt es sich, das Mittagessen mehrmals pro Woche durch Salat zu ergänzen. Unsere Wohlfühl-Angebote bieten dafür die ideale Zusammenstellung: sieben leckere Menüs, vier Salate und fünf feine Desserts, sorgfältig 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. 77 finden Sie auch regionale und traditionelle Menü-Sortimente.

47010 Wohlfühl-Sortiment

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

Schweinegulasch „Jäger Art"
dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle (13147)
G, G1, Ei

Gedünstetes Lachsfilet
(aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Gurken-Rahmsoße an cremigem Spinat und Salzkartoffeln (13410)
G, G1, Fi, M, Me, La, S

Zarte Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße
mit Pfirsichen und Ananas, dazu Gemüsereis (13499)
M, Me, La, S, Sn

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

Hausgemachter Wirsing-Möhren-Eintopf
mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein (13610)
G, G1, Ei, S

Kraut-Dill-Salat
(1538)
Ei, M, Me, La, Sn, Sd

Rote Betesalat (mit Süßungsmittel)
(1540)
-

Karotten-Mandarinen-Salat
(1541)
-

Gurkensalat
(1542)
-

Joghurt mit Rhabarbermus
auf Kekskrümel-Boden (1508)
G, G1, M, Me, La, (Sf)

Apfelmus
(1552)
(G), (M), (Me), (La)

Quark-Creme
mit Maracuja-Soße auf Kekskrümel-Boden (1503)
G, G1, G3, M, Me, La, (Sf)

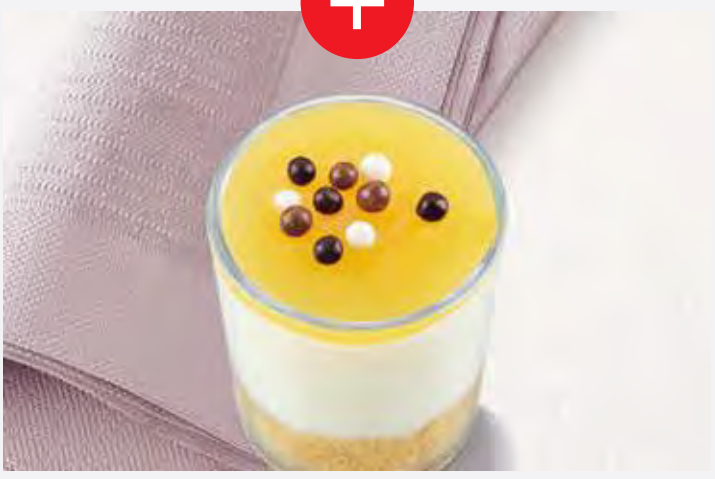
Luftige Schokoladenmousse
mit Soße (1506)
Sb, M, Me, La, (Sf)

Apfel-Bananenmus
(1557)
(G), (M), (Me), (La)









Ⓚ mit Konservierungsstoffen Ⓕ mit Farbstoff

47014 Wohlfühl-Sortiment

Schweinegeschnetzeltes in einer Café-de-Paris-Soße
dazu grüne Bohnen mit Speck und Zwiebeln und kleinen Kartoffelrösti (13198)
M, Me, La, Sn

Schlemmergeschnetzeltes vom Rind
in Paprika-Rahmsoße mit Gartengemüse und Bandnudeln (13272)
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße
(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) 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 (13793)
G, G1, M, Me, La, S

Gurkensalat
(1542)
-

Karotten-Mandarinen-Salat
(1541)
-

Rote Betesalat (mit Süßungsmittel)
(1540)
-

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

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

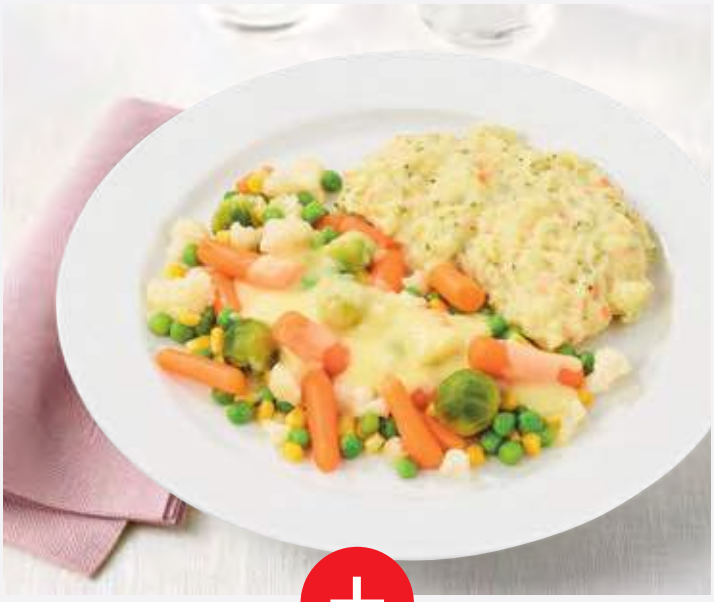
Apfelmus
(1552)
(G), (M), (Me), (La)

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

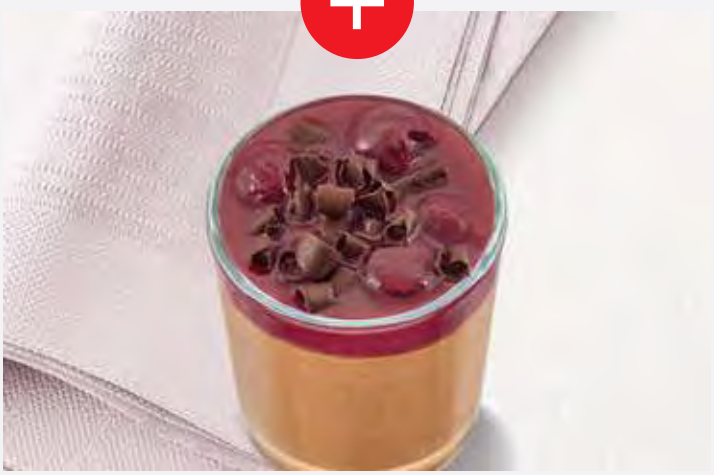
Milchcreme mit Waldbeer-Topping
auf Kekskrümel-Boden (1511)
G, G1, (Ei), Sb, M, Me, La

Rhabarbermus
(1553)
(G), (M), (Me), (La)









Ⓚ mit Konservierungsstoffen Ⓕ mit Farbstoff

47001 Norddeutsch genießen

Zuckerarme Menüs

Deftiges Eisbeinfleisch
auf herzhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree (13142)
M, Me, La

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

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

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

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

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

Feines Hühnerfrikassee „Frühlingsart"
mit Langkornreis (13745)
G, G1, M, Me, La, S



47002 Süddeutsche Spezialitäten

Rostbratwürstchen „Fränkischer 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 (13121)
G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S

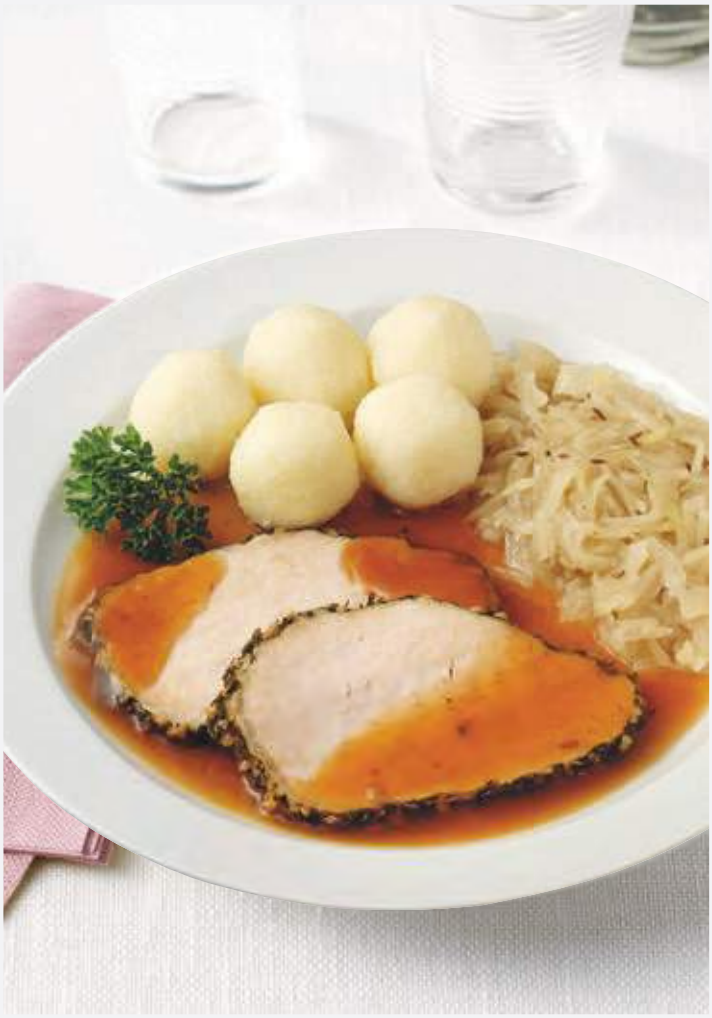
Rinderroulade „Hausfrauen Art"
in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (13220)
G, G1, S, Sn

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

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

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

Zwei gegrillte Hähnchenoberkeulen
in Champignon-Paprikasoße, dazu eine Gemüse-Nudel-Mischung (13783)
G, G1, M, Me, La, S



47003 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

Herzhafter Rindfleischtopf
mit Spätzle (13247)
G, G1, Ei

Gebratene Fischfrikadelle
(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) an cremigem Spinat und Frühlingspüree (13408)
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



47004 Internationale Gerichte

Chili con Carne (mild abgeschmeckt)
vom Rind mit Langkornreis (13008)
S

Cevapcici vom Rind auf Djuvec-Reis
an cremiger Tzatzikisoße mit Gurkenstreifen (13027)
G, G1, Ei, M, Me, La, Sn

Nudelpfanne „asiatischer Art"
mit Hähnchenbruststückchen (13514)
G, G1, Ei, Sb

Klassischer Kaiserschmarrn
mit Apfel-Rosinen-Kompott (13523)
G, G1, Ei, M, Me, La

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

Gemüsesuppe Minestrone „italienischer Art"
mit Muschelnudeln, Gemüseeinlage und Kräutern verfeinert (13633)
G, G1, S

Hähnchencurry „indischer Art"
Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis (13794)
M, Me, La, Sn



47057 Menü-Sortiment mit mind. 25g Eiweiß und mind. 1kcal/g

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

Rinderleber „Berliner Art“
mit fruchtiger Apfel-Zwiebel-Garnitur, dazu Stampfkartoffeln (13282)
G, G1, M, Me, La, S

Panierter Alaska-Seelachs
(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel (13472)
G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

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

Zwei gegrillte Hähnchenoberkeulen
in Champignon-Paprikasoße, dazu eine Gemüse-Nudel-Mischung (13783)
G, G1, M, Me, La, S



47059 Genussmix
Angepasste Vollkost

Klopse „Königsberger Art“ vom Schwein und Rind
dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln (13078)
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Rahmgeschnetzeltes vom Schwein
mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln (13123)
G, G1, M, Me, La, S

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

Alaska-Seelachs
(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Senf-Buttersoße dazu Möhren und Risi-Bisi (13428)
G, G1, Fi, M, Me, La, Sn

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

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

Putengeschnetzeltes in Rahmsoße
mit Brokkoli und Möhren, dazu „Hausmacher-Spätzle“ (13753)
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn



47020 Vegetarische Menüs

Zuckerarme Menüs

Gemüsepfanne „asiatischer Art" in süß-saurer Soße
mit Langkornreis (13339)
G, G1, Sb, Sn

Eieromelette auf Champignonrahmsoße
mit grünen Bohnen und Röstkartoffeln (13526)
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Pflanzlicher Hackbraten
aus Sonnenblumenprotein in brauner Cremesoße, mit Kaisergemüse und Kräuterspätzle (13527)
G, G1, Ei, S, Sn

Ofennudeln mit vegetarischen Bällchen
(auf Soja- und Weizenbasis) und Tomatensoße, garniert mit Käse (13537)
G, G1, Ei, Sb, M, Me, La

Penne-Nudeln in cremiger Tomatensoße
mit Zucchini und Paprika (13569)
G, G1, M, Me, La

Gebackener Kartoffelrösti
mit Brokkoli und Blumenkohl in Käsesoße und Tomaten-Garnitur (13589)
G, G1, M, Me, La, S

Kartoffel-Gemüse-Auflauf
mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken (13597)
M, Me, La, S



47006 einfachLECKER

Räuberpfanne
vom Rind und Schwein mit Nudeln (13096)
G, G1, S, Sn

Schweinebraten in Soße
mit Apfelrotkohl und Spätzle (13110)
G, G1, Ei

Gemüsepfanne „asiatischer Art" in süß-saurer Soße
mit Langkornreis (13339)
G, G1, Sb, Sn

Panierte Fischstäbchen
(aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Erbsen und Möhren in Soße, dazu Kartoffelpüree (13403)
G, G1, Fi, M, Me, La

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

Gemüse-Kartoffel-Eintopf
mit geschnittener Mettwurst vom Schwein (13601)
S

Gemüsesuppe Minestrone „italienischer Art"
mit Muschelnudeln, Gemüseeinlage und Kräutern verfeinert (13633)
G, G1, 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 Festtagssuppe (13707)
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

Feine Frühlingssuppe mit Nudeln (13708)
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

Kürbis-Karottensuppe (13710)
Allergenhinweise: Sn

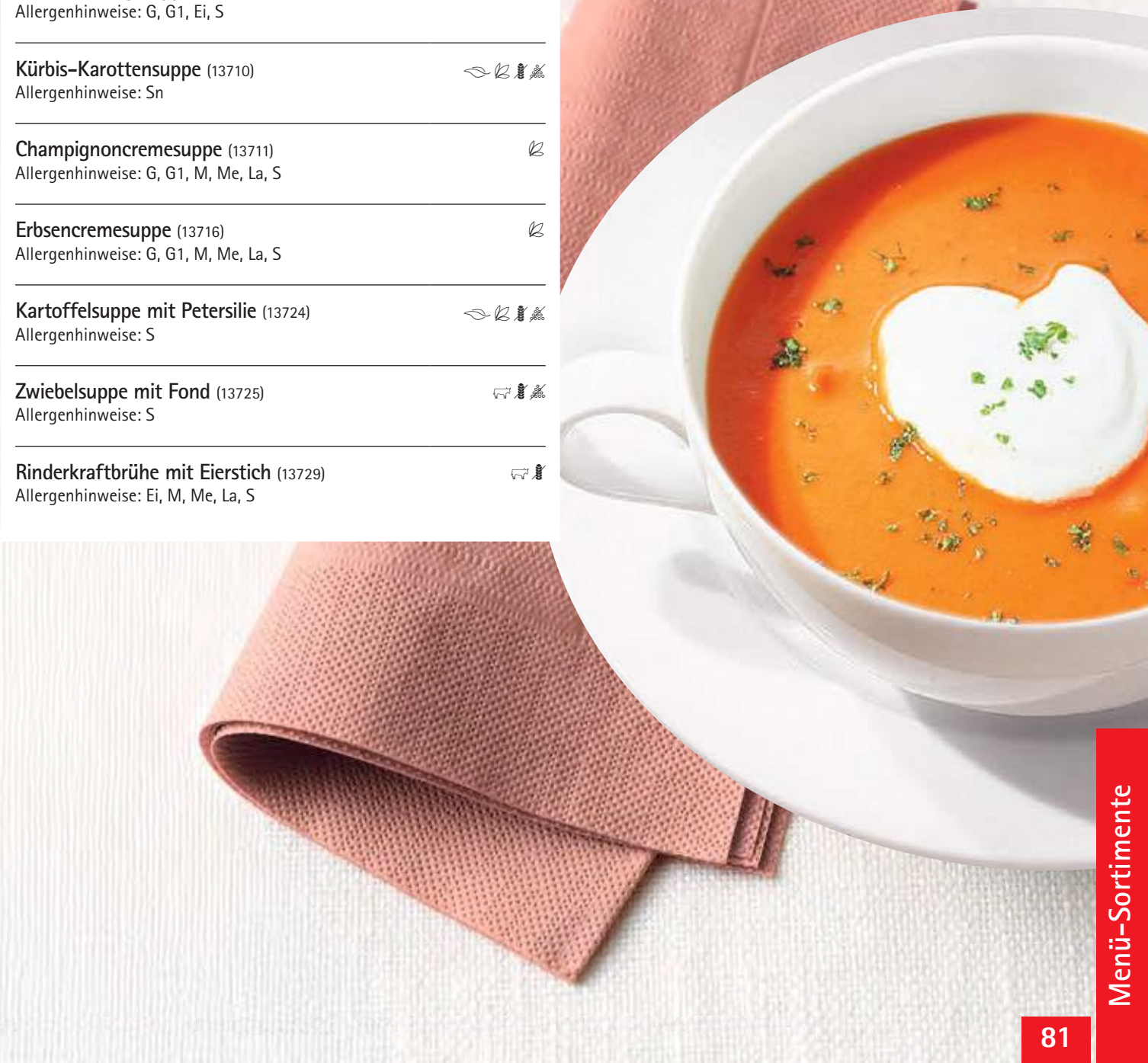
Champignoncremesuppe (13711)
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

Erbsencremesuppe (13716)
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

Kartoffelsuppe mit Petersilie (13724)
Allergenhinweise: S

Zwiebelsuppe mit Fond (13725)
Allergenhinweise: S

Rinderkraftbrühe mit Eierstich (13729)
Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S



Genuss auf Vorrat

Unser gesamtes Angebot liefern wir Ihnen tiefgekühlt ins Haus. Alle Menüs werden im Hause apetito aus hochwertigen Zutaten zubereitet, bis zu einem bestimmten Garpunkt gekocht und dann zwischen -38 °C und -40 °C schockgefrostet.

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 den besten 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!

Lagerung der Menüs

Alle Menüs aus diesem Katalog sind in der porzellanweißen Menüschale optimal frischeversiegelt. Bitte lagern Sie die Menüs sofort nach der Anlieferung in Ihrem Gefrierschrank oder im 3-Sterne-Fach Ihres Kühlschranks.

Die Lagertemperatur bei -18 °C sorgt dafür, dass die Menüs über Monate ihren Geschmack und ihr 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 oder in den Backofen!

Wir vermitteln Ihnen gerne auch eine Tiefkühl-Box.

Falls Sie keine Möglichkeit zur Lagerung der tiefgekühlten Menüs haben, melden Sie sich bei uns oder fragen Sie Ihren Menükurier nach einer Tiefkühl-Box.



Maße: 51 cm x 44 cm x 47,5 cm (H x B x T)
Max. Kapazität: 12 Menüschalen, 10 Suppenschalen

Optimal zubereiten mit MikroTop Pro

Fragen Sie nach unserer Mikrowelle MikroTop Pro.

Für fast alle apetito Menüs ist die optimale Zubereitung in der MikroTop Pro einprogrammiert. Auf Tastendruck wird jedes Menü genau richtig zubereitet.

- Jedes mikrowellengeeignete Menü ist getestet. Durchschnittlich ist das Menü nach 15 Minuten servierfertig.
- Durch die schonende Zubereitung schmeckt jedes Menü wie selbst gekocht!
- Auch Suppen können Sie im Handumdrehen genießen.
- Das Besondere: Die MikroTop Pro hat eine Keramik-Bodenplatte ohne Drehteller und ist somit leicht zu reinigen.

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



MikroTop Pro

Maße:	46 cm x 38,5 cm x 27 cm (B x T x H)
Inhalt:	20 l Garinnenraum
Gewicht:	11,8 kg

Mit der MikroTop Pro genießen Sie eine hochwertige Menüqualität, ganz einfach und unkompliziert.

Wir wünschen guten Appetit!



Spaghetti "Napoli Art" mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße **S. 46**

Und so leicht geht's mit MikroTop Pro



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



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



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



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



Geben Sie die Menüschale in die MikroTop Pro 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.



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

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

Zubereitung in einer haushaltsüblichen Mikrowelle

Stellen Sie das tiefgekühlte Menü auf einen umgedrehten Suppenteller in die Mikrowelle.
Zubereitungszeit (bei 800 Watt)

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

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

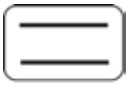
Zubereiten im Haushaltsbackofen



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

Menüschale

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

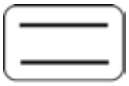


Umluft:
45 – 50 Minuten
bei 150 °C erhitzen.



Suppenschale

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



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



Öffnen der heißen Menüschale





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 ca. 4–5 Stunden bei Zimmertemperatur. Danach direkt verzehren.



Für Notizen

Alle in diesem Katalog enthaltenen Angaben (Stand Februar 2026) wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. apetito ist bestrebt, alle Daten und Informationen vollständig und aktuell zur Verfügung zu stellen. Trotzdem übernimmt apetito keine Haftung für mangelnde Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Daten und Inhalte in diesem Katalog.

Beste Menüqualität aus dem Hause apetito

Wir möchten Ihnen nicht nur regelmäßig Mahlzeiten liefern – sondern auch Freude bereiten.

Als Ihr Menüservice liegt es uns am Herzen, dass Sie sich rundum wohlfühlen: mit einem zuverlässigen, liebevollen Service und Menüs, die einfach gut schmecken.

Darum vertrauen wir auf unseren Partner apetito. Seit über 65 Jahren steht das Familienunternehmen aus Rheine für echten, natürlichen Geschmack und höchste Qualitätsansprüche – auch bei besonderen Kostformen. Hinter jedem Menü stecken Leidenschaft, Erfahrung und der Wunsch, Ihnen Genussmomente zu schenken.

Möchten Sie mehr über apetito erfahren – über die Werte, die Menschen und die Liebe zum Kochen? Dann begleiten Sie uns auf eine Reise voller Geschmack.

www.apetito.de/ueber-apetito

apetito

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C212190

Art.-Nr.: 61003