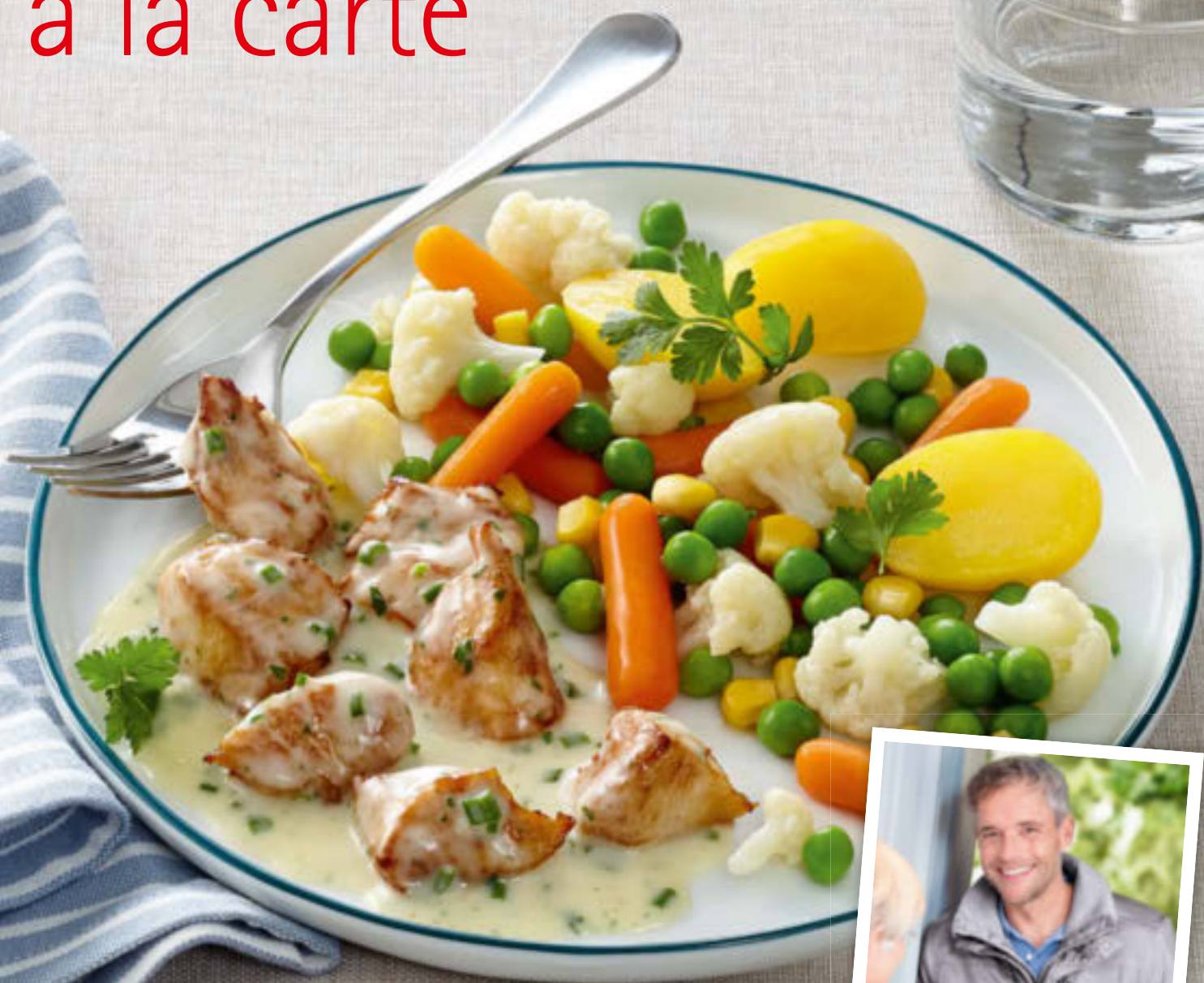


# Mein Menü à la carte
















Wir bringen Ihnen  
den Genuss ins Haus



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



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                                     |
|  |   |  | mit Süßungsmittel(n)                                    |
|  |   |  | mit Zuckerart und Süßungsmittel                         |
| BE   | Broteinheiten<br>(12 g Kohlenhydrate $\hat{=}$ 1 BE)  | G   | Gluten<br>namentlich:                                   |
| GE   | Gesamteinwaage  | G1  | Weizen  |
| FE   | Einwaage Fleisch oder<br>Fertigfleisch/Hack/Wurst<br>Fertigfisch inkl. Panade<br>und/oder Füllung                             | G2  | Roggen  |
| 1)   | Gewichtsverlust<br>durch Erhitzen   | G3  | Gerste  |
|  | Empfohlen wird die<br>Zubereitung im Backofen,<br>da es kein Zubereitungs-<br>programm für die MikroFix<br>und MikroTop gibt. | G4  | Hafer   |
|  |   | K   | Krebstiere  |
|  |   | Ei  | Eier  |
|  |   | Fi  | Fische  |
|  |   | E   | Erdnüsse  |
|  |   | Sb  | Soja  |
|  |   | M   | Milch<br>(einschließlich Laktose)                       |
|  |   | Me  | Milcheiweiß   |
|  |   | La  | Laktose   |
|  |   | Sf  | Schalenfrüchte<br>namentlich:                           |
|  |   | Sf1   | Mandeln   |
|  |   | Sf2   | Haselnüsse  |
|  |   | S   | Sellerie  |
|  |   | Sn  | Senf  |
|  |   | Sd  | Schwefeldioxid und Sulfite<br>(> 10 mg/kg oder 10 mg/l) |



## 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 Frühlings-  
gemüse und Salzkartoffeln!

Art.-Nr.: 13407



**Ausgezeichnete Menüqualität!**

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

Erntefrisches Obst  
und Gemüse

# GUTE GRÜNDE

Erntefrische Kräuter und  
natürliche Gewürze



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

## Wie wir 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](http://www.apetito.de/Artikelinfo)

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

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

**Mit Informationen für Diabetiker**  
Eine moderne Diabeteskost entspricht einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung, in der auch Zucker in kleinen Mengen erlaubt ist. Die rot gekennzeichneten Menüs sind zuckerarm und enthalten höchstens 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 Lebensmittelunverträglichkeit leiden, müssen meist auf das ursächliche Lebensmittel verzichten. Häufige Auslöser von Lebensmittelunverträglichkeiten sind z. B. Gluten oder Laktose. Die Menüs, die laut Rezeptur keine Laktose oder kein Gluten enthalten, haben wir gekennzeichnet. Die kennzeichnungspflichtigen Allergene sind als Kürzel unter dem Menübild zu finden.



**PURINGEHALT**  
147 mg

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

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

● 2,4 BE   FE 100g GE 460g

### Preisklasse

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

### Nährwerte pro Menü

Angaben gelten für eine Menüschale.

### Serviervorschlag

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

### Persönliche Beratung zu weiteren Kostformen

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

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



Gesa Dannemann  
Diplom-Oecotrophologin in  
der apetito Ernährungsberatung



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



## 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

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

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

Salate plus



Brote plus



Cremesuppen plus  
(zusätzlich mit Eiweiß angereichert)

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.

## So wird Essen zum Genuss

mit  
Ø 1,6 g  
Salz



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

Bei besonderen Ernährungsanforderungen berät Sie Ihr Mahlzeitendienst gerne oder sendet Ihnen weitere Informationen zu.



# 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 Frühlingsuppe mit Nudeln (Art.-Nr.: 13708)

13701



## Fruchtige Tomatencremesuppe

Nährwerte pro Portion: 641 kJ/154 kcal, 9,6g Fett (davon 4,3g gesättigte Fettsäuren), 14g Kohlenhydrate (davon 8,0g Zucker), 2,2g Eiweiß, 2,1g Salz  
Allergienhinweise: 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, 5,1g Fett (davon 3,4g gesättigte Fettsäuren), 14g Kohlenhydrate (davon 4,0g Zucker), 6,1g Eiweiß, 1,4g Salz  
Allergienhinweise: M, Me, La

○ ● ● 1,2 BE GE 200 g

13705



## Schwäbische Flädlesuppe

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

○ ● ● 0,3 BE GE 200 g

13706



## Klassische Ochschwanzsuppe

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

○ ● ● 0,7 BE GE 200 g

13707



## Klare Festtagssuppe

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

○ ● ● 0,2 BE GE 200 g

13708



## Feine Frühlingsuppe mit Nudeln

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

○ ● ● 0,3 BE GE 200 g

13710

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

13711



## 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

13712



## 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

13716



## 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

13718



## 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

13729



## 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 5g 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



### Saftiger Rinderschmorbraten in kräftiger Soße

dazu Dillmöhren und Kartoffel-Senf-Stampf

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

○ ● ● 2,2 BE

FE 80 g GE 460 g

13202

NEU



### Feiner Rinderbraten in dunkler Bratensoße

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

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

○ ● ● 3,3 BE

FE 100 g GE 490 g

13240



### Rinderschmorbraten in kräftiger Soße

mit grünen Bohnen und Speckklößen

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

○ ● ● 3,5 BE

FE 100 g GE 465 g

13248



### Pfifferlingstopf vom Rind

in Burgundersoße, dazu Pariser Karotten  
und Knöpflespätzle

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

○ ● ● 4,1 BE

FE 100 g GE 520 g

13211



### „Westfälisches Zwiebelfleisch“ Zartes Rindfleisch

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

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

○ ● ● 3,2 BE

FE 80 g GE 460 g

13221



### Rinderroulade „Hausfrauen Art“

in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl  
und Salzkartoffeln

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

○ ● ● 3,9 BE

FE 100 g GE 535 g

13225



### Tafelspitz aus zartem Rindfleisch

in Schnittlauch-Rahmsoße mit Erbsen und  
Möhren, dazu Salzkartoffeln

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

○ ● ● 3,0 BE

FE 60 g GE 470 g

13226



### Rindergulasch

mit buntem Möhengemüse und Salzkartoffeln

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

○ ● ● 2,9 BE

FE 80 g GE 480 g

13249



### Rindersaftgulasch

in herzhafter Soße, dazu Spätzle

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

○ ● ● 4,5 BE

FE 80 g GE 480 g

13255



### Sauerbraten „Fränkischer Art“

in herzhafter Soße, dazu Rotkohl und Knöpfle-  
spätzle

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

○ ● ● 4,8 BE

FE 100 g GE 525 g



## Tipp aus der Ernährungsberatung

### Eiweiß (Protein)

dient im Körper vor allem dem Aufbau und Erhalt der Muskulatur. Während ein gesunder Erwachsener tägl. 1 – 1,2 g 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.

13260



E

**Rheinischer Sauerbraten vom Rind**  
mit Rosinensauce, 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

**Schlemmigeschnetztes 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 Genusserelebnis.

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

## Fleischgerichte

13102



**Kasserbraten 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  
Allergienhinweise: M, Me, La, S

○ ● 2,8 BE     FE 80 g GE 515 g

13117



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

○ ● 3,4 BE   FE 80 g GE 445 g

13120



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

○ ● 4,1 BE  FE 100 g GE 485 g

13124



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

○ ● 2,7 BE  FE 60 g GE 460 g

13127



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

○ ● 3,4 BE   FE 90 g GE 490 g

13131



**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  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: -

○ ● ● 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  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: 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.



13 164

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

○ ● 2,9 BE   FE 60 g GE 480 g


13 167

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

○ ● 3,3 BE   FE 80 g GE 470 g

13 182

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

○ ● 5,3 BE    FE 150 g GE 510 g



13 183

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  
Allergienhinweise: 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.



13 189

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

○ ● 4,7 BE  FE 80 g GE 450 g

13 191

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

○ ● 4,5 BE  FE 80 g GE 460 g

13 172

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

○ ● 3,8 BE   FE 100 g GE 525 g

13 176

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

○ ● 4,8 BE  FE 100 g GE 530 g

13 192

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

○ ● 4,2 BE  FE 60 g GE 455 g

13 197

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  
Allergienhinweise: -

○ 3,2 BE      FE 90 g GE 540 g

## Kaffeezeit ist Kuchenzeit!

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



## Aus dem Ofen auf den Teller



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



13 106



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

● 3,9 BE FE 80 g GE 460 g

## Fleischgerichte

# Kalb, Lamm, Wild

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

Foto: Kalbsgeschnetzeltes „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  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: 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: 2198kJ/521 kcal, 10g Fett (davon 3,6g gesättigte Fettsäuren), 75g Kohlenhydrate (davon 27g Zucker), 25g Eiweiß, 5,3g Salz  
Allergienhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ 6,3 BE  FE 70 g GE 495 g

13320

G

NEU



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

Nährwerte pro Portion: 1914kJ/457 kcal, 17g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 41g Kohlenhydrate (davon 10g Zucker), 27g Eiweiß, 4,4g Salz  
Allergienhinweise: 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: 2080kJ/496 kcal, 19g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 40g Kohlenhydrate (davon 5,0g Zucker), 35g Eiweiß, 5,7g Salz  
Allergienhinweise: 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: 2406kJ/575 kcal, 29g Fett (davon 14g gesättigte Fettsäuren), 52g Kohlenhydrate (davon 5,7g Zucker), 23g Eiweiß, 5,4g Salz  
Allergienhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

○ ● 4,3 BE  FE 80 g GE 520 g



Fleischgerichte

## Hack, Wurst & Co.

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

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





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 aus-  
gewählte Zutaten von bester Qualität  
in den Einkaufskorb. Das überprüfen  
unsere Einkäufer regelmäßig persön-  
lich bei unseren Lieferanten vor Ort.  
In unserem Zutatenportal kann sich  
jeder informieren, woher Gemüse,  
Fleisch, Gewürze & Co. stammen.  
[www.apetito.de/Zutaten](http://www.apetito.de/Zutaten)



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



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 Rübengemüse 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



**13081** **A**

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

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

○ 3,8 BE FE 70 g GE 540 g



**13083** **C**

**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



**13365** **B**

**Schwäbisches Linsengericht**  
mit Saitenwurstchen 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



**13378** **B**

**„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



**13085** **C**

**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



**13086** **D**

**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.**



**13088** **B**

**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



**13098** **B**

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

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

○ ● 3,5 BE FE 80 g GE 500 g



**13015** **A**

**NEU**

**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



**13016** **C**

**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, 9,0g Fett (davon 4,5g gesättigte Fettsäuren), 50g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 26g Eiweiß, 5,9g Salz  
Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

● ● 4,1 BE FE 100g GE 485g



13400

D

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

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

● ● ● 5,5 BE FE 100g GE 540g



13445

E

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

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

● ● 4,4 BE FE 80g GE 555g



13458

C

**Zarte Hähnchenfilets**  
in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln

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

● ● ● 2,7 BE FE 60g GE 440g



13732

C

**Bunte Geflügelpfanne**  
mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle

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

● ● 4,6 BE FE 80g GE 455g



13734

C

**Gebratene Geflügelfleischbällchen**  
in Soße mit Rüben-Gemüse und Salzkartoffeln

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

● ● ● 3,8 BE FE 80g GE 500g



**13740** **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  
 Allergienhinweise: G, G1, Ei, S

○ ● ● ● **3,8 BE** FE 80 g GE 455 g



**13745** **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  
 Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● ● ● **3,9 BE** FE 80 g GE 460 g



**13751** **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  
 Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

○ ● ● ● **2,9 BE** FE 90 g GE 450 g



**13758** **E**  
**Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsauce**  
 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  
 Allergienhinweise: 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).



**13759** **D**  
 verfeinerte Rezeptur  
**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  
 Allergienhinweise: -

○ ● ● **4,2 BE** FE 80 g GE 440 g



**13761** **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  
 Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La, S

○ ● ● ● **4,5 BE** FE 80 g GE 460 g



**13748** **D**  
**Putengeschnetzeltes in Rahmsauce**  
 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  
 Allergienhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

○ ● ● ● **4,7 BE** FE 80 g GE 510 g



**13749** **D**  
 NEU  
**Paniertes Hähnchen-Krusty**  
 (aus Hähnchenbrust-Formfleisch) mit bunter Gemüsevielfalt, dazu Kartoffelwürfel mit Käsesauce

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

○ ● ● ● **4,6 BE** FE 120 g GE 490 g



**13767** **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  
 Allergienhinweise: M, Me, La, S, Sn

○ ● ● **2,7 BE** FE 80 g GE 510 g



**13768** **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  
 Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

○ ● ● ● **3,0 BE** FE 100 g GE 515 g



13770



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  
Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La

○ ● ● 4,6 BE FE 110 g GE 480 g

13779



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

○ ● ● 2,8 BE FE 140 g GE 480 g

13780



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  
Allergienhinweise: 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“

13782



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  
Allergienhinweise: Sb

○ 7,1 BE FE 100 g GE 515 g

13791



E

**Zwei Hähnchenoberkeulen**

in feiner Rotweinsauce, 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  
Allergienhinweise: -

○ 3,5 BE FE 140 g GE 500 g

13786



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

○ ● ● 3,6 BE FE 140 g GE 500 g

13798



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  
Allergienhinweise: -

○ ● ● 4,1 BE FE 80 g GE 455 g

13747



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

○ ● ● 4,4 BE FE 100 g GE 450 g

Aus dem Ofen auf den Teller



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



## 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 g<sup>1)</sup> GE 520 g

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

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

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

13418

NEU



**Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße**  
dazu eine bunte Gemüse Mischung  
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 g<sup>1)</sup> GE 480 g

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



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, 30 g Fett (davon 12 g gesättigte  
Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate (davon 6,3 g Zucker), 28 g Eiweiß, 4,5 g Salz  
Allergienhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S

○ ● ● ● 3,1 BE FE 180 g<sup>1)</sup> GE 520 g



13425

E

Neue Beilage

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

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

○ ● ● ● 4,3 BE FE 175 g<sup>1)</sup> GE 465 g



13436

F

verfeinerte Rezeptur

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

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

○ ● ● ● 3,4 BE FE 100 g<sup>1)</sup> 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, 28 g Fett (davon 14 g gesättigte  
Fettsäuren), 34 g Kohlenhydrate (davon 4,9 g Zucker), 33 g Eiweiß, 3,9 g Salz  
Allergienhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S

○ ● ● 2,8 BE FE 125 g<sup>1)</sup> 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.



13465

D

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

Nährwerte pro Portion: 1690 kJ/402 kcal, 12 g Fett (davon 5,0 g gesättigte  
Fettsäuren), 46 g Kohlenhydrate (davon 7,0 g Zucker), 24 g Eiweiß, 5,0 g Salz  
Allergienhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S

○ ● ● ● 3,8 BE FE 100 g<sup>1)</sup> GE 550 g



13472

D

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

Nährwerte pro Portion: 2240 kJ/535 kcal, 25 g Fett (davon 7,0 g gesättigte  
Fettsäuren), 49 g Kohlenhydrate (davon 3,6 g Zucker), 26 g Eiweiß, 4,8 g Salz  
Allergienhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

○ ● ● ● 4,1 BE FE 175 g<sup>1)</sup> GE 415 g



13427

E

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

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

○ ● ● 4,8 BE FE 138 g<sup>1)</sup> GE 410 g



13433

E

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

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

○ ● ● ● 4,5 BE FE 80 g<sup>1)</sup> GE 500 g



13474

E

verfeinerte Rezeptur

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

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

○ ● ● ● 2,8 BE FE 80 g<sup>1)</sup> GE 470 g



13494

F

verfeinerte Rezeptur

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

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

○ ● ● 2,9 BE FE 100 g<sup>1)</sup> 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: 1640kJ/389kcal, 8,9g Fett (davon 0,9g gesättigte Fettsäuren), 48g Kohlenhydrate (davon 8,8g Zucker), 25g Eiweiß, 5,1g Salz  
Allergenhinweise: Fi

○ ● ● 4,0 BE FE 120 g<sup>1)</sup> inkl. 10% Glasur GE 520 g

13412



D

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

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

○ ● ● 5,6 BE FE 90 g<sup>1)</sup> GE 490 g

13429



C

**Gebackene Fischstäbchen**  
mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

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

○ ● ● 4,6 BE FE 120 g<sup>1)</sup> GE 460 g

13462



C

**Panierte Alaska-Seelachshappen**  
dazu Kartoffelwürfel mit würzigem Dipp

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

○ ● ● 4,5 BE FE 140 g<sup>1)</sup> GE 390 g



# Köstliche Spezialitäten

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

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

○ ● ● ● **4,6 BE** GE 440 g

**13548** **B**



**Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße**  
mit Langkornreis

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

○ ● ● ● **6,3 BE** GE 525 g

**13571** **B**

**NEU**



**Gefüllte Gemüseravioli**  
in einer Limetten-Rahmsoße

Nährwerte pro Portion: 2975kJ/707kcal, 22g Fett (davon 11g gesättigte Fettsäuren), 101g Kohlenhydrate (davon 9,0g Zucker), 23g Eiweiß, 4,3g Salz  
Allergienhinweise: 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: 2280kJ/541kcal, 15g Fett (davon 4,6g gesättigte Fettsäuren), 73g Kohlenhydrate (davon 8,7g Zucker), 26g Eiweiß, 5,2g Salz  
Allergienhinweise: 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: 1743kJ/415kcal, 13g Fett (davon 1,5g gesättigte Fettsäuren), 56g Kohlenhydrate (davon 8,9g Zucker), 12g Eiweiß, 5,5g Salz  
Allergienhinweise: G, G1

○ ● ● ● **4,7 BE** GE 450 g

**13550** **C**

**NEU**



**Mediterrane Paprikagemüse-Pfanne**  
mit Weichkäse, dazu Rosmarinkartoffeln

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

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

**13551** **A**



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

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

○ ● ● ● **4,7 BE** FE 20 g GE 470 g

**13558** **B**



**Herzhaftes Käsespätzle**  
mit Röstzwiebelgarnitur

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

○ ● ● ● **6,8 BE** GE 495 g

**13552** **B**







**Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese**

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

○ ● ● ● **6,6 BE** GE 500 g

**13587** **B**





**Cremiges Champignonragout**  
mit Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2258kJ/537kcal, 18g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 71g Kohlenhydrate (davon 4,3g Zucker), 20g Eiweiß, 3,8g Salz  
Allergienhinweise: 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 9,0g gesättigte Fettsäuren), 60g Kohlenhydrate (davon 6,3g Zucker), 17g Eiweiß, 4,1g Salz  
Allergienhinweise: 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 3,3g gesättigte Fettsäuren), 36g Kohlenhydrate (davon 7,4g Zucker), 8g Eiweiß, 4,2g Salz  
Allergienhinweise: 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, 26g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 41g Kohlenhydrate (davon 12g Zucker), 8,8g Eiweiß, 4,1g Salz  
Allergienhinweise: 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, 14g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 46g Kohlenhydrate (davon 9,9g Zucker), 8,4g Eiweiß, 4,9g Salz  
Allergienhinweise: 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 Grießnockerln (Art.-Nr.: 13693)



**13606** B  
**Erbensuppe**  
 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 A N N N N N FE 80 g GE 540 g



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

Nährwerte pro Portion: 2372 kJ/569 kcal, 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 A N N N N N 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 N N N N N 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 A N N N N N FE 50 g GE 450 g



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

Nährwerte pro Portion: 1779 kJ/426 kcal, 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 N N N N N FE 80 g GE 540 g



**13612** A  
**Gemüseintopf 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 N N N N N 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 A N N N N N 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 N N N N N FE 60 g GE 540 g



**13628** A  
**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 N N N N N FE 50 g GE 540 g



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

Nährwerte pro Portion: 2839 kJ/679 kcal, 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 A N N N N N 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**

**NEU**



**B**

## 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 Mandarinstücken  
(mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)

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

○ ● ● 5,1 BE



GE 445 g

13509

B



**Süßer Kirschmichel**  
mit Vanillesoße

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

○ 7,4 BE



GE 470 g

## Für den kleinen Hunger!

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




13512



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

○ ● ● ● 7,9 BE  GE 420 g

13513



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

○ ● ● ● 4,2 BE   GE 450 g

13524



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

○ ● ● ● 5,2 BE   GE 430 g

13533



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

○ ● ● ● 3,9 BE   GE 450 g

13539



**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  
Allergienhinweise: M, Me, La

○ ● ● ● 7,1 BE   GE 500 g

13590



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

○ ● ● ● 4,8 BE   GE 420 g


13516

NEU



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

○ ● ● ● 8,8 BE  GE 500 g

13522



**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  
Allergienhinweise: 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



**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  
Allergienhinweise: 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

13212

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, Sn  
● ● ● 2,4 BE FE 55 g GE 400 g

13219



**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

13227



**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



**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

13206



**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



**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



**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

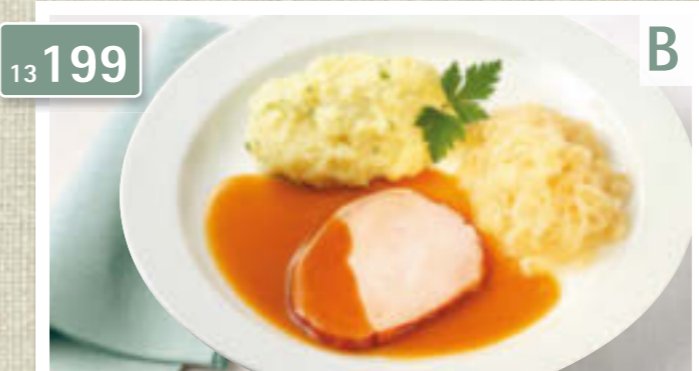
**Vom Schwein**

**Hack, Wurst & Co.**



**13146** **B**  
**Herzhaftes Schweinegulasch**  
 mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1276 kJ/303 kcal, 8,6g Fett (davon 1,8g gesättigte Fettsäuren), 34g Kohlenhydrate (davon 3,4g Zucker), 19g Eiweiß, 2,4g Salz  
 Allergienhinweise: G, G1, Ei, S  
 ○ ● ● ● **2,9 BE** FE 40 g GE **330 g**



**13199** **B**  
**Saftiges Kasseler in Bratensoße**  
 mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1301 kJ/312 kcal, 17g Fett (davon 4,9g gesättigte Fettsäuren), 24g Kohlenhydrate (davon 4,4g Zucker), 13g Eiweiß, 4,2g Salz  
 Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La, S  
 ○ ● ● **2,0 BE** FE 40 g GE **380 g**



**13163** **B**  
**NEU**  
**Zartes Schweinegeschnetzeltes**  
 in Soße mit buntem Gemüse, dazu Knöpfle-Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1672 kJ/398 kcal, 14g Fett (davon 3,5g gesättigte Fettsäuren), 43g Kohlenhydrate (davon 7,1g Zucker), 22g Eiweiß, 3,8g Salz  
 Allergienhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S  
 ○ ● ● ● **3,6 BE** FE 50 g GE **380 g**



**13168** **B**  
**Saftiger Schweinebraten in Bratensoße**  
 dazu Rotkohl und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1001 kJ/237 kcal, 4,8g Fett (davon 1,2g gesättigte Fettsäuren), 33g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 12g Eiweiß, 3,6g Salz  
 Allergienhinweise: -  
 ○ ● ● ● **2,8 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, 28g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 30g Kohlenhydrate (davon 8,6g Zucker), 15g Eiweiß, 4,2g Salz  
 Allergienhinweise: 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, 15g Fett (davon 6,0g gesättigte Fettsäuren), 34g Kohlenhydrate (davon 5,6g Zucker), 12g Eiweiß, 3,7g Salz  
 Allergienhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S  
 ○ ● ● ● **2,8 BE** FE 50 g GE **340 g**



**13169** **D**  
**Schweinebraten in herzhafter Soße**  
 dazu Möhren in Schlemmersoße und Schnittlauch-Kartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1430 kJ/342 kcal, 15g Fett (davon 8,0g gesättigte Fettsäuren), 30g Kohlenhydrate (davon 7,1g Zucker), 17g Eiweiß, 4,5g Salz  
 Allergienhinweise: G, G1, M, Me, La, Sn  
 ○ ● ● ● **2,5 BE** FE 60 g GE **390 g**



**13177** **B**  
**Klassischer Schweinebraten in Bratensoße**  
 mit bayrischem Weißkohl-Gemüse, dazu ein Serviettenknödel

Nährwerte pro Portion: 1455 kJ/348 kcal, 17g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 31g Kohlenhydrate (davon 7,5g Zucker), 16g Eiweiß, 4,6g Salz  
 Allergienhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn  
 ○ ● ● **2,6 BE** FE 40 g GE **350 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 Spirellnudeln

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 Gemüseeinlage**  
dazu bunter Gemüseris

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



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

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

○ ● ● 5,0 BE 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, 18g Fett (davon 2,9g gesättigte Fettsäuren), 44g Kohlenhydrate (davon 6,9g Zucker), 12g Eiweiß, 3,6g Salz  
Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La

○ ● ● 3,7 BE FE 60 g<sup>1)</sup> GE 390 g



13434

B

NEU

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

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

○ ● ● 3,4 BE FE 75 g<sup>1)</sup> GE 395 g



13557

B

**Reibekuchen mit Apfelmus**

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

○ ● ● 6,1 BE FE 400 g

# Bunte Gemüseküche

# Aus dem Ofen auf den Teller



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



13493

B

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

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

○ ● ● 3,9 BE FE 75 g<sup>1)</sup> GE 370 g



13553

A

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

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

○ ● ● 3,0 BE FE 390 g



13573

A

**Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße**  
mit Salzkartoffeln

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

○ ● ● 2,8 BE FE 400 g



13580

C

**Champignons in Rahmsoße**  
dazu Serviettenknödel

Nährwerte pro Portion: 2300 kJ/550 kcal, 29g Fett (davon 13g gesättigte Fettsäuren), 53g Kohlenhydrate (davon 8,9g Zucker), 17g Eiweiß, 5,2g Salz  
Allergienhinweise: 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, 22g Fett (davon 4,2g gesättigte Fettsäuren), 30g Kohlenhydrate (davon 8,6g Zucker), 19g Eiweiß, 2,8g Salz  
Allergienhinweise: Ei, M, Me, La

● 2,5 BE GE 365 g



13608

A

**Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf**

Nährwerte pro Portion: 1306 kJ/313 kcal, 17g Fett (davon 1,5g gesättigte Fettsäuren), 29g Kohlenhydrate (davon 3,6g Zucker), 6,4g Eiweiß, 4,0g Salz  
Allergienhinweise: 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, 19g Fett (davon 12g gesättigte Fettsäuren), 66g Kohlenhydrate (davon 31g Zucker), 14g Eiweiß, 0,99g Salz  
Allergienhinweise: 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, 6,4g Fett (davon 2,1g gesättigte Fettsäuren), 72g Kohlenhydrate (davon 28g Zucker), 14g Eiweiß, 0,90g Salz  
Allergienhinweise: 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, 12g Fett (davon 1,1g gesättigte Fettsäuren), 30g Kohlenhydrate (davon 8,4g Zucker), 4,3g Eiweiß, 4,2g Salz  
Allergienhinweise: -

● 2,5 BE GE 450 g



13525

B

**Zwei Pfannkuchen**  
gefüllt mit Blaubeer-Kompott

Nährwerte pro Portion: 1961 kJ/464 kcal, 7,5g Fett (davon 2,8g gesättigte Fettsäuren), 81g Kohlenhydrate (davon 31g Zucker), 14g Eiweiß, 0,98g Salz  
Allergienhinweise: 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, 17g Fett (davon 4,8g gesättigte Fettsäuren), 60g Kohlenhydrate (davon 7,2g Zucker), 24g Eiweiß, 1,5g Salz  
Allergienhinweise: 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  
Allergienhinweise: -

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  
Allergienhinweise: -

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  
Allergienhinweise: -

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  
Allergienhinweise: -

1,2 BE   GE 100 g



### Apfel-Himbeermus

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

○ ● 0,9 BE  GE 100 g



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

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

○ 2,0 BE  GE 60 g



### Joghurt mit Rhabarbermus auf Kekskrümeln

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

○ 1,5 BE  GE 60 g



### Cappuccino-Pudding mit Karamellsoße auf Schokobiskuit

Nährwerte pro Portion: 794 kJ/190 kcal, 9,8 g Fett (davon 4,9 g gesättigte Fettsäuren), 24 g Kohlenhydrate (davon 19 g Zucker), 1,3 g Eiweiß, 0,20 g Salz  
Allergienhinweise: 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 Fettsäuren), 17 g Kohlenhydrate (davon 15 g Zucker), 0,9 g Eiweiß, 0,08 g Salz  
Allergienhinweise: Sb, M, Me, La

○ 1,4 BE  GE 60 g



### Himbeercreme mit Fruchtsoße auf Schokokeks

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

○ 1,6 BE  GE 60 g



### Panna cotta mit Himbeersoße auf Keksboden

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

○ 1,5 BE  GE 60 g



### Milchcreme mit Waldbeer-Topping auf Kekskrümeln

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

○ 1,6 BE  GE 60 g



### Luftiges Schokoladenmousse mit Soße

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

○ 1,9 BE  GE 60 g



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

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

○ 1,9 BE  GE 60 g

## Zubereitungshinweise

### Die Zubereitung von Desserts

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



46 019



**Cremeschnitten-Vielfalt**

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

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

GE 1080 g

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 65 g

46 020



**Cremeschnitten-Variation**

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

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



GE 1080 g

13 723



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

Nährwerte pro Portion: 2306 kJ/551 kcal, 26 g Fett (davon 6,5g 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 155 g

13 727



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

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

○ 4,2 BE



GE 170 g



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

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

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

### 7 leckere Menüs



### 4 Salate



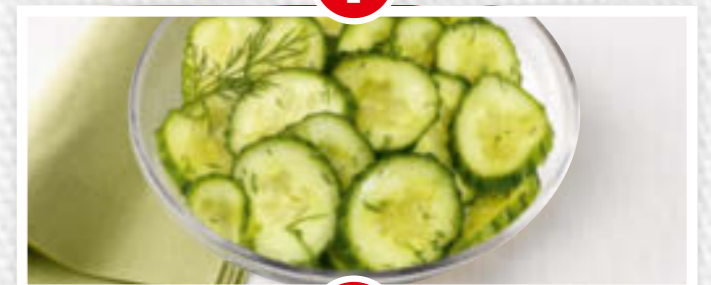
### 5 Desserts



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

## 47 351 Wohlfühl-Sortiment


- Mini-Frikadellen** 🐷  
vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rüben-Gemüse, dazu Kartoffeln (13053)
- Schweinegulasch „Jäger Art“** 🐷🌿  
dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle (13145)
- Zarte Hähnchenbrust** 🐔  
in Curry-Rahmsoße mit Pfirsichen und Ananas, dazu Gemüseris (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)




**Schlemmergeschnetzeltes 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 Betsalat**   
(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 Eisbein**     
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-Griebrei**    
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 **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 Möhreintopf**

mit feinen Kartoffelwürfeln (13603)

**Hähnchenoberkeule**

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

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 **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 Servthermogerät 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!



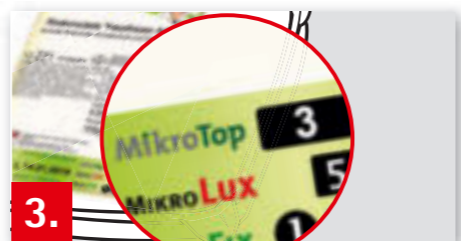
# Und so leicht geht's mit MikroTop **apetito**



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



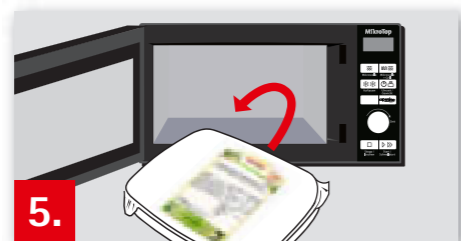
**2.** Ziehen Sie dabei die Folie nach oben und dann wieder zurück bis leicht unter den Rand.



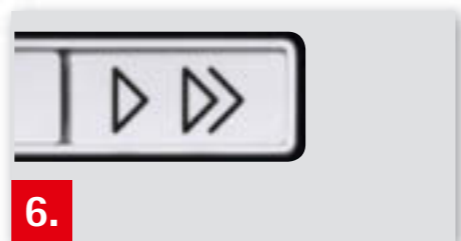
**3.** Entnehmen Sie dem Etikett auf der Menüschale das MikroTop-Zubereitungsprogramm.



**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 3x 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



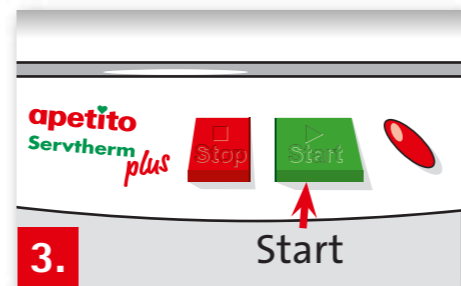
**1.** Menükorb auf das Geräteunterteil aufsetzen und kaltes Wasser hineinfüllen:

- 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.

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.

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.

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.











## Beste Menüqualität aus dem Hause **apetito**

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

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

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

