

Ihr Menüservice  
mit Herz



# Mein Menü à la carte



 Wir bringen Ihnen  
den Genuss ins Haus


















**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**



## Wir sind Ihr Menüservice mit Herz



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.

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

Claus Meier

Menü à la carte-Kunde

# 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



**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.

Den Tisch  
gemeinsam  
bunter  
denken!



## 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. Leckerer 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](https://apetito.de/bunter-denken)



## Genuss kennt keine Einschränkungen, **GENUSS IST FÜR ALLE DA**

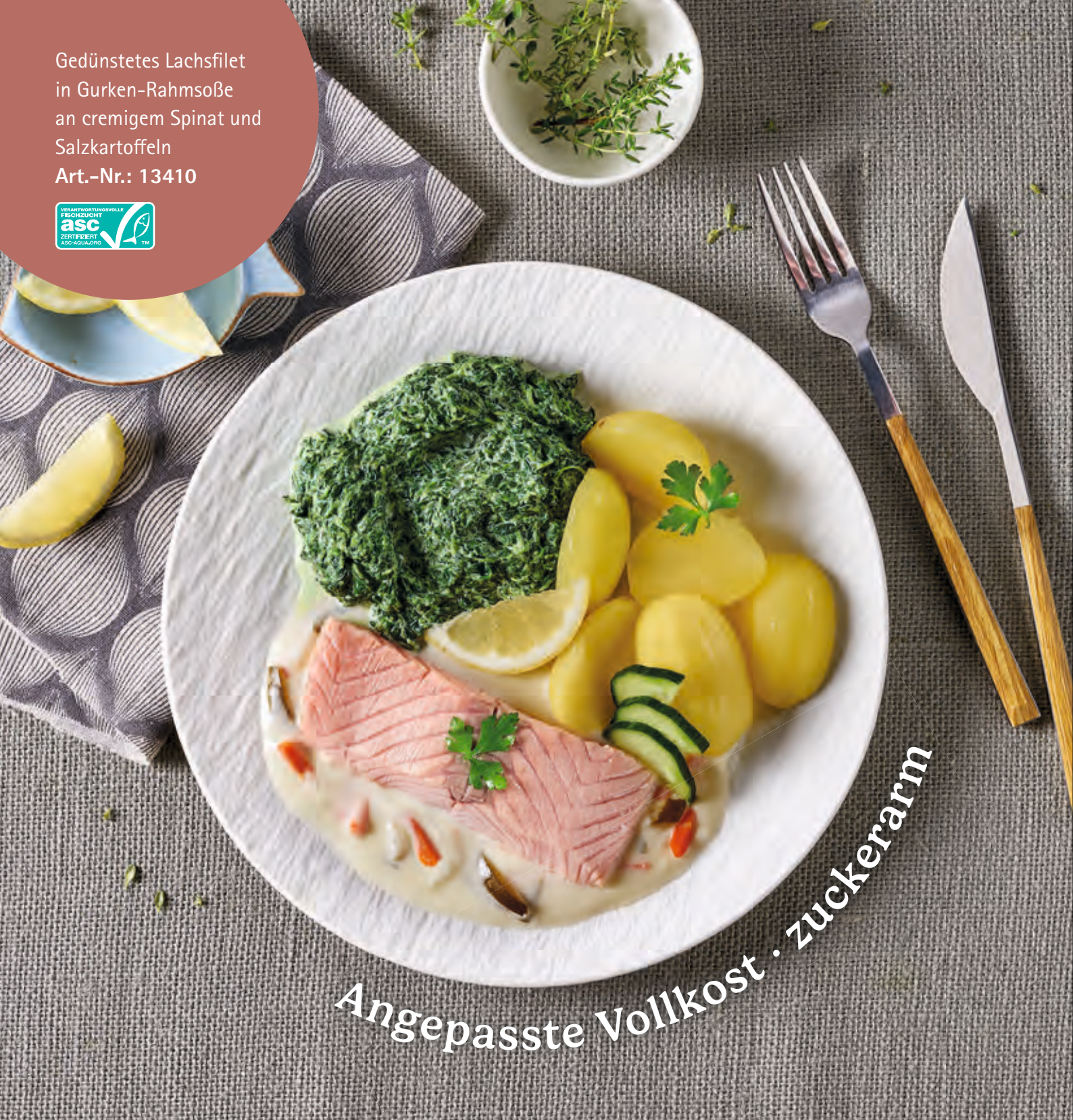


**Gutes Essen ist mehr als reine Nahrungsaufnahme.** Es steht für Lebensqualität, Teilhabe, Genuss und Freude am Essen. Auch dann, wenn spezielle Ernährungsbedürfnisse berücksichtigt werden müssen, wie zum Beispiel eine konsistenzveränderte Kost.

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.

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



Angepasste Vollkost · zuckerarm



## 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  
Kostformeingungen 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](http://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.



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



## 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<sup>1)</sup> GE 445 g

Kostform-  
information

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

## Piktogramme und Allergenhinweise

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

> 25 g Eiweiß

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

## Nährwerte pro Menü

Angaben gelten für eine Menüschale.

# 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 Champignonrahmsauce 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-Käsesauce mit buntem Gemüse   | S. 47 |
|               | 13571  | Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsauce  | S. 48 |
|               | 13572  | Herzhafte Spätzlepfanne mit Champignons, Wirsing und Möhren, in cremiger Bergkäsesauce, garniert mit Käse | S. 48 |
|               | 13552  | Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese  | S. 49 |
|               | 13587  | Champignons in cremiger Sauce dazu Spätzle  | S. 49 |
| 13387         | Saftige Gemüsekugeln mit Möhren in Sauce, dazu Petersilienkartoffeln                               | S. 51   |       |
| 13508         | Kleine Gemüserösti dazu Buttergemüse, Kartoffel-Zwiebel-Stampf und ein cremiger Dip                | S. 51   |       |
| 13510         | Herzhafter Kartoffel-Rosenkohlaufguss mit Bergkäsesauce, verfeinert mit Kürbis und Käse überbacken | S. 51   |       |

|               |  |  |       |
|---------------|--|--|-------|
| 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 Mandarinstücken (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  |       |
| einfachLECKER | 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 Möhreeneintopf 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

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



GE 200 g

13 708



### Feine Frühlingsuppe 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

Allergienhinweise: 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](http://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

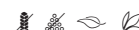
13 724



### 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

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



FE 80 g GE 460 g

13215

G

&gt;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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

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



FE 80 g GE 480 g

13226

E



**Rindergulasch**  
mit buntem Möhengemüse 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

Allergienhinweise: -



FE 80 g GE 480 g

13268

>25g Eiweiß



**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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

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

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

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

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

Allergienhinweise: G, G1, S, Sn



FE 60 g GE 460 g

13282

F

>25g Eiweiß



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

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

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



FE 100 g GE 480 g

13297

D



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

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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: M, Me, La, S

● (A) (N) (P) (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

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

●● (P) (S) FE 60 g GE 440 g

13 117

>25g Eiweiß



D

**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

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

● (N) (P) (S) 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

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

● (P) 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



## Empfehlung aus der Küche

**Zarte Schweinemedallions „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

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



FE 100 g GE **460 g**

13 **123**



**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

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



FE 60 g GE **450 g**

13 **126**



**Filettöpfchen**  
Schweinemedallion und Hähnchenfilets in  
Feinschmeckersauce, 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

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



FE 80 g GE **460 g**

13 **131**

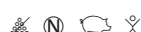
>25 g Eiweiß



**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

Allergienhinweise: G, G1, Sn



FE 80 g GE **410 g**

13 **142**

>25 g Eiweiß



**Deftiges Eisbeinflisch**  
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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

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



FE 70 g GE 465 g

13 181



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

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



FE 150 g GE 480 g

13 128



**Besonders beliebt**

C

## 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

Allergienhinweise: G, G1, Sb



FE 60 g GE 450 g

13 189



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

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



FE 80 g GE 450 g

13 194



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

Allergienhinweise: -



FE 90 g GE 510 g

13 198



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

Allergienhinweise: M, Me, La, Sn



FE 80 g GE 440 g



Schwein

„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 Genusssküche. 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, 9,5g Fett (davon 3,1 g gesättigte Fettsäuren),  
77g Kohlenhydrate (davon 29g Zucker), 24g Eiweiß, 5,1g Salz

Allergienhinweise: 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, 14g Fett (davon 6,2g gesättigte Fettsäuren),  
44g Kohlenhydrate (davon 8,9g Zucker), 22g Eiweiß, 4,0g Salz

Allergienhinweise: 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, 15g Fett (davon 5,4g gesättigte Fettsäuren),  
40g Kohlenhydrate (davon 4,9g Zucker), 30g Eiweiß, 4,3g Salz

Allergienhinweise: 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, 11g Fett (davon 3,2g gesättigte Fettsäuren),  
43g Kohlenhydrate (davon 7,1g Zucker), 26g Eiweiß, 3,6g Salz

Allergienhinweise: S

FE 80 g GE 500 g

13347



**Empfehlung aus  
der Küche**

D

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

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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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-Rahmsauce und einer  
Nudel-Gemüse-Mischung

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

Allergienhinweise: 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: 2.816kJ/677kcal, 46g Fett (davon 11g gesättigte Fettsäuren), 43g Kohlenhydrate (davon 10g Zucker), 17g Eiweiß, 5,2g Salz

Allergienhinweise: M, Me, La



FE 80 g GE 530 g

13023



B

**Deutsches Beefsteak**  
mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2.220kJ/531 kcal, 25g Fett (davon 8,5g gesättigte Fettsäuren), 50g Kohlenhydrate (davon 7,6g Zucker), 21g Eiweiß, 3,1g Salz

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

Allergienhinweise: 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



**Empfehlung aus der Küche**

C

**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, 39g Fett (davon 13g gesättigte Fettsäuren),  
37g Kohlenhydrate (davon 8,2g Zucker), 20g Eiweiß, 5,1g Salz

Allergienhinweise: 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, 24g Fett (davon 8,7g gesättigte Fettsäuren),  
50g Kohlenhydrate (davon 16g Zucker), 18g Eiweiß, 4,3g Salz

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



FE 90 g GE **490 g**

13008



**Besonders  
beliebt**

C

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

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

Allergienhinweise: 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, 25g Fett (davon 9,3g gesättigte Fettsäuren),  
50g Kohlenhydrate (davon 17g Zucker), 19g Eiweiß, 5,3g Salz

Allergienhinweise: 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, 31g Fett (davon 13g gesättigte Fettsäuren),  
61g Kohlenhydrate (davon 19g Zucker), 21g Eiweiß, 5,5g Salz

Allergienhinweise: 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

&gt;25g 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

&gt;25g 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)

13 309

G



**Geschnittene Entenbrust**  
in Rotwein-Balsamico-Soße, 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

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

● FE 80 g GE 465 g

13 444

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

Allergienhinweise: G, G1, Sb, S

● FE 70 g GE 510 g

13 458

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

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

● ● FE 60 g GE 440 g

13 736

C

&gt;25g 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

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

● FE 70 g GE 445 g

13 798

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

Allergienhinweise: -

● ● FE 80 g GE 455 g

13 739

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

Allergienhinweise: G, G1, Ei, S

● ● FE 60 g GE 435 g

13 **745**

>25g Eiweiß



C

## Feines Hühnerfricassee „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

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



FE 80 g GE **460 g**

13 **750**



C

## Gebratene Hähnchenfiletstücke in Parmesansoße mit buntem Möhengemüse 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

Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La



FE 60 g GE **440 g**

13 **499**

>25g Eiweiß



## 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

Allergienhinweise: M, Me, La, S, Sn



FE 80 g GE **520 g**

13 **752**



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

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



FE 80 g GE **440 g**

13 **753**

>25g 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

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



FE 70 g GE **480 g**

13 **759**

>25g Eiweiß



D

**Zarte Hähnchenbrust**  
auf buntem Paprikagemüse und würzigen  
Kräuterkartoffeln

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

Allergienhinweise: -

● FE 80 g GE **440 g**

13 **761**

>25g Eiweiß



D

**Putenschnitzel**  
mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel  
in Käsesoße

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

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

● ● FE 80 g GE **460 g**

13 **765**

>25g Eiweiß



E

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

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

Allergienhinweise: 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, 20g Fett (davon 5,4g gesättigte Fettsäuren),  
33g Kohlenhydrate (davon 3,7g Zucker), 17g Eiweiß, 5,1g Salz

Allergienhinweise: 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**

>25g 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

Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La

● ● FE 110 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

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

● ● FE 100 g GE **500 g**

13 **754**



**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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: Sb

● FE 80 g GE **495 g**

13 783

&gt;25g 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

Allergienhinweise: 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

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



FE 70 g GE 415 g

13 799

&gt;25g Eiweiß



E

**Zwei Hähnchenoberkeulen**  
in feiner Rotweinsauce, 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

Allergienhinweise: -



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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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<sup>1</sup> 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<sup>1</sup> GE 520 g

## Was steckt hinter den Siegeln?

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

[www.msc.org/de](http://www.msc.org/de) und [www.asc-aqua.org](http://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<sup>1</sup> 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<sup>1</sup> 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<sup>1)</sup> 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<sup>1)</sup> 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<sup>1)</sup> 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<sup>1)</sup> 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<sup>1)</sup> GE 490 g

13423



>25g Eiweiß



E

**Paniertter 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<sup>1)</sup> 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<sup>1)</sup> 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<sup>1)</sup> 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<sup>1)</sup> 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<sup>1)</sup> 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<sup>1)</sup> 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  
Allergienhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, Sn



FE 140 g<sup>1)</sup> 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  
Allergienhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S



FE 100 g<sup>1)</sup> GE 550 g



13472



>25g Eiweiß

D

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



FE 175 g<sup>1)</sup> 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  
Allergienhinweise: Fi, M, Me, La, Sn



FE 100 g<sup>1)</sup> GE 460 g



# Köstliche Spezialitäten

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

Foto: Eieromelette auf Champignonrahmsauce, 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, 14g Fett (davon 3,7g gesättigte Fettsäuren), 74g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 15g Eiweiß, 3,5g Salz

Allergienhinweise: 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, 22g Fett (davon 2,6g gesättigte Fettsäuren), 64g Kohlenhydrate (davon 8,0g Zucker), 17g Eiweiß, 6,4g Salz

Allergienhinweise: G, G1, Ei, S



GE 500 g

13548



## Empfehlung aus der Küche

B

**Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße**  
mit Langkornreis

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

Allergienhinweise: 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, 30g Fett (davon 13g gesättigte Fettsäuren), 52g Kohlenhydrate (davon 4,0g Zucker), 21g Eiweiß, 4,5g Salz

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



FE 17 g GE 470 g

13514

>25g Eiweiß



C

**Nudelpfanne „asiatischer Art“**  
mit Hähnchenbruststückchen

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

Allergienhinweise: G, G1, Ei, Sb



FE 80 g GE 470 g

13 526



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

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



GE 450 g

13 540

>25 g Eiweiß



C

**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

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



GE 495 g

13 549



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

Allergienhinweise: G, G1



GE 450 g

13 551

>25 g Eiweiß



A

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

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

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



FE 20 g GE 470 g

13 598

>25 g Eiweiß



D

**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

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



GE 490 g

13 558

>25 g Eiweiß



B

**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

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



GE 495 g

13 571



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

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



GE 550 g

13 577



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

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



FE 25 g GE 490 g

13 572



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

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



GE 450 g

13 578



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

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



FE 30 g GE 510 g

13 584



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

Allergienhinweise: G, G1, Ei, S



FE 50 g GE 470 g

## ♥ Tipp aus der Ernährungsberatung



### So sind Sie in der Mittagszeit 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 3x pro Woche Fleisch und 1x 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.



13 **552**

**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**



13 **587**

**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-Rosenkohlaufauf mit Bergkäsesoße, verfeinert mit Kürbis und Käse überbacken (Art-Nr.: 13510, S. 51)

13 387



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

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



GE 450 g

13 508



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

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



GE 490 g

13 510



**Besonders beliebt**

C

**Herzhafter Kartoffel-Rosenkohlauf**  
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

Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La



GE 500 g

13 528



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

Allergienhinweise: M, Me, La



GE 480 g

13 520



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

Allergienhinweise: 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, 14g Fett (davon 6,9g gesättigte Fettsäuren),  
48g Kohlenhydrate (davon 9,9g Zucker), 21g Eiweiß, 3,6g Salz

Allergienhinweise: G, G1, Ei, S, Sn



GE 450 g

13537

>25g Eiweiß



B

**Ofennudeln mit vegetarischen Bällchen**  
(auf Soja- und Weizenbasis) und Tomatensoße,  
garniert mit Käse

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

Allergienhinweise: 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, 36g Fett (davon 12g gesättigte Fettsäuren),  
52g Kohlenhydrate (davon 16g Zucker), 11g Eiweiß, 5,0g Salz

Allergienhinweise: 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, 11g Fett (davon 4,5g gesättigte Fettsäuren),  
59g Kohlenhydrate (davon 9,8g Zucker), 19g Eiweiß, 2,6g Salz

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



GE 440 g

13589



**Empfehlung aus  
der Küche**

C

**Gebakener Kartoffelrösti**  
mit Brokkoli und Blumenkohl in Käsesoße  
und Tomaten-Garnitur

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

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



GE 450 g

13 544

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

13 554

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

13 557

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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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)

13 639



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

Allergienhinweise: -



GE 540 g

13 612



A

## Gemüse Eintopf „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

Allergienhinweise: G, G1, Ei, S



FE 80 g GE 540 g

13 606

>25 g Eiweiß



## 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

Allergienhinweise: S, Sn



FE 80 g GE 540 g

B

13 614



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

Allergienhinweise: S, Sn



FE 100 g GE 580 g

13 621



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

Allergienhinweise: G, G1, Ei



FE 60 g GE 540 g

13 628



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

Allergienhinweise: -



GE 540 g

13 631



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

Allergienhinweise: M, Me, S



FE 80 g GE 600 g

13 644



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

Allergienhinweise: S, Sn



FE 40 g GE 540 g

13 641

>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

Allergienhinweise: S



FE 80 g GE 540 g

13 610



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

Allergienhinweise: G, G1, Ei, S



FE 80 g GE 540 g

13 **645**



**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

Allergienhinweise: S



FE 60 g GE **540 g**

13 **668**

>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

Allergienhinweise: 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.



13 **683**



**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

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



GE **540 g**

13 **693**



**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

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



GE 420 g

13501



A

**Cremiger Milchreis**  
mit fruchtigen Mandarinstücken  
(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  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

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



GE 420 g



Die  
Menüauswahl zum  
WOHLFÜHL-PREIS.

# *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)

13 110

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

Allergienhinweise: G, G1, Ei



FE 40 g GE 450 g

13 010

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

Allergienhinweise: S, Sn



FE 60 g GE 450 g

13 011

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

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



FE 50 g GE 450 g

13 075

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

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



FE 60 g GE 450 g

13 077

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

Allergienhinweise: G, G1, Ei, S



FE 60 g GE 450 g

13 096

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

Allergienhinweise: G, G1, S, Sn



FE 28 g GE 450 g

13 195



EL

**Jagdwursttopf vom Schwein**  
in milder Tomatensoße, dazu Spiralnudeln

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

Allergienhinweise: G, G1, Sn



FE 60 g GE 450 g

13 596



EL

**Penne-Nudeln mit Hackfleischsoße**  
vom Rind

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

Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La



FE 30 g GE 450 g

13 763



EL

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

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

Allergienhinweise: Sb



FE 50 g GE 450 g

13 769



EL

**Hähnchentopf**  
mit Gemüsereis

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

Allergienhinweise: 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.

13 788

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

13 403

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

13 431

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

13 301

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

13 339

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, S, Sn



GE 450 g

13 569

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

13 586



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

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



GE 450 g

13 601



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

Allergienhinweise: S



FE 50 g GE 450 g

13 603

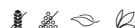


EL

**Vegetarischer Möhreeneintopf**  
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

Allergienhinweise: -



GE 450 g

13 608



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

Allergienhinweise: S



GE 450 g

13 633



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

Allergienhinweise: 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



**Weiß-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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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 Himbeersauce 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  
Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La, (Sf)



GE 60g



## Cappuccino-Pudding mit Karamelloße 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  
Allergienhinweise: G, G1, (Ei), Sb, M, Me, La, (Sf)



GE 60g



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



GE 100g



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



GE 100g



## 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  
Allergienhinweise: Sb, M, Me, La, (Sf)



GE 60g



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



GE 100g

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  
Allergienhinweise: Sb, M, Me, La, (Sf)



GE 60g



### 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  
Allergienhinweise: G, G1, G3, M, Me, La, (Sf)



GE 60g



### Himbeercreme mit Fruchtsoße auf Schokokeks

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



GE 60g



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

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



GE 60g



### 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  
Allergienhinweise: G, G1, Sb, M, Me, La, Sd, Sf



GE 60g



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



GE 60g



## „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‘

46 029



### Cremschnitten-Mix

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

Allergienhinweise: 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

Allergienhinweise: 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 1560g

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 65g

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 155g

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 170g



## 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 Gemüseris (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)  
-

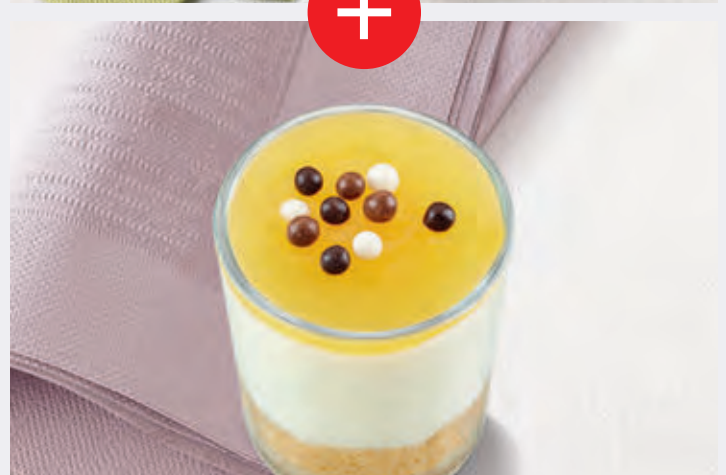
**Joghurt mit Rhabarbermus** auf Kekskrümel-Boden (1508)  
G, G1, M, Me, La, (Sf)

**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

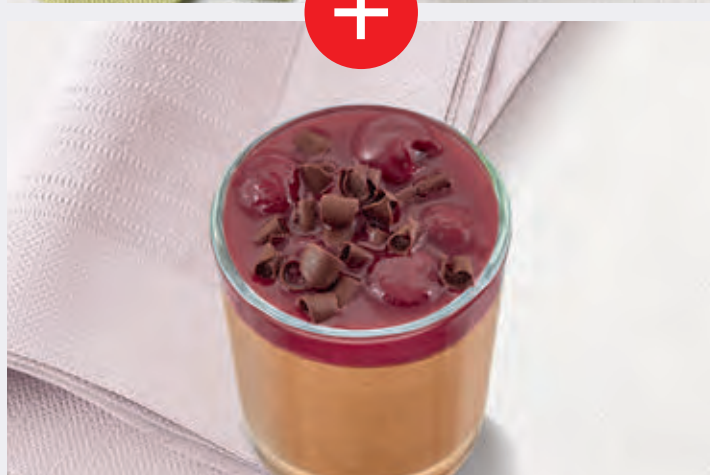
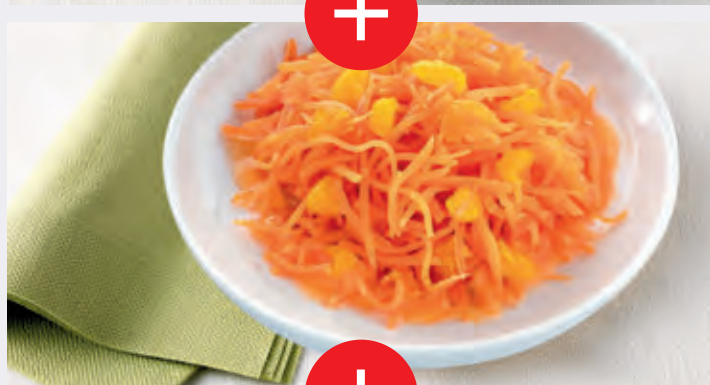
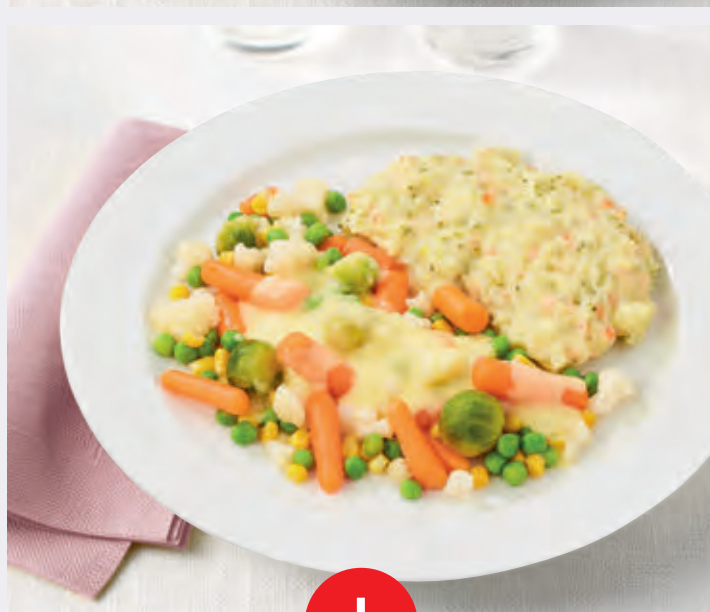
**Schokoladenmousse mit Kirschkompott**    
(1504)   
Sb, M, Me, La, (Sf)

**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)



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 deftigem 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





47 057

## 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



47 059

## 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, Gemüseinlage 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 Frühlingsuppe mit Nudeln** (13708)

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

**Kürbis-Karottensuppe** (13710)

Allergenhinweise: Sn

**Champignoncremesuppe** (13711)

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

**Erbsencremesuppe** (13716)

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

**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  $-38\text{ }^{\circ}\text{C}$  und  $-40\text{ }^{\circ}\text{C}$  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  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$  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.

## 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

### Wichtiger Hinweis!

Geben Sie die Menüs immer im tiefgekühlten Zustand in die Mikrowelle oder in den Backofen!

# 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 mikrowelleneignete 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.

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

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



### 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

*Wir wünschen guten Appetit!*



# Und so leicht geht's mit MikroTop Pro



1.

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



2.

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



3.

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



4.

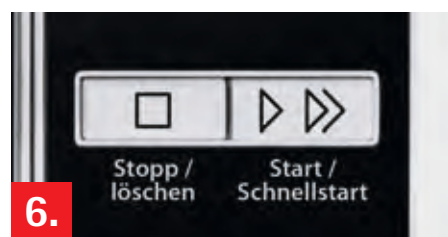
Öffnen Sie die Tür zum Aktivieren der Tasten. Zur Eingabe des Zubereitungsprogramms drücken Sie die apetito-Taste so oft, bis die gewünschte Programmnummer erscheint.

(Programmnummer 3 entspricht 3 x drücken.)



5.

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.



6.

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

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

## Zubereitung in einer haushaltsüblichen Mikrowelle

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

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

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

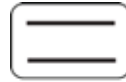
# Zubereiten im Haushaltsbackofen



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

## Menüschale

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

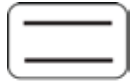


Umluft:  
45 – 50 Minuten  
bei 150 °C erhitzen.



## Suppenschale

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



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



## Öffnen der heißen Menüschale



1.



2.

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

Danach die Folie diagonal zur Schale flach abziehen.

## Zubereitung der kalten Speisen

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

Cremeschnitten und Kuchen aus der Verpackung nehmen und auf eine feste Unterlage stellen. Die Auftauzeit beträgt ca. 4–5 Stunden bei Zimmertemperatur. Danach direkt verzehren.



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 Kundennummer) 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](http://www.apetito.de/artikelinfo)

Meine Menü  
à la carte  
Bestellung

**1.** Kunden-Nr.: .....  
 Name: .....  
 Straße: .....  
 Ort: .....  
 Telefon: .....

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

Bestellung für die Anlieferung am: **1.** . . . . . 2 0 . . . . .

|        | Artikel-Nr.<br>Menü<br><small>bitte die letzten 3 Ziffern eintragen</small> |   |           | Artikel-Nr.<br>Kuchen, Suppen<br><small>bitte die letzten 3 Ziffern eintragen</small> |   |  |
|--------|---|---|-----------|---|---|--|
| Menü 1 | /   | 3 | <b>2.</b> | /   | 3 |  |
| Menü 2 | /   | 3 |           | /   | 3 |  |
| Menü 3 | /   | 3 |           | /   | 3 |  |
| Menü 4 | /   | 3 |           | /   | 3 |  |
| Menü 5 | /   | 3 |           | /   | 3 |  |
| Menü 6 | /   | 3 |           | /   | 3 |  |
| Menü 7 | /   | 3 |           | /   | 3 |  |

**Menü-Sortimente**

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

|    | Artikel-Nr.<br><small>bitte alle 5 Ziffern eintragen</small> |  |  |  | Anzahl |
|----|--|--|--|--|--------|
| 1. | <b>3.</b>  |  |  |  |        |
| 2. |  |  |  |  |        |
| 3. |  |  |  |  |        |

|    | Artikel-Nr.<br><small>bitte alle 5 Ziffern eintragen</small> |  |  |  | Anzahl |
|----|--|--|--|--|--------|
| 4. |  |  |  |  |        |
| 5. |  |  |  |  |        |
| 6. |  |  |  |  |        |

(Datum)  
Bestellformular wird maschinell eingelesen.
(Unterschrift)

Art.Nr.: 61017

Unser Tipp für Sie

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





# 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](http://www.apetito.de/ueber-apetito)

