

Mein Menü à la carte



Wir bringen Ihnen
den Genuss ins Haus



Gute Gründe	4 – 5
Kostform-Informationen	6 – 8
Alles auf einen Blick	9
winVitalis – für besondere Ernährungsanforderungen	10 – 11
Vorsuppen	12 – 14
Hauptgerichte	
– Fleischgerichte	15 – 41
– Fischgerichte	42 – 46
– Spezialitäten	47 – 49
– Gemüseküche	50 – 52
– Eintöpfe	53 – 56
– Süße Menüs	57 – 59
Klein & Lecker	60 – 69
Desserts	70 – 73
Cremeschnitten und Kuchen	74 – 75
Menü-Sortimente	76 – 81
Hinweise zur Tiefkühlfrische	82
Zubereitung leicht gemacht	
– appetito MikroTop	83 – 84
– Standard-Mikrowelle	84
– appetito Servtherm plus	85
– Haushaltsbackofen	86
– Öffnen der heißen Menüschale	86
– Zubereitung der kalten Speisen	86
Notizen/Bestellscheine	87 – 90
Bestellung leicht gemacht	91
Zeichenerklärung in der Klapper-Innenseite	





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

- | | |
|---|--|
| ○ Vollkost | 🌿 vegetarisch |
| ● Leichte Vollkost | 🐷 enthält Zutaten vom Schwein |
| ● Menüs mit Informationen für Diabetiker | 🍷 mit Alkohol |
| | 🌾 ohne Gluten, lt. Rezeptur |
| | 🌾 ohne Laktose, lt. Rezeptur |
| | Ⓐ mit Antioxidationsmittel |
| | Ⓝ mit Nitritpökelsalz |
| | ⑤ mit Süßungsmittel(n) |
| | Ⓩ mit Zuckerart und Süßungsmittel |
| BE Broteinheiten
(12 g Kohlenhydrate $\hat{=}$ 1 BE) | G Gluten
namentlich: |
| GE Gesamteinwaage | G1 Weizen |
| FE Einwaage Fleisch oder
Fertigfleisch/Hack/Wurst
Fertigfisch inkl. Panade
und/oder Füllung | G2 Roggen |
| 1) Gewichtsverlust
durch Erhitzen | G3 Gerste |
| | G4 Hafer |
| | K Krebstiere |
| | Ei Eier |
| | Fi Fische |
| | E Erdnüsse |
| | Sb Soja |
| | M Milch
(einschließlich Laktose) |
| | Me Milcheiweiß |
| | La Laktose |
| | Sf Schalenfrüchte
namentlich: |
| | Sf1 Mandeln |
| | Sf2 Haselnüsse |
| | S Sellerie |
| | Sn Senf |
| | Sd Schwefeldioxid und Sulfite
(> 10 mg/kg oder 10 mg/l) |
| 📺 Empfohlen wird die
Zubereitung im Backofen,
da es kein Zubereitungs-
programm für die MikroFix
und MikroTop gibt. | |



Wir sind Ihr Menüservice mit Herz

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

Unsere Menüs kommen aus der guten Küche von apetito

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

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

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

Beste Menüqualität von

apetito

Guten Appetit!

Bestellbar ab 21.10.2019.



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

Roswitha und Gerd Krüger,
Menü à la carte-Kunden

Genießen Sie à la carte

Wählen Sie aus über 200 leckeren Menüs!

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

Art.-Nr.: 13407



Ausgezeichnete Menüqualität!

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

Erntefrisches Obst
und Gemüse

GUTE GRÜNDE

Erntefrische Kräuter und
natürliche Gewürze



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

Wie wir Genuss für jeden schaffen

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

**„Unsere Fonds
machen wir genauso
wie in jeder guten Küche.“**
Thomas Mindrup, Koch bei apetito



Keine künstlichen Zutaten:

-  Keine Geschmacksverstärker, Würzen und Hefeextrakte
-  Keine Farbstoffe
-  Keine künstlich/synthetisch hergestellten Aromen
-  Keine Phosphate in Fleisch und Wurst, keine Schmelzsalze

Davon gibt es bei uns immer mehr:

Rund die Hälfte unserer Zutaten kommt aus deutschen Regionen.

Wie wir kochen

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

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

Wir sind Förderer:



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

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



**MIT INFORMATIONEN
FÜR DIABETIKER**



**LEICHTE
VOLLKOST**



Welche Kostform darf es für Sie sein?

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



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

**Genießen Sie eine große Vielfalt
in jeder Kostform!**

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

- Vollkost-Menüs
- Leichte Vollkost-Menüs
- vegetarische Menüs
- glutenfreie Menüs, laut Rezeptur
- laktosefreie Menüs, laut Rezeptur

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



Vollkost

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



Leichte Vollkost

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



Mit Informationen für Diabetiker

Eine moderne Diabeteskost ent-
spricht einer ausgewogenen, voll-
wertigen Ernährung, in der auch
Zucker in kleinen Mengen erlaubt
ist. Die rot gekennzeichneten
Menüs sind zuckerarm und enthal-
ten höchstens 35 g Fett.
Broteinheiten werden aus der
Kohlenhydratmenge berechnet
(12 g Kohlenhydrate $\hat{=}$ 1 BE).



Vegetarische Menüs

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



Unverträglichkeiten



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



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

PURINGEHALT
147 mg



Gesa Dannemann
Diplom-Oecotrophologin in
der apetito Ernährungsberatung

**Persönliche Beratung
zu weiteren Kostformen**

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

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

So sehen Sie alles auf einen Blick

Artikel-Nummer

Wenn Sie ein Menü ausgewählt haben, tragen Sie die letzten drei Ziffern der angegebenen Artikel-Nummer bitte auf Ihrem Bestellschein ein (Bestellhinweise siehe auch Seite 91).

13 190



C

Zarte Schweinemedallions
in Champignonsoße mit Feinschmeckergemüse
und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.479 kJ/352 kcal, 11 g Fett (davon 4,2 g gesättigte Fettsäuren), 28 g Kohlenhydrate (davon 7,0 g Zucker), 29 g Eiweiß, 4,3 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● 2,4 BE

FE 100g GE 460g

**Kostform-
information**

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

FE = Fleischeinwaage
GE = Gesamteinwaage

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

Preisklasse

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

Falls die Menüs nach Preisklassen angeboten werden.

Nährwerte pro Menü

Angaben gelten für eine Menüschale.

Serviovorschlag

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

Attraktive Lösungen bei besonderen Ernährungsanforderungen

Deftiger Schweinebraten in Soße mit Erbsen und Spätzle
 Art.-Nr.: 13860



Pürierte Menüs

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

Pürierte Menüs plus

- 275 g für den kleinen Appetit
- mit besonders viel Energie und Eiweiß
- samtig-fein püriert
- natürlich geformt

So wird Essen zum Genuss

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

Die Ernährungsspezialisten und Köche von winVitalis haben köstliche Mahlzeiten entwickelt:

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

Püriertes für den ganzen Tag

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



Cremesuppen plus
 (zusätzlich mit Eiweiß angereichert)

Salate plus



Brote plus



Eintöpfe plus



Menüs salz-minus

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



mit
 Ø 1,6 g
 Salz

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



Vorsuppen

Köstlich duftend und heiß aufgetischt – mit Vorsuppen fängt das Mittagessen einladend gut an. Leicht und lecker, wecken sie die Vorfreude auf noch folgende Genüsse. Vorsuppen eignen sich aber nicht nur als geschmackvoller Auftakt einer Mittagsmahlzeit – auch als Stärkung zum Abendbrot sind sie einfach perfekt! Unsere Vorsuppen können Sie auch im praktischen 12er-Karton als Vorsuppen-Sortiment bestellen (Art.-Nr. 47206, S. 81). Fragen Sie einfach Ihren Mahlzeitendienst.

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

13701



Fruchtige Tomatencremesuppe

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

○ ● ● 1,2 BE



GE 200 g

13702

NEU



Rote Linsensuppe mit Schnittlauch

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

○ ● ● 1,2 BE



GE 200 g

13705



Schwäbische Flädlesuppe

Nährwerte pro Portion: 354 kJ/85 kcal, 7,3 g Fett (davon 0,7 g gesättigte Fettsäuren), 3,6 g Kohlenhydrate (davon <0,5 g Zucker), 1,2 g Eiweiß, 2,4 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● ● 0,3 BE



GE 200 g

13706



Klassische Ochsenschwanzsuppe

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

○ ● ● 0,7 BE



GE 200 g

13707



Klare Festtagssuppe

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

○ ● ● 0,2 BE

GE 200 g

13708



Feine Frühlingssuppe mit Nudeln

Nährwerte pro Portion: 292 kJ/70 kcal, 5,1 g Fett (davon 0,4 g gesättigte Fettsäuren), 4,1 g Kohlenhydrate (davon <0,5 g Zucker), 1,3 g Eiweiß, 2,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

○ ● ● 0,3 BE



GE 200 g

13 **710**

NEU



Kürbis-Karottensuppe

Nährwerte pro Portion: 471 kJ/113 kcal, 6,9g Fett (davon 4,3g gesättigte Fettsäuren), 10g Kohlenhydrate (davon 6,2g Zucker), 1,3g Eiweiß, 1,8g Salz
Allergenhinweise: Sn

○ ● ● 0,8 BE



GE 200 g

13 **711**



Champignoncremesuppe

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

○ ● ● 0,8 BE



GE 200 g

13 **712**



Kartoffelcremesuppe mit Petersilie

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

○ ● ● 1,1 BE



GE 200 g

13 **716**



Erbsencremesuppe

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

○ ● ● 1,0 BE



GE 200 g

13 **718**



Brokkolicremesuppe

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

○ ● ● 0,7 BE



GE 200 g

13 **729**



Rinderkraftbrühe mit Eierstich

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

○ ● ● 0,1 BE



FE 5 g GE 200 g



Fleischgerichte

Vom Rind

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

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

13200

NEU



E

Saftiger Rinderschmorbraten in kräftiger Soße

dazu Dillmöhren und Kartoffel-Senf-Stampf

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

○ ● ● 2,2 BE FE 80 g GE 460 g

13202

NEU



F

Feiner Rinderbraten in dunkler Bratensoße

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

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

○ ● ● 3,3 BE FE 100 g GE 490 g

13240

D



Rinderschmorbraten in kräftiger Soße

mit grünen Bohnen und Speckklößen

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

○ ● ● 3,5 BE FE 100 g GE 465 g

13248

G



Pffifferlingstopf vom Rind

in Burgundersoße, dazu Pariser Karotten und Knöpflespätzle

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

○ ● ● 4,1 BE FE 100 g GE 520 g

13211

E



„Westfälisches Zwiebelfleisch“

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

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

○ ● ● 3,2 BE FE 80 g GE 460 g

13221

E



Rinderroulade „Hausfrauen Art“

in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

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

○ ● ● 3,9 BE FE 100 g GE 535 g



Tipp aus der Ernährungsberatung

Eiweiß (Protein)

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

Der Eiweißgehalt unserer Menüs ist aus den Nährwertangaben ersichtlich.

13225

E



Tafelspitz aus zartem Rindfleisch

in Schnittlauch-Rahmsauce mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln

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

○ ● ● 3,0 BE FE 60 g GE 470 g

13226

D



Rindergulasch

mit buntem Möhengemüse und Salzkartoffeln

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

○ ● ● 2,9 BE FE 80 g GE 480 g

13249

D



Rindersaftgulasch

in herzhafter Soße, dazu Spätzle

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

○ ● ● 4,5 BE FE 80 g GE 480 g

13255

F



Sauerbraten „Fränkischer Art“

in herzhafter Soße, dazu Rotkohl und Knöpflespätzle

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

○ ● ● 4,8 BE FE 100 g GE 525 g

13260

E



Rheinischer Sauerbraten vom Rind
mit Rosinensoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße

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

○ ● ● 5,1 BE FE 60 g GE 490 g

13263

D



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

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

○ ● ● 3,7 BE FE 60 g GE 450 g

13284

F



Rindergeschnetzeltes
in einer Pfefferrahmsoße
dazu Spitzkohl und Spätzle

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

○ ● ● 4,1 BE FE 70 g GE 480 g

13297

D



Zartes Rindergeschnetzeltes
„Stroganoff“
mit „Hausmacher-Spätzle“

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

○ ● ● 4,6 BE FE 80 g GE 480 g

13269

G



Kräftiger Burgunderbraten vom Rind
dazu Rosenkohl und Spätzle

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

○ ● 4,3 BE FE 100 g GE 510 g

13273

E



Schlemmerneschnetztes vom Rind
in Paprika-Rahmsoße
mit Gartengemüse und Bandnudeln

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

○ ● 2,7 BE FE 80 g GE 460 g



*Immer wieder köstlich:
unsere Aktions-Menüs*

Fragen Sie bei Ihrer nächsten Bestellung nach unseren
aktuellen Menü-Aktionen. Sie bieten Ihnen das ganze
Jahr hindurch zusätzlich Abwechslung und Vielfalt.

*Aus dem Ofen
auf den Teller*



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

13275

D



Zartes Rindergeschnetzeltes
in feiner Soße mit Gemüse-Nudeln

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

○ ● ● 3,8 BE FE 70 g GE 460 g

13282

F



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

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

○ ● 4,5 BE FE 100 g GE 480 g

13203

E



Rinderroulade
in kräftiger Bratensoße
mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle

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

○ ● 4,0 BE FE 100 g GE 535 g

13210

D



Rindfleisch
in Meerrettichsoße
mit Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln

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

○ ● ● 3,4 BE FE 100 g GE 490 g



Vom Schwein

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

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

Fleischgerichte

13 102



Kasselerbraten in Bratensaft
mit Sauerkraut und Kartoffelpüree

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

○ ● 2,8 BE



FE 80 g GE 515 g

13 117



Deftiger Sonntagsbraten vom Schwein
mit Rosenkohl und Speckklößen

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

○ ● 3,4 BE



FE 80 g GE 445 g

13 120



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

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

○ ● 4,1 BE



FE 100 g GE 485 g

13 124



Rahmgeschnetzeltes vom Schwein
mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln

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

○ ● 2,7 BE



FE 60 g GE 460 g

13 127



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

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

○ ● 3,4 BE



FE 90 g GE 490 g

13 131



Paniertes Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße
dazu Spiralnudeln

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

○ ● 4,9 BE



FE 80 g GE 410 g

13 138

C

**Gyros vom Schwein**

auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 1903 kJ/453 kcal, 17 g Fett (davon 2,3 g gesättigte Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 7,8 g Zucker), 25 g Eiweiß, 6,1 g Salz
Allergenhinweise: Sn

○ ● 4,0 BE   FE 80 g GE 430 g

13 139

NEU

D

**Gebratenes Schweinenackensteak**auf würzigem Schmorkohl,
dazu Petersilienkartoffeln

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

○ ● ● 3,1 BE   FE 80 g GE 470 g

13 154

E

**Gefüllter Schweinebraten in Soße**

dazu Apfelrotkohl und Knöpflespätzle

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

○ ● 4,2 BE   FE 80 g GE 460 g

13 158

D

**Schweinebraten „Altdeutsche Art“**

mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln

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

○ ● ● 2,7 BE   FE 80 g GE 480 g

13 144

E

**Deftiges Eisbeinflisch**

auf herzhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree

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

○ ● 3,3 BE   FE 100 g GE 500 g

13 145

verfeinerte Rezeptur

D

**Schweinegulasch „Jäger Art“**

dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle

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

○ ● ● 3,8 BE   FE 80 g GE 490 g

13 148

D

**Hausgemachter Schweinebraten in einer Malz-Kümmelsoße**

mit bayrischem Weißkohl-Gemüse und Speckklößen

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

○ ● 4,0 BE   FE 60 g GE 470 g

13 150

Neue Beilage

G

**Geschnittenes Schweinefilet im Kräutermantel**

in Soße, dazu Erbsengemüse und Spätzle

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

○ ● ● 4,3 BE   FE 80 g GE 495 g

**Tipp aus der Ernährungsberatung***So sind Sie mittags
rundum gut versorgt*

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

13164

D



Schweinegulasch „Hausfrauen Art“
mit feinem Blumenkohl und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1295 kJ/308 kcal, 8,3 g Fett (davon 3,0 g gesättigte Fettsäuren), 34 g Kohlenhydrate (davon 3,3 g Zucker), 20 g Eiweiß, 5,1 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S
○ ● 2,9 BE   FE 60 g GE 480 g

13167

F



Schweinegeschnetzeltes
in feiner Rahmsoße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2057 kJ/491 kcal, 22 g Fett (davon 6,0 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 5,4 g Zucker), 27 g Eiweiß, 5,0 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S
○ ● 3,3 BE   FE 80 g GE 470 g

13182

F



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

Nährwerte pro Portion: 2960 kJ/707 kcal, 33 g Fett (davon 10 g gesättigte Fettsäuren), 63 g Kohlenhydrate (davon 7,3 g Zucker), 33 g Eiweiß, 6,1 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S
○ ● 5,3 BE    FE 150 g GE 510 g

13183

E



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

Nährwerte pro Portion: 1647 kJ/393 kcal, 14 g Fett (davon 4,0 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 8,8 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,8 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S
○ ● 2,9 BE   FE 70 g GE 455 g



Tipp aus der Ernährungsberatung

Warum eine ausreichende Kalorienzufuhr so wichtig ist

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

Sprechen Sie bei Fragen zur Ernährung gerne Ihren Menüservice an.



13189

D



Schweineschnitzel
in Rahmsoße
dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2264 kJ/540 kcal, 22 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 56 g Kohlenhydrate (davon 8,0 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,1 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S
○ ● 4,7 BE  FE 80 g GE 450 g

13191

D



Paniertes Schweineschnitzel
mit Pariser Karotten, dazu Kartoffelwürfel in Kräuter-Rahmsoße

Nährwerte pro Portion: 1975 kJ/471 kcal, 18 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 54 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 19 g Eiweiß, 5,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S
○ ● 4,5 BE  FE 80 g GE 460 g

13172

D

Neue Beilage



Gegrilltes Haxenfleisch
in Kümmelsoße
dazu Schmorkohl und deftige Speckklöße

Nährwerte pro Portion: 2246 kJ/536 kcal, 22 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 45 g Kohlenhydrate (davon 8,4 g Zucker), 36 g Eiweiß, 6,5 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S
○ ● 3,8 BE   FE 100 g GE 525 g

13176

G



Zarte Schweinemedallions
in feiner Rahmsoße
mit Apfelrotkohl und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2168 kJ/515 kcal, 15 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 58 g Kohlenhydrate (davon 17 g Zucker), 34 g Eiweiß, 4,9 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S
○ ● 4,8 BE  FE 100 g GE 530 g

13192

D



Senfkrustenbraten vom Schwein
in herzhafter Soße mit Rübengemüse, dazu Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1777 kJ/422 kcal, 12 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn
○ ● 4,2 BE  FE 60 g GE 455 g

13197

E



Grünkohl mit Kasseler
und Räucherendchen
dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2662 kJ/639 kcal, 40 g Fett (davon 20 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 3,3 g Zucker), 25 g Eiweiß, 6,1 g Salz
Allergenhinweise: -
○ 3,2 BE      FE 90 g GE 540 g

Kaffeezeit ist Kuchenzeit!

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



Aus dem Ofen auf den Teller



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



13 106



E

Mini-Steaklets „Genfer Art“ vom Schwein

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

Nährwerte pro Portion: 2263 kJ/539 kcal, 19 g Fett (davon 7,0 g gesättigte
Fettsäuren), 51 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 37 g Eiweiß, 4,3 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● 4,2 BE  FE 70 g GE 465 g

13 153



D

Paniertes Schweineschnitzel „Jäger Art“

goldgelb gebacken in Champignonsoße, dazu
Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1952 kJ/466 kcal, 17 g Fett (davon 3,7 g gesättigte
Fettsäuren), 47 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 23 g Eiweiß, 5,0 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● 3,9 BE  FE 80 g GE 460 g

Kalb, Lamm, Wild

Fleischgerichte

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

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

13 159



G

Medaillons vom Schwein in einer rosa Pfeffersoße

dazu Brokkoli-Möhrengemüse und Knöpflespätzle

Nährwerte pro Portion: 1938 kJ/461 kcal, 16 g Fett (davon 7,0 g gesättigte
Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 4,1 g Zucker), 35 g Eiweiß, 4,7 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● 3,3 BE  FE 100 g GE 480 g

13 190



G

Zarte Schweinemedallions in Champignonsoße mit Feinschmeckergemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1479 kJ/352 kcal, 11 g Fett (davon 4,2 g gesättigte
Fettsäuren), 28 g Kohlenhydrate (davon 7,0 g Zucker), 29 g Eiweiß, 4,3 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● 2,4 BE  FE 100 g GE 460 g

13 306



G

Zartes Gulasch vom Hirsch

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

Nährwerte pro Portion: 2210 kJ/527 kcal, 18 g Fett (davon 4,9 g gesättigte
Fettsäuren), 48 g Kohlenhydrate (davon 9,6 g Zucker), 34 g Eiweiß, 4,0 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

○ ● 4,0 BE  FE 70 g GE 460 g

13 318

Neue Beilage



G

Zarter Lammkeulenbraten „Provence“ in Kräutersoße

mit grünen Bohnen und Fingermöhren,
dazu Kartoffel-Pastinakenstampf

Nährwerte pro Portion: 1855 kJ/442 kcal, 17 g Fett (davon 6,0 g gesättigte
Fettsäuren), 32 g Kohlenhydrate (davon 7,7 g Zucker), 35 g Eiweiß, 5,0 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

○ ● 2,7 BE  FE 100 g GE 520 g

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

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

Christa Weber



13319

G



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

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

○ 6,3 BE  FE 70 g GE 495 g

13320

NEU

G



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

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

○ ● 3,4 BE  FE 70 g GE 470 g

13334

F



Kalbsgeschnetzeltes „Züricher Art“
mit Brokkoli und Kräuterspätzle

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

○ ● 3,3 BE  FE 80 g GE 495 g

13347

D



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

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

○ ● 4,3 BE  FE 80 g GE 520 g



Fleischgerichte

Hack, Wurst & Co.

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

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

13001

B

**Fleischklößchen**

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

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

○ ● 3,3 BE



FE 75 g GE 445 g

13002

B

**Hackbällchen vom Schwein und Rind**

in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchennudeln

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

○ ● ● 4,5 BE



FE 75 g GE 440 g

13003

C

**Frikadelle „Gutsherren Art“ vom Rind und Schwein**

in cremiger Weißweinsoße mit Champignons, dazu Erbsen und Hörnchennudeln

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

○ ● 4,3 BE



FE 80 g GE 480 g

13007

NEU

C

**Hackfleischröllchen vom Schwein in Weinbrandsoße**

dazu grüne Bohnen und Reissnudeln mit Tomaten-Gemüse

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

○ ● 3,9 BE



FE 90 g GE 470 g

13012

C

**Käsehacksteak vom Rind und Schwein**

in kräftiger Bratensoße, dazu Erbsen mit Möhren und Hörnchennudeln

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

○ ● ● 3,7 BE

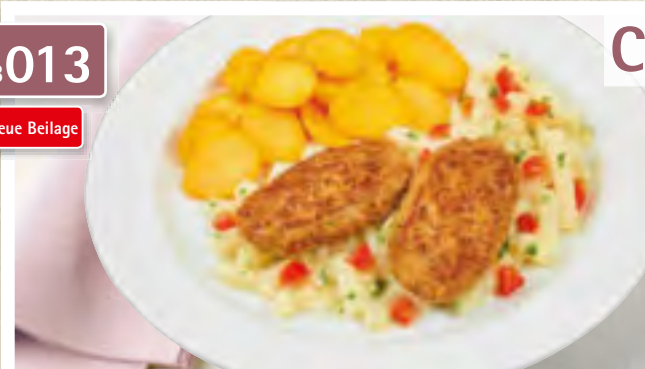


FE 120 g GE 470 g

13013

Neue Beilage

C

**Zwei Rinderfrikadellen**

auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu würzige Kartoffelscheiben

Nährwerte pro Portion: 2547 kJ/609 kcal, 30 g Fett (davon 10 g gesättigte Fettsäuren), 58 g Kohlenhydrate (davon 8,3 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,7 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● 4,9 BE

FE 100 g GE 500 g

Tipp aus der Ernährungsberatung

Gesa Dannemann
Diplom-Ökotrophologin in der
apetito Ernährungsberatung

„Meine Empfehlung:

Genießen Sie die Vielfalt unserer Gerichte und wählen Sie, was Ihnen schmeckt.

Wechseln Sie innerhalb der Menü-Rubriken und gönnen Sie sich immer wieder mal einen Tag ohne Fleisch. Viele leckere vegetarische Gerichte finden Sie beispielsweise in der „Gemüseküche“.

Bei kleinem Appetit sind unsere „Klein & Lecker“-Menüs genau das Richtige (ab Seite 60).

Wenn Sie mal nicht selbst Ihre Menüs für eine Woche zusammenstellen möchten, wählen Sie doch einfach aus unseren „Menü-Sortimenten“ mit sieben Menüs für die ganze Woche. Tun Sie sich was Gutes mit noch mehr Abwechslung: Probieren Sie unsere „Wohlfühl-Sortimente“ mit sieben leckeren Menüs, fertig kombiniert mit Salaten und Desserts (ab Seite 76).“

13018

D

**Herzhafte Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein**

in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln

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

○ ● 3,5 BE



FE 80 g GE 510 g

13021

C

**Rostbratwürstchen „Fränkische Art“ vom Schwein**

auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree

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

○ 3,5 BE



FE 80 g GE 530 g

13023

B

**Deutsches Beefsteak**

mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln

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

○ ● ● 3,6 BE



FE 80 g GE 455 g

13024

B



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

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

○ ● 5,3 BE  FE 90 g GE 480 g

13039

C



**Schweinehacksteak in Rahmsoße
mit buntem Pfeffer**
dazu Gartengemüse und Spätzle

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

○ ● 3,7 BE  FE 80 g GE 455 g

13061

C



Hackbraten in Kräutersoße
dazu grüne Bohnen „naturell“ und Salzkartoffeln

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

○ ● ● 3,5 BE  FE 100 g GE 450 g

13069

C



Feine Bratwurst vom Schwein
in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

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

○ 2,9 BE  FE 90 g GE 500 g

Woher kommen unsere Zutaten?

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



Rund die Hälfte unserer Zutaten kommt aus deutschen Regionen.

13074

A



Traditionell zubereitete Leberklöße
auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln

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

○ 3,3 BE  FE 80 g GE 530 g

13076

C



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

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

○ 2,8 BE  FE 100 g GE 480 g

13044

C



**Zwei Rinderfrikadellen
in herzhafter Bratensoße**
mit Porreegemüse und Petersilienkartoffeln

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

○ ● 3,0 BE  FE 100 g GE 530 g

13053

A



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

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

○ ● ● 3,7 BE  FE 75 g GE 515 g

13079

B



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

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

○ ● ● 3,9 BE  FE 100 g GE 500 g

13080

A



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

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

○ ● ● 4,2 BE  FE 100 g GE 520 g



Herzhafte Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein
in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Stampfkartoffeln

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

○ 3,8 BE FE 70 g GE 540 g



Deutsches Beefsteak in kräftiger Soße
mit Gärtnerinnen-Gemüse und Salzkartoffeln

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

○ ● ● 3,1 BE FE 80 g GE 500 g



Schwäbisches Linsengericht
mit Saitenwürstchen vom Schwein und Spätzle

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

○ ● 6,8 BE FE 80 g GE 540 g



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

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

○ ● ● 3,9 BE FE 115 g GE 500 g



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

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

○ 3,2 BE FE 80 g GE 555 g



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

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

○ ● 3,3 BE FE 150 g GE 530 g

Probieren Sie Neues

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

NEU

ganz neu im Sortiment

verfeinerte Rezeptur

für noch mehr Geschmack mit verbesserter Rezeptur

Neue Beilage

mit neuer Beilage für noch mehr Abwechslung

Aus dem Ofen auf den Teller

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



Currywurst vom Schwein
mit Kartoffelspalten

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

○ ● 5,1 BE FE 100 g GE 430 g



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

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

○ ● 3,5 BE FE 80 g GE 500 g



Panierte Jagdwurstscheibe
in Tomatensoße, dazu Spiralnudeln

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

○ ● ● 5,2 BE FE 80 g GE 440 g



Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein
in Tomatensoße mit Langkornreis

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

○ ● 5,6 BE FE 80 g GE 540 g



Fleischgerichte

Feines vom Geflügel

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

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

13308



G

Geschnittene Entenbrust

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

Nährwerte pro Portion: 1702 kJ/404 kcal, 9,0 g Fett (davon 4,5 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 26 g Eiweiß, 5,9 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● 4,1 BE

FE 100 g GE 485 g

13400



D

Zarte Hähnchenbrust

in Curry-Rahmsoße mit Pfirsichen und Ananas, dazu Gemüseris

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

○ ● ● 5,5 BE

FE 100 g GE 540 g

13445



E

Gebratene Geflügelleber

in Apfel-Zwiebel-Soße mit Rotkohl und Salzkartoffeln

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

○ ● 4,4 BE

FE 80 g GE 555 g

13458



C

Zarte Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße

mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln

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

○ ● ● 2,7 BE

FE 60 g GE 440 g

13732



C

Bunte Geflügelpfanne

mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle

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

○ ● 4,6 BE

FE 80 g GE 455 g

13734



C

Gebratene Geflügelfleischbällchen

in Soße mit Rüben-Gemüse und Salzkartoffeln

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

○ ● ● 3,8 BE

FE 80 g GE 500 g

13 740

E



**Zarter Putenbraten
im Kräutermantel in Soße**
dazu Fingermöhren und Spätzle

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

○ ● ● 3,8 BE FE 80 g GE 455 g

13 745

C



**Feines Hühnerfrikassee
„Frühlings Art“**
mit Langkornreis

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

○ ● ● 3,9 BE FE 80 g GE 460 g

13 751

F



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

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

○ ● ● 2,9 BE FE 90 g GE 450 g

13 758

E



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

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

○ ● ● 2,9 BE FE 80 g GE 470 g

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

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

13 759

verfeinerte
Rezeptur

D



Zarte Hähnchenbrust
auf buntem Paprikagemüse und würzigen
Kräuterkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1844 kJ/438 kcal, 13 g Fett (davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren), 51 g Kohlenhydrate (davon 8,9 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,5 g Salz
Allergenhinweise: -

○ ● 4,2 BE FE 80 g GE 440 g

13 761

D



Putenschnitzel
mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel
in Käsesoße

Nährwerte pro Portion: 2205 kJ/526 kcal, 22 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 54 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 21 g Eiweiß, 4,9 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● ● 4,5 BE FE 80 g GE 460 g

13 748

D



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

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

○ ● ● 4,7 BE FE 80 g GE 510 g

13 749

NEU

D



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

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

○ ● ● 4,6 BE FE 120 g GE 490 g

13 767

C



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

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

○ ● 2,7 BE FE 80 g GE 510 g

13 768

C



Geflügelfrikadellen in Soße
mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln

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

○ ● ● 3,0 BE FE 100 g GE 515 g

13 770

F



Hähnchen „Cordon bleu“

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

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

○ ● ● 4,6 BE FE 110 g GE 480 g

13 779

E



Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“

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

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

○ ● ● 2,8 BE FE 140 g GE 480 g

13 780

A



Hähnchenfilets „Gärtnerin Art“

in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis

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

○ ● ● 3,6 BE FE 80 g GE 425 g

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



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

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

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

Ellen Schulte über „Essen auf Rädern“

13 782

F



Ente „asiatisch“

in pikanter süß-saurer Soße mit Thai-Reis

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

○ 7,1 BE FE 100 g GE 515 g

13 791

E



Zwei Hähnchenoberkeulen

in feiner Rotweinsoße, dazu Salzkartoffeln

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

○ 3,5 BE FE 140 g GE 500 g

Aus dem Ofen auf den Teller



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

13 786

E



Zwei gegrillte Hähnchenoberkeulen

in Champignon-Paprikasoße, dazu Erbsen und Gabelspaghetti

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

○ ● 3,6 BE FE 140 g GE 500 g

13 798

D



Hähnchenbrust

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

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

○ ● ● 4,1 BE FE 80 g GE 455 g

13 747

B



Goldgelb panierte Hähnchen-Happen

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

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

○ ● ● 4,4 BE FE 100 g GE 450 g



Beliebte Fischgerichte

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

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

13407



Seelachsfilet in Kräutermarinade
dazu rustikales Frühlingsgemüse
und Salzkartoffeln

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

○ ● ● 3,2 BE

FE 150 g¹⁾ GE 520 g

E

13411



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

Nährwerte pro Portion: 2124 kJ/508 kcal, 26 g Fett (davon 9,0 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 9,0 g Zucker), 25 g Eiweiß, 4,4 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S

○ ● ● 3,1 BE

FE 80 g¹⁾ inkl. 5% Glasur GE 520 g

E

13415

NEU



Gebratene Fischfrikadelle
dazu Rahmspinat und Frühlingspüree

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

○ ● ● 4,1 BE

FE 75 g¹⁾ GE 480 g

B

13416

NEU



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

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

○ ● ● 2,8 BE

FE 80 g¹⁾ GE 480 g

F

13418

NEU



Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße
dazu eine bunte Gemüsemischung
und Salzkartoffeln

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

○ ● ● 3,4 BE

FE 80 g¹⁾ GE 480 g

F

13419

verfeinerte Rezeptur



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

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

○ ● ● 2,7 BE

FE 120 g¹⁾ GE 450 g

D

13424

E



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

Nährwerte pro Portion: 2305 kJ/552 kcal, 30g Fett (davon 12g gesättigte
Fettsäuren), 37g Kohlenhydrate (davon 6,3g Zucker), 28g Eiweiß, 4,5g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S
○ ● ● 3,1 BE FE 180 g¹⁾ GE 520 g

13425

E



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

Nährwerte pro Portion: 2664 kJ/637 kcal, 33g Fett (davon 12g gesättigte
Fettsäuren), 52g Kohlenhydrate (davon 9,6g Zucker), 28g Eiweiß, 3,6g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S
○ ● ● 4,3 BE FE 175 g¹⁾ GE 465 g

13436

F



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

Nährwerte pro Portion: 1540 kJ/366 kcal, 10g Fett (davon 2,3g gesättigte
Fettsäuren), 41g Kohlenhydrate (davon 12g Zucker), 23g Eiweiß, 4,4g Salz
Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, S, Sn
○ ● ● 3,4 BE FE 100 g¹⁾ inkl. 10% Glasur GE 500 g

13455

G



Lachsfilet in feiner Buttersoße
mit Brokkoli und einer Reis-Wildreiskombination

Nährwerte pro Portion: 2247 kJ/538 kcal, 28g Fett (davon 14g gesättigte
Fettsäuren), 34g Kohlenhydrate (davon 4,9g Zucker), 33g Eiweiß, 3,9g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S
○ ● 2,8 BE FE 125 g¹⁾ inkl. 5% Glasur GE 470 g



Tipp aus der Ernährungsberatung

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

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

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

13427

E



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

Nährwerte pro Portion: 2419 kJ/578 kcal, 28g Fett (davon 8,0g gesättigte
Fettsäuren), 58g Kohlenhydrate (davon 3,7g Zucker), 22g Eiweiß, 2,9g Salz
Allergenhinweise: G, G1, K, Fi, M, Me, La
○ ● 4,8 BE FE 138 g¹⁾ GE 410 g

13433

E



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

Nährwerte pro Portion: 1911 kJ/455 kcal, 16g Fett (davon 8,0g gesättigte
Fettsäuren), 54g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 21g Eiweiß, 4,9g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, Sn
○ ● ● 4,5 BE FE 80 g¹⁾ GE 500 g

13474

E



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

Nährwerte pro Portion: 1576 kJ/376 kcal, 16g Fett (davon 4,8g gesättigte
Fettsäuren), 34g Kohlenhydrate (davon 6,0g Zucker), 20g Eiweiß, 4,0g Salz
Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, S, Sn
○ ● ● 2,8 BE FE 80 g¹⁾ GE 470 g

13494

F



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

Nährwerte pro Portion: 1680 kJ/401 kcal, 17g Fett (davon 9,0g gesättigte
Fettsäuren), 34g Kohlenhydrate (davon 8,5g Zucker), 23g Eiweiß, 4,1g Salz
Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, Sn
○ ● 2,9 BE FE 100 g¹⁾ inkl. 10% Glasur GE 460 g



Tipp aus der Ernährungsberatung

Jod

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

Besonders enthalten in Schellfisch und Alaska-Seelachs.

*Aus dem Ofen
auf den Teller*



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

13406



E

Seelachsfilet in einer mediterranen Tomatensoße mit Grill-Gemüse
dazu Kartoffelwürfel

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

○ ● 4,0 BE FE 120 g¹⁾ inkl. 10% Glasur GE 520 g

13412



D

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

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

○ ● 5,6 BE FE 90 g¹⁾ GE 490 g

13429



C

Gebackene Fischstäbchen
mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

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

○ ● ● 4,6 BE FE 120 g¹⁾ GE 460 g

13462



C

Panierte Alaska-Seelachshappen
dazu Kartoffelwürfel mit würzigem Dipp

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

○ ● ● 4,5 BE FE 140 g¹⁾ GE 390 g



Köstliche Spezialitäten

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

Foto: Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße mit Langkornreis (Art.-Nr.: 13548)

13321

A



Spaghetti „Napoli“
mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße

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

○ ● ● 6,4 BE



GE 480 g

13386

B



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

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

○ ● 5,5 BE



FE 37 g GE 500 g

g.g.A. = geschützte geografische Angabe

13547

B



Spiralnudeln in Käsesoße
mit Tomaten-Petersilie-Garnitur

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

4,6 BE

GE 440 g

13548

B



Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße
mit Langkornreis

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

6,3 BE

GE 525 g

13571

B

NEU



Gefüllte Gemüseravioli
in einer Limetten-Rahmsoße

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

8,4 BE

GE 550 g

13584

B



Spaghetti „Bolognese“
mit herzhafter Hackfleischsoße vom Rind und Schwein

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

6,1 BE

FE 50 g GE 470 g

13549

B



Südländische Gemüse-Nudelpfanne
mit Tomaten und Paprika

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

4,7 BE

GE 450 g

13550

C

NEU



Mediterrane Paprikagemüse-Pfanne
mit Weichkäse, dazu Rosmarinkartoffeln

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

3,7 BE

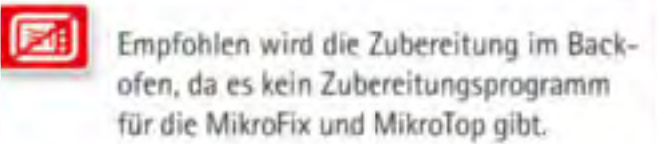
GE 490 g



**7 Tage, 7 Menüs,
7x Abwechslung**

Freuen Sie sich jeden Tag auf ein anderes, köstliches Menü aus unseren „Menü-Sortimenten“ (ab Seite 76).

**Aus dem Ofen
auf den Teller**



13551

A



Nudeln in Rahmsoße
mit Lauch und herzhaftem Schinken

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

4,7 BE

FE 20 g GE 470 g

13558

B



Herzhafte Käsespätzle
mit Röstzwiebelgarnitur

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

6,8 BE

GE 495 g

13552

B



Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese

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

6,6 BE

GE 500 g

13587

B



Cremiges Champignonragout mit Spätzle

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

5,9 BE

GE 460 g



Bunte Gemüseküche

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

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

13387



C

Saftige Gemüsefrikadelle
mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1785 kJ/426 kcal, 17 g Fett (davon 8,0 g gesättigte Fettsäuren), 52 g Kohlenhydrate (davon 15 g Zucker), 9,6 g Eiweiß, 4,9 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La
○ ● ● 4,3 BE GE 450 g

13543



B

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

Nährwerte pro Portion: 1867 kJ/444 kcal, 12 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 59 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 19 g Eiweiß, 2,7 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La
○ ● ● 4,9 BE GE 440 g

13554



B

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

Nährwerte pro Portion: 2198 kJ/527 kcal, 30 g Fett (davon 8,0 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), 22 g Eiweiß, 4,2 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S
○ ● ● 3,1 BE GE 450 g

13560



C

Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne
mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur

Nährwerte pro Portion: 2092 kJ/501 kcal, 23 g Fett (davon 2,2 g gesättigte Fettsäuren), 54 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 11 g Eiweiß, 3,9 g Salz
Allergenhinweise: -
○ ● 4,5 BE GE 490 g

13561



C

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

Nährwerte pro Portion: 2283 kJ/548 kcal, 34 g Fett (davon 18 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 8,9 g Zucker), 8,2 g Eiweiß, 4,9 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S
○ ● 3,8 BE GE 420 g

13565



A

Rührei
mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2221 kJ/531 kcal, 28 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 9,7 g Zucker), 23 g Eiweiß, 4,5 g Salz
Allergenhinweise: Ei, M, Me, La
○ ● ● 3,6 BE GE 465 g

13570

NEU



C

Herzhafter Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung

dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel

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

○ ● ● 5,0 BE



GE 440 g

13574



A

Bunte Gemüseplatte

mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl und Stampfkartoffeln

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

○ ● ● 3,0 BE



GE 470 g

13594



B

Feine Gemüseauswahl

mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree

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

○ ● ● 3,4 BE



GE 500 g

13599



B

Buntes Spargelgemüse-Ragout

in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1531 kJ/365 kcal, 14 g Fett (davon 9,0 g gesättigte Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 9,9 g Zucker), 8,4 g Eiweiß, 4,9 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● ● 3,8 BE



GE 500 g



Tipp aus der Ernährungsberatung

Zehn Ernährungsempfehlungen für Senioren:

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



Guten Appetit.



Delikate Eintöpfe

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

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

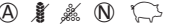
13606

B



Erbsensuppe

mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2566 kJ/614 kcal, 30 g Fett (davon 10 g gesättigte Fettsäuren), 50 g Kohlenhydrate (davon 4,7 g Zucker), 28 g Eiweiß, 5,0 g Salz
Allergenhinweise: S, Sn
○ ● 4,2 BE  FE 80 g GE 540 g

13609

B



Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“

mit Wurzelgemüse und geschnittener Mettwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2372 kJ/569 kcal, 35 g Fett (davon 15 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 4,6 g Zucker), 19 g Eiweiß, 6,1 g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La, S
○ ● 3,3 BE  FE 80 g GE 600 g

13622

B



Rustikaler Kartoffel-Linsen-Eintopf

mit Schweinefleisch

Nährwerte pro Portion: 2322 kJ/554 kcal, 22 g Fett (davon 11 g gesättigte Fettsäuren), 55 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 30 g Eiweiß, 6,1 g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La, S
○ ● 4,6 BE  FE 50 g GE 540 g

13626

A



Hausgemachte Erbsensuppe

mit Räucherendchen vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2060 kJ/492 kcal, 21 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 44 g Kohlenhydrate (davon 3,9 g Zucker), 24 g Eiweiß, 3,9 g Salz
Allergenhinweise: S
○ ● 3,6 BE  FE 50 g GE 450 g

13610

B



Hausgemachter Wirsing-Möhren-Eintopf

mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 1779 kJ/426 kcal, 23 g Fett (davon 9,0 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 7,7 g Zucker), 16 g Eiweiß, 5,8 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S
○ ● 2,9 BE  FE 80 g GE 540 g

13612

A



Gemüse Eintopf nach „Gärtnerin Art“

mit frittierten Mettbällchen vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 1794 kJ/430 kcal, 22 g Fett (davon 6,0 g gesättigte Fettsäuren), 35 g Kohlenhydrate (davon 7,2 g Zucker), 17 g Eiweiß, 5,7 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, S
○ ● 2,9 BE  FE 80 g GE 540 g

„Unser Rezept für eine gute Küche ist im Grunde ganz einfach:“

Beste natürliche Zutaten und Menschen, die leidenschaftlich gerne kochen.“

Dr. Iris Hugendieck,
Leiterin Produktentwicklung bei apetito



13614

C



Grünkohleintopf

mit geschnittener Mettwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 3732 kJ/902 kcal, 76 g Fett (davon 33 g gesättigte Fettsäuren), 22 g Kohlenhydrate (davon 4,5 g Zucker), 25 g Eiweiß, 7,8 g Salz
Allergenhinweise: S, Sn
○ 1,8 BE  FE 100 g GE 580 g

13621

A



Klassischer Hühnersuppentopf

Nährwerte pro Portion: 1460 kJ/348 kcal, 13 g Fett (davon 3,7 g gesättigte Fettsäuren), 30 g Kohlenhydrate (davon 5,4 g Zucker), 24 g Eiweiß, 5,1 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei
○ ● 2,5 BE  FE 60 g GE 540 g

13628

A

NEU



Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf

mit Steckrübe

Nährwerte pro Portion: 1331 kJ/318 kcal, 12 g Fett (davon 1,1 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), 5,5 g Eiweiß, 4,7 g Salz
Allergenhinweise: -
○ ● 3,4 BE  GE 540 g

13641

B



Herzhafter Linseneintopf „Hausfrauen Art“

mit deftiger Bauernwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2839 kJ/679 kcal, 34 g Fett (davon 14 g gesättigte Fettsäuren), 56 g Kohlenhydrate (davon 5,4 g Zucker), 31 g Eiweiß, 5,9 g Salz
Allergenhinweise: S
○ ● 4,7 BE  FE 80 g GE 540 g

13 **644**

B



Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch

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

○ ● ● **3,2 BE**



FE 40 g GE **540 g**

13 **645**

B



Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch

Nährwerte pro Portion: 1726 kJ/413 kcal, 20 g Fett (davon 2,2 g gesättigte Fettsäuren), 32 g Kohlenhydrate (davon 3,9 g Zucker), 22 g Eiweiß, 4,7 g Salz
Allergenhinweise: S

○ ● ● **2,6 BE**



FE 60 g GE **540 g**

13 **683**

A



Cremige Erbsensuppe mit bunter Gemüseeinlage

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

○ ● ● **3,3 BE**



GE **540 g**

13 **693**

C



Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln

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

○ ● ● **2,0 BE**

FE 50 g GE **520 g**

*Aus dem Ofen
auf den Teller*



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

13 **629**

B

NEU



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

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

○ ● ● **4,1 BE**



FE 80 g GE **520 g**



Süße Menüs

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

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

13501

A



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

Nährwerte pro Portion: 1475 kJ/349 kcal, 6,7 g Fett (davon 4,9 g gesättigte Fettsäuren), 61 g Kohlenhydrate (davon 21 g Zucker), 9,3 g Eiweiß, 0,73 g Salz
Allergenhinweise: M, Me, La

○ ● ● 5,1 BE



GE 445 g

13509

B



Süßer Kirschmichel
mit Vanillesoße

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

○ 7,4 BE



GE 470 g

Für den kleinen Hunger!

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



13512

C



Apfelstrudel mit Vanillesoße

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

○ 7,9 BE GE 420 g

13513

A



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

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

○ 4,2 BE GE 450 g

13524

B



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

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

○ 5,2 BE GE 430 g

13533

A



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

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

○ 3,9 BE GE 450 g

13539

A



Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker

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

○ 7,1 BE GE 500 g

13590

B



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

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

○ 4,8 BE GE 420 g

13516

B



Hausgemachter Aprikosenmichel mit Vanillesoße

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

○ 8,8 BE GE 500 g

13522

B



Hausgemachter Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott

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

○ 9,2 BE GE 410 g

Aus dem Ofen auf den Teller



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

13506

B



Erdbeer-Rhabarber-Auflauf mit Streuseln dazu Joghurt-Soße

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

○ 8,4 BE GE 530 g



Klein & Lecker

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

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

Vom Rind

13206

B

Rindfleisch in Meerrettichsoße
dazu Erbsen „naturell“ und Salzkartoffeln

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

2,7 BE

FE 40 g GE 390 g

13231

B

Zarter Rinderbraten
in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln

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

2,2 BE

FE 40 g GE 380 g

13233

A

Herzhaftes Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“
mit Petersilienkartoffeln

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

2,6 BE

FE 40 g GE 360 g

13227

C

Sauerbraten vom Rind
in herzhafter Soße mit Rotkohl und Spätzle

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

3,9 BE

FE 40 g GE 390 g

13229

A

Saftiges Rindergulasch
in Champignonsoße mit Spiralnudeln

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

3,3 BE

FE 40 g GE 340 g

13212

C

NEU

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

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

2,4 BE

FE 55 g GE 400 g

13219

B

Zartes Rindergeschnetzeltes
mit Rotkohl und Kartoffelklößen

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

3,6 BE

FE 40 g GE 390 g

Vom Schwein

Hack, Wurst & Co.

13163

NEU

B

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

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

○ ● ● ● 3,6 BE FE 50 g GE 380 g

13169

D

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

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

○ ● ● ● 2,5 BE FE 60 g GE 390 g

13146

B

Herzhaftes Schweinegulasch
mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle

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

○ ● ● ● 2,9 BE FE 40 g GE 330 g

13168

B

Saftiger Schweinebraten
in Bratensoße
dazu Rotkohl und Salzkartoffeln

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

○ ● ● ● 2,8 BE FE 40 g GE 380 g

13177

B

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

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

○ ● ● ● 2,6 BE FE 40 g GE 350 g

13199

B

Saftiges Kasseler in Bratensoße
mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln

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

○ ● ● ● 2,0 BE FE 40 g GE 380 g

13022

A

Jägerfrikadelle vom Schwein
in Champignonsoße
mit Möhrengemüse und Stampfkartoffeln

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

○ ● ● ● 2,5 BE FE 50 g GE 370 g

13040

A

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

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

○ ● ● ● 2,8 BE FE 50 g GE 340 g

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

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

Kai Müller, Menükurier



13060

B

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

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

○ ● 2,4 BE

FE 70 g GE 390 g



13082

A

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

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

○ ● ● 1,9 BE

FE 70 g GE 400 g



13756

C

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

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

○ ● ● 2,9 BE

FE 70 g GE 410 g



13762

A

NEU

Gebratene Geflügelfleischbällchen
in Curry-Rahmsoße mit Gemüse, dazu Spiralnudeln

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

○ ● ● 4,2 BE

FE 50 g GE 370 g



13097

A

Hausgemachte Rinderfrikadelle
in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln

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

○ ● ● 2,6 BE

FE 50 g GE 380 g



13099

A

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

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

○ ● ● 3,5 BE

FE 80 g GE 400 g



13790

A

Geflügelfrikadelle in Bratensoße
mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree

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

○ ● ● 2,4 BE

FE 50 g GE 370 g



13792

A

Zartes Huhnfleisch in Champignonsoße
dazu Erbsen „naturell“ und Langkornreis

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

○ ● ● 3,1 BE

FE 40 g GE 390 g

Feines vom Geflügel



13744

B

Hähnchenfilets
in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis

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

○ ● ● 3,0 BE

FE 40 g GE 390 g



13797

B

Klassisches Hühnerfrikassee in Rahmsoße
mit Gemüseeeinlage dazu bunter Gemüsereis

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

○ ● ● 3,3 BE

FE 40 g GE 380 g



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

Beliebte
Fischgerichte



Köstliche
Spezialitäten

13546

B

Reibekuchen „Hausfrauen Art“
mit Speck und Zwiebeln

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

○ ● 5,0 BE

FE 15 g GE 320 g

13430

B

Panierte Fischstäbchen
mit Erbsen und Möhren in Soße, dazu
Kartoffelpüree

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

○ ● ● 3,7 BE

FE 60 g¹⁾ GE 390 g

13434

NEU

B

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

Nährwerte pro Portion: 1706 kJ/407 kcal, 18 g Fett (davon 3,3 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (davon 7,7 g Zucker), 16 g Eiweiß, 3,1 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La

○ ● ● 3,4 BE

FE 75 g¹⁾ GE 395 g

13557

B

Reibekuchen mit Apfelmus

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

○ ● ● 6,1 BE

GE 400 g

Bunte
Gemüseküche

Aus dem Ofen
auf den Teller

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

13493

B

Gebackene Filetstücke
vom Alaska-Seelachs
in Senfsoße mit buntem Gemüsereis

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

○ ● ● 3,9 BE

FE 75 g¹⁾ GE 370 g

13553

A

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

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

○ ● ● 3,0 BE

GE 390 g

13573

A

Feines Gemüseragout
in Sauerrahmsoße
mit Salzkartoffeln

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

○ ● ● 2,8 BE

GE 400 g

13580

C

Champignons in Rahmsoße
dazu Serviettenknödel

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

○ ● ●

4,4 BE

GE 430 g

13581

A

Goldgelbes Rührei
mit Gemüse „Leipziger Allerlei“,
dazu Frühlingspüree

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

○ ● ● ●

2,5 BE

GE 365 g

13608

A

Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf

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

○ ● ● ●

2,4 BE

GE 450 g

Süße Menüs

Tipp aus der Ernährungsberatung

Klein & Lecker – für den kleinen Appetit

Wenn Sie einmal keinen großen Hunger haben, dann sind die Menüs aus der Kategorie „Klein & Lecker“ genau richtig. Achten Sie dabei aber auf eine täglich ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr. Um einer Unterversorgung vorzubeugen, ist es ratsam, über den Tag verteilt mehrere, kleine und abwechslungsreiche Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Gönnen Sie sich zur Abrundung zum Beispiel ein Dessert.

13502

A

NEU

Goldgelb gebackener Pfannkuchen
gefüllt mit roter Grütze
dazu Joghurtsoße

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

○ ● ●

5,5 BE

GE 380 g

13515

B

Pfannkuchen mit fruchtiger Erdbeer-Rhabarber-Füllung

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

○ ● ●

6,0 BE

GE 360 g

Delikate Eintöpfe

13603

A

Vegetarischer Möhreeneintopf
mit feinen Kartoffelwürfeln

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

○ ● ● ●

2,5 BE

GE 450 g

13525

B

Zwei Pfannkuchen
gefüllt mit Blaubeer-Kompott

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

○ ● ●

6,8 BE

GE 360 g

13542

B

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

Nährwerte pro Portion: 2077 kJ/494 kcal, 17 g Fett (davon 4,8 g gesättigte Fettsäuren), 60 g Kohlenhydrate (davon 7,2 g Zucker), 24 g Eiweiß, 1,5 g Salz
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

○ ● ● ●

5,0 BE

GE 340 g



Desserts

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

Foto: Schokoladenmousse mit Kirschkompott

47 640

Dessert-Sortiment mit 14 leckeren Desserts

Vollkost



Apfelmus

Nährwerte pro Portion: 218 kJ/52 kcal, <0,5 g Fett (davon <0,1 g gesättigte Fettsäuren), 12 g Kohlenhydrate (davon 10 g Zucker), <0,5 g Eiweiß, 0,03 g Salz
Allergenhinweise: -
● 1,0 BE GE 100 g



Rhabarbermus

Nährwerte pro Portion: 359 kJ/85 kcal, <0,5 g Fett (davon <0,1 g gesättigte Fettsäuren), 19 g Kohlenhydrate (davon 19 g Zucker), <0,5 g Eiweiß, 0,01 g Salz
Allergenhinweise: -
● 1,6 BE GE 100 g



Rhabarber-Himbeermus

Nährwerte pro Portion: 345 kJ/82 kcal, <0,5 g Fett (davon 0,1 g gesättigte Fettsäuren), 18 g Kohlenhydrate (davon 18 g Zucker), <0,5 g Eiweiß, 0,01 g Salz
Allergenhinweise: -
● 1,5 BE GE 100 g



Apfel-Bananenmus

Nährwerte pro Portion: 272 kJ/64 kcal, <0,5 g Fett (davon <0,1 g gesättigte Fettsäuren), 15 g Kohlenhydrate (davon 14 g Zucker), <0,5 g Eiweiß, 0,01 g Salz
Allergenhinweise: -
● 1,2 BE GE 100 g



Apfel-Himbeermus

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

○ ● 0,9 BE GE 100 g



Quark-Creme mit Maracuja-Soße auf Kekskrümeln-Boden

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

○ 2,0 BE GE 60 g



Joghurt mit Rhabarbermus auf Kekskrümeln

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

○ 1,5 BE GE 60 g



Cappuccino-Pudding mit Karamellsoße auf Schokobiskuit

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

○ 2,0 BE GE 60 g



Schokoladenmousse mit Kirschkompott

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

○ 1,4 BE GE 60 g



Himbeercreme mit Fruchtsoße auf Schokokeks

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

○ 1,6 BE GE 60 g



Panna cotta mit Himbeersoße auf Keksboden

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

○ 1,5 BE GE 60 g



Milchcreme mit Waldbeer-Topping auf Kekskrümeln

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

○ 1,6 BE GE 60 g



Luftiges Schokoladenmousse mit Soße

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

○ 1,9 BE GE 60 g



Fruchtiges Erdbeer-Zitronen-Mousse mit Erdbeersoße und Biskuit

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

○ 1,9 BE GE 60 g

Zubereitungshinweise

Die Zubereitung von Desserts

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



46 019



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

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

GE 1080g

46 020



Cremeschnitten-Variation
3 x Käse-Mandarin Schnitte,
3 x Mandel-Bienenstich-Schnitte,
3 x Erdbeer-Cremeschnitte, 3 x Frankfurter Schnitte

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



GE 1080g

47 031

Kuchen-Sortiment

12 Stück Nachmittagskuchen

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

Die Zubereitungshinweise
finden Sie auf der Seite 86.

13 731



**Feiner Butterkuchen
mit Mandelblättern (einzeln verpackt)**

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

○ 2,4 BE



GE 65g

13 723



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

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

○ 6,0 BE



GE 155g

13 727



**Saftiger Apfel-Streuselkuchen
(einzeln verpackt)**

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

○ 4,2 BE



GE 170g



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

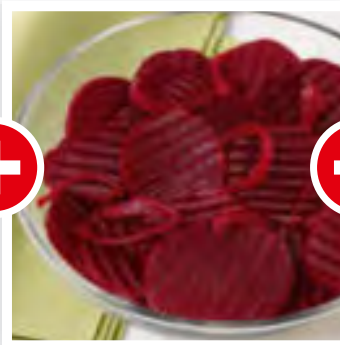
Essen und Trinken gehören zu den angenehmsten Seiten des Lebens. Eine leckere warme Mahlzeit macht nicht nur satt, sondern versorgt Sie auch mit vielen wichtigen Nährstoffen. Und das trägt wesentlich zu Ihrem Wohlbefinden bei.

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

7 leckere Menüs



4 Salate



5 Desserts



Weitere Menü-Sortimente erhalten Sie auf Anfrage bei Ihrem Mahlzeitendienst oder bei Ihrem Menükurier. Ab S. 79 finden Sie auch regionale und traditionelle Menü-Sortimente.

47351 Wohlfühl-Sortiment

- Mini-Frikadellen**
vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu Kartoffeln (13053)
- Schweinegulasch „Jäger Art“**
dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle (13145)
- Zarte Hähnchenbrust**
in Curry-Rahmsoße mit Pfirsichen und Ananas, dazu Gemüsereis (13400)
- Gedünstetes Lachsfilet**
in Gurken-Rahmsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln (13411)
- Südländische Gemüse-Nudelpfanne**
mit Tomaten und Paprika (13549)
- Buntes Spargelgemüse-Ragout**
in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln (13599)
- Grüne-Bohnen-Eintopf**
mit geschnittenem Rindfleisch (13645)
- Krautsalat**
(1533)
- Gurkensalat**
(1534)
- Rote Betesalat**
(1536)
- Möhrensalat**
(mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) (1537)
- Quark-Creme**
mit Maracuja-Soße auf Kekskrümel-Boden (1503)
- Luftiges Schokoladenmousse**
mit Soße (1506)
- Joghurt**
mit Rhabarbermus auf Kekskrümeln (1508)
- Apfel-Bananenmus**
(1557)
- Apfel-Himbeermus**
(1558)



47 352 Wohlfühl-Sortiment

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



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

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



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

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



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



Erbsensuppe
mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein (13606)



Krautsalat
(1533)



Gurkensalat
(1534)



Rote Betesalat
(1536)



Möhrensalat
(mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) (1537)



Schokoladenmousse
mit Kirschkompott (1504)



Himbeercreme
mit Fruchtsoße auf Schokokeks (1505)



Milchcreme
mit Waldbeer-Topping auf Kekskrümeln (1511)



Apfelmus
(1552)



Rhabarbermus
(1553)



47 608 Norddeutsch genießen
Mit Informationen für Diabetiker

Deftiges Eisbeinfleisch
auf herzhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree (13144)



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



Seelachsfilet in Kräutermarinade
dazu rustikales Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln (13407)



Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“
mit Langkornreis (13745)

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



Rührei
mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln (13565)



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



47 609 Süddeutsche Spezialitäten

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



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



Kräftiger Burgunderbraten vom Rind
dazu Rosenkohl und Spätzle (13269)



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



Süßer Kirschmichel
mit Vanillesoße (13509)



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



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



47 610 Traditionelle Küche

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

Gebratenes Schweinenackensteak
auf würzigem Schmorkohl, dazu Petersilienkartoffeln (13139)

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

Herzhafte Käsespätzle
mit Röstzwiebelgarnitur (13558)

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

Apfelstrudel
mit Vanillesoße (13512)

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



47 611 Leicht & Lecker
Leichte Vollkost

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

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

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

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

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

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

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



47 662 Klein & Lecker
Mit Informationen für Diabetiker

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

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

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

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

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

Vegetarischer Möhreeneintopf
mit feinen Kartoffelwürfeln (13603)

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



47 206 Vorsuppen-Sortiment

Fruchtige Tomatencremesuppe (13701)

Champignoncremesuppe (13711)

Rote Linsensuppe mit Schnittlauch (13702)

Schwäbische Flädlesuppe (13705)

Klassische Ochsenschwanzsuppe (13706)

Klare Festtagssuppe (13707)

Feine Frühlingsuppe mit Nudeln (13708)

Kartoffelcremesuppe mit Petersilie (13712)

Erbsencremesuppe (13716)

Brokkolicremesuppe (13718)

Kürbis-Karottensuppe (13710)

Rinderkraftbrühe mit Eierstich (13729)



♥ Tiefkühlfrisch schmeckt's frischer

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

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

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

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

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

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

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

WICHTIGER HINWEIS!

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

Wir vermitteln Ihnen gerne auch eine Tiefkühl-Box.

Falls Sie keine Möglichkeit zur Lagerung haben, melden Sie sich bei uns oder fragen Sie Ihren Menükurier nach einer Tiefkühl-Box. Maße: 435 x 498 x 483 mm (B x H x T), max. Kapazität: 10 apetito Menüschalen plus 25 apetito Vorsuppen.



Lagerung der Menüs

♥ Gelingsicher zubereiten mit MikroTop **apetito**

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

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

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

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

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



MikroTop

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

Nachfolgemodell der apetito MikroFix

Wir wünschen guten Appetit!



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



1.

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



2.

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



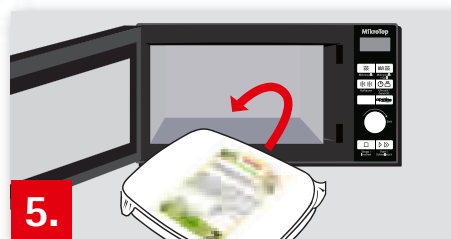
3.

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



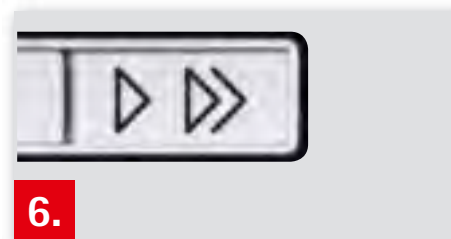
4.

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



5.

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



6.

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

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

Zubereitung in einer haushaltsüblichen Mikrowelle

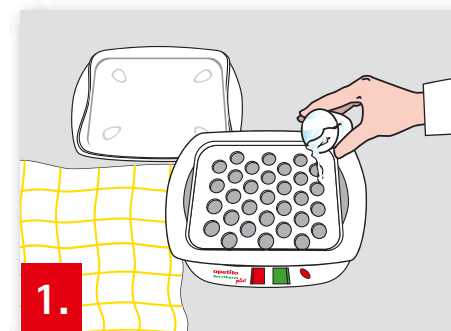
Stellen Sie das tiefgekühlte Menü auf einen umgedrehten Suppenteller in die Mikrowelle

Zubereitungszeit (bei 800 Watt)

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

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

Und so leicht geht's mit **apetito** **Servtherm plus**



1.

Menükorb auf das Geräteunterteil aufsetzen und kaltes Wasser hineinfüllen:

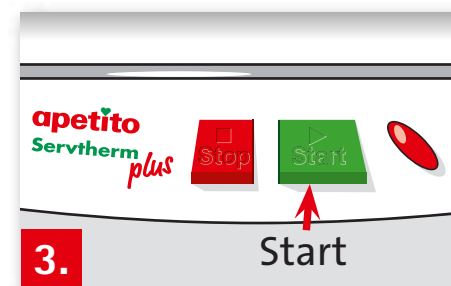
- Menü = 3 Messbecher
- panierte Menüs, Fischmenüs, Pfannenmenüs = 3½ Messbecher
- Vorsuppen = 2 Messbecher
- Pfannkuchen = 4 Messbecher



2.

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

Den Deckel zum Erhitzen von Menüs bitte nicht auflegen!



3.

Grüne Start-Taste betätigen – die Kontrolllampe leuchtet auf.

VORSICHT:

- Das Gerät wird heiß. Aus dem Einlegerahmen bzw. aus dem Menükorb entweicht Wasserdampf!
- Mit der STOP-Taste (rot) können Sie den Aufheizprozess jederzeit unterbrechen.



4.

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

ACHTUNG HEISSES WASSER!

Um Verbrühungen zu vermeiden, lassen Sie das Gerät nach Gebrauch abkühlen, bevor Sie das Wasser abgießen.



5.

Menükorb mit Menü bzw. Einlegerahmen mit Suppe entnehmen und auf das Tablett setzen. Verschlussfolie entfernen und auf einem Tuch abtropfen lassen. Schale entnehmen und auf das Serviertablett setzen.

Zum Öffnen der heißen Menüschale zwei Eckzipfel vom unteren Schalenrand lösen, nach oben über die Ecken ziehen und die Folie diagonal zur Schale flach abziehen. Danach alles mit der Gabel leicht auflockern bzw. umrühren und genießen.

TIPP!

Alle 1 – 2 Wochen, je nach Bedarf, zur Entkalkung Essigwasser im Gerät erhitzen. Nach dem Erhitzen Gerät ausschalten, Netzstecker ziehen, Essigwasser vorsichtig abgießen und das Gerät mit einem feuchten Tuch reinigen.

Zubereiten im Haushaltsbackofen



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

Menüschale:

Ober- und Unterhitze:

55 – 60 Minuten

bei 150 °C erhitzen.

Umluft:

45 – 50 Minuten

bei 150 °C erhitzen.



Suppenschale:

Ober- und Unterhitze:

30 – 35 Minuten

bei 150 °C erhitzen.

Umluft:

20 – 25 Minuten

bei 150 °C erhitzen.



Öffnen der heißen Menüschale



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

Danach die Folie diagonal zur Schale flach abziehen.

Zubereitung der kalten Speisen



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

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

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

Für Notizen

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

Für Ihre Erstbestellung, Bestellschein bitte an der Perforation abtrennen.

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

Meine Menü
à la carte
Bestellung

Bestellung für die Anlieferung am:

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

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

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

Kunden-Nr.:

Name:

Straße:

Ort:

Telefon:

Meine Menü
à la carte
Bestellung

[illegible]

Bestellung für die Anlieferung am:

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

Menü-Sortimente

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

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

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

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

Meine Menü
à la carte
Bestellung

[illegible]

Bestellung für die Anlieferung am:

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

Menü-Sortimente

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

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

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

So einfach bestellen Sie Ihre Menüs

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

1.

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

Meine Menü
à la carte
Bestellung

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

Bestellung für die Anlieferung am: 1. 2 0

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

Menü-Sortimente

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

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

(Datum)

(Unterschrift)

Bestellformular wird maschinell eingelesen.

Art.Nr.: 6107



TIPP!

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





Beste Menüqualität aus dem Hause apetito

Als Ihr Menüservice möchten wir Ihnen immer beides bieten: einen zuverlässigen, freundlichen Service genauso wie ein Speisenangebot in hervorragender Qualität. Deswegen arbeiten wir aus vielen guten Gründen mit apetito als Partner zusammen.

apetito gehört zu den beliebtesten Anbietern von Mittagsmahlzeiten in Deutschland. Seit über 60 Jahren steht das Familienunternehmen aus Rheine für frischen, natürlichen Geschmack und höchste Sicherheit – auch bei Diäten. Dazu kommt ein umfassender Service und eine persönliche Beratung rund um die Ernährung.

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

