



Menü à la carte



Vorsuppen	8 – 10
Hauptgerichte	
– Fleischgerichte	11 – 38
– Fischgerichte	39 – 43
– Spezialitäten	44 – 46
– Gemüseküche	47 – 50
– Eintöpfe	51 – 55
– Süße Menüs	56 – 59
Übersicht Klein & Lecker	60 – 61
Desserts	62 – 65
Cremeschnitten und Kuchen	66 – 67
Für Sie zusammengestellt	
– Wohlfühl-Sortimente	68 – 70
– Menü-Sortimente	71 – 73
winVitalis – für spezielle Ernährungsanforderungen	74 – 81
Hinweise zur Tiefkühlfrische	82
Zubereitung leicht gemacht	
– appetito MikroFix	83 – 84
– Standard-Mikrowelle	84
– appetito Servtherm plus	85
– Haushaltsbackofen	86
– Öffnen der heißen Menüschaale	86
Bestellung leicht gemacht	87



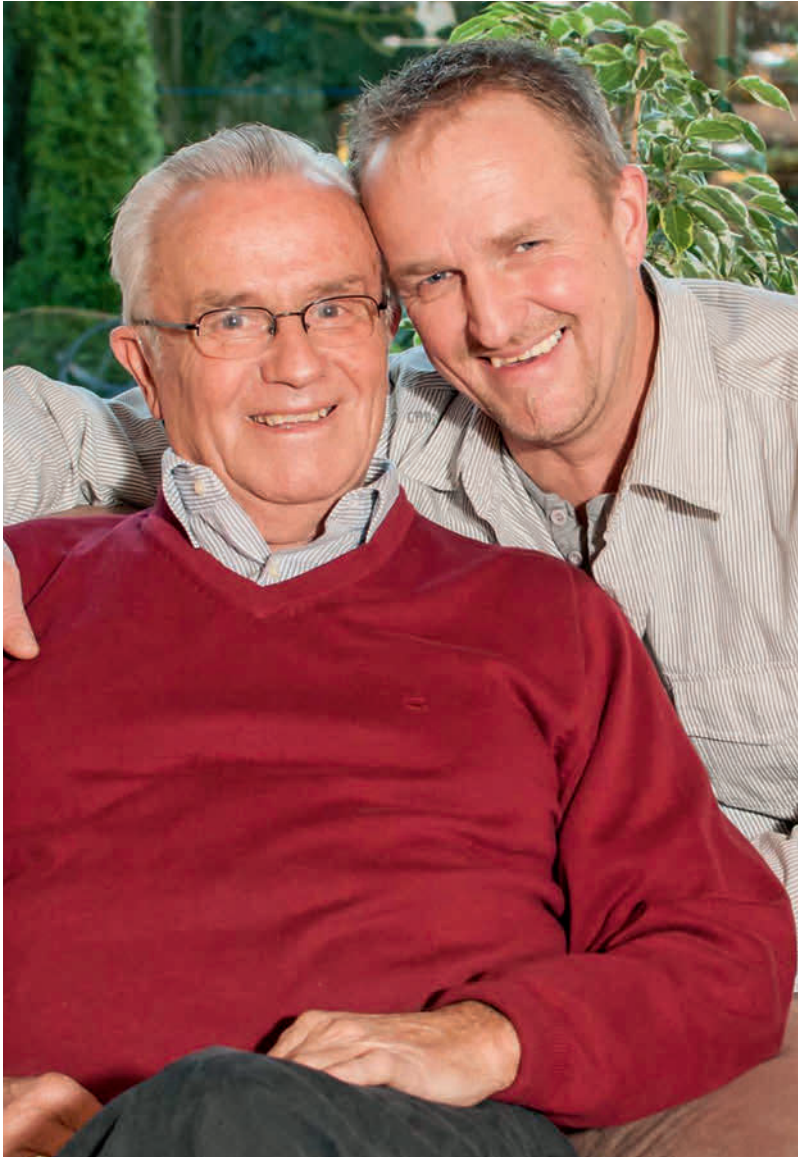


Hier können Sie ganz einfach die Bedeutung der Zeichen erkennen, die den einzelnen Menüs zugeordnet sind.

- Ideal für alle, die keine besondere Diät benötigen
 - Leichte Vollkost
 - Menüs mit Informationen für Diabetiker
-
- Klein & Lecker

Kleine Mahlzeiten
-
- nicht mikrowellengeeignet
 - GE Gesamteinwaage
 - FE Einwaage Fleisch oder Fertigfleisch/Hack/Wurst
Fertigfisch inkl. Panade und/oder Füllung
 - 1) Gewichtsverlust durch Erhitzen

- vegetarisch
 - enthält Schweinefleisch
 - mit Alkohol
 - ohne Gluten
 - ohne Laktose
 - Ⓐ mit Antioxidationsmittel
 - Ⓔ mit Nitritpökelsalz
 - Ⓢ mit Süßungsmittel(n)
 - Ⓥ mit Zuckerart und Süßungsmittel
 - G Gluten
namentlich:
 - G1 Weizen
 - G2 Roggen
 - G3 Gerste
 - G4 Hafer
 - K Krebstiere
 - Ei Eier
 - Fi Fische
 - E Erdnüsse
 - Sb Soja
 - M Milch
(einschließlich Laktose)
 - Me Milcheiweiß
 - La Laktose
 - Sf Schalenfrüchte
namentlich:
 - Sf1 Mandeln
 - Sf2 Haselnüsse
 - S Sellerie
 - Sn Senf



„Ich bin Koch bei apetito und ich weiß, dass mein Vater mit dem Menüservice bestens versorgt ist. Und dass ihm die Menüs so gut schmecken, freut mich natürlich auch.“

Volker Poll, Koch

Meisterlich und mit viel Liebe gekocht

Ein Menü soll köstlich schmecken, abwechslungsreich und ausgewogen sein. Das ist die große Herausforderung, der sich die Köche von apetito jeden Tag aufs Neue stellen. Und deshalb stehen bei apetito nur Experten am Herd, die ihr Handwerk auch wirklich verstehen: ausgebildete Köche, Metzger, Bäcker und Konditoren.

Wir als Ihr Menüservice setzen auf die Kochkunst und Qualität von apetito, weil wir Ihnen immer nur das Beste ins Haus bringen möchten.



Fotos:

13083 Deutsches Beefsteak in kräftiger Soße mit Gärtnerinnen-Gemüse und Salzkartoffeln

13269 Kräftiger Burgunderbraten vom Rind, dazu Rosenkohl und Spätzle

Willkommen!

*Seien Sie gespannt auf
neue Genuss-Momente*



Ob traditionell Herzhaftes, feine Verwöhn-Menüs oder leckere Kleinigkeiten und vieles mehr – wählen Sie à la carte aus einem abwechslungsreichen Angebot von über 200 appetito Menüs! Auch bei Fragen zu speziellen Kostformen und Diäten helfen wir Ihnen gerne weiter.

Dass Sie sich auf die Hochwertigkeit unserer Menüs verlassen können, beweist nicht nur die große Zahl unserer zufriedenen Kunden, sondern

ebenfalls unser DLG-prämiertes Sortiment (Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft e.V.).

Ihre bestellten Menüs liefert Ihnen unser Menükurier direkt tiefkühlfrisch nach Hause. So können Sie immer aus einem Vorrat wählen – je nach Appetit. Bereiten Sie die Menüs einfach in der appetito MikroFix, im appetito Servtherm plus, im Backofen oder in einer Standard-Mikrowelle zu. Ab Seite 83 finden Sie ausführliche Zubereitungsempfehlungen zu unseren Menüs.

Wo apetito die „Geschmack pur“-Zutaten einkauft

Immer dort, wo der beste Geschmack geerntet wird. Und so nachhaltig wie möglich.

Ein Großteil der Zutaten für die apetito Menüs stammt aus deutschen Regionen und aus Europa. Immer, wenn möglich, wird in der Nähe eingekauft – z. B. Rotkohl in Deutschland. Weil er viel aromatischer und knackiger schmeckt als importierter Rotkohl aus fernen Ländern.

Geschmack so gut wie noch nie

Als erster Anbieter für Mahlzeitendienste kocht apetito seit 2012 nur noch „Geschmack pur“. Jedes einzelne Menü schmeckt so wunderbar vielfältig wie die natürlichen Zutaten, aus denen es zubereitet wird. So wird jedes Menü zu einem einzigartigen Geschmackserlebnis.

Die apetito Menüs werden von den Köchen in Rheine mit viel Liebe und Kochkunst meisterlich zubereitet. Bei den verwendeten Rezepturen handelt es sich um beliebte, teilweise auch regional-typische Spezialitäten.

Qualität kennt keine Grenzen

Entdecken Sie, woher unsere Zutaten kommen und warum die Herkunft für den Geschmack so wichtig ist. www.apetito.de/zutaten



Hier beispielhaft die Zutaten für Sauerbraten.

Ernährung, die gut tut!

Für die Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist eine gute Ernährung wichtig. Dazu gehört auch eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen.

In der Regel kann auch mit zunehmendem Alter die empfohlene Zufuhr an lebensnotwendigen Nährstoffen mit einer ausgewogenen und vielfältigen Ernährung gedeckt werden. Unser abwechslungsreiches Menüangebot leistet dabei einen wesentlichen Beitrag im Rahmen des Mittagessens. Natürlich kann mit einer einzelnen Mahlzeit nicht der gesamte Tagesbedarf an Nährstoffen gedeckt werden. Zudem kommen Vitamine und Mineralstoffe – wie alle anderen Nährstoffe auch – in den verschiedenen Lebensmitteln in unterschiedlichen Mengen vor.

Das bedeutet: Der richtige Mahlzeiten-Mix pro Tag und Woche ist entscheidend!

Mehr Infos hierzu finden Sie in unserer Ernährungsbroschüre, Art.-Nr. 61023.

Unser Tipp:

Essen Sie abwechslungsreich, dann bekommt Ihr Körper das Gute aus vielen verschiedenen Lebensmitteln.

Probieren Sie auch unsere vielfältigen Wohlfühl-Sortimente ab Seite 68. Das sind: 7 leckere Menüs, 4 Salate und 5 Desserts in einem Paket!



Fotos:
47346 Wohlfühl-Sortiment (Seite 69)

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 Kostform-eignung angeben.



Dr. Doris Becker, Leiterin der apetito Ernährungsberatung



Vollkost

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



Vegetarische Menüs

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



Leichte Vollkost

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



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 frei davon sind, haben wir entsprechend gekennzeichnet.



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.

Weitere 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 Menülisten und Informationen, die ganz persönlich auf Ihre Ernährungsbedürfnisse abgestimmt sind, wie z. B.:

- Menüs mit Angaben zum Puringehalt
- Menüs mit Angaben zum Kalium- und Phosphorgehalt

Für spezielle Ernährungsanforderungen bieten wir Ihnen unser winVitalis-Sortiment (s. Seite 74). Sprechen Sie uns einfach an!



Die Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV)

Diese Verordnung regelt die Kennzeichnung von Lebensmitteln, um Verbraucher umfassend zu informieren. So sieht die LMIV u. a. Nährwertinformationen, Allergenkennzeichnung sowie ein Zutatenverzeichnis vor. Künftig müssen in allen EU-Ländern auf verpackten Lebensmitteln der Energiegehalt sowie sechs Nährwerte (Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz) angegeben werden. Außerdem

sind bestimmte allergene Zutaten optisch hervorzuheben. apetito kennzeichnet die Nährwerte und Allergene entsprechend in den Zutatenlisten und auf dem Schalenetikett.

Weitere Zutaten- und Nährwertinformationen gibt es unter www.apetito.de/artikelinfo oder telefonisch unter der kostenfreien Tel.-Nr. 0800 2738486. Hier können keine Bestellungen aufgegeben werden.

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 87).

Deutsches Beefsteak in kräftiger Sauce

mit Gärtnerinnen-Gemüse und Salzkartoffeln

13 083



GE 500 g
FE 80 g

← Kostform-Informationen

← Gesamteinwaage

← Fleischeinwaage



C

Nährwerte pro Portion:

1.647 kJ/393 kcal, 15,5 g Fett (davon 7,3 g gesättigte Fettsäuren),
38,5 g Kohlenhydrate (davon 4,7 g Zucker), 20,1 g Eiweiß, 4,81 g Salz

G, G1, Ei

Hinweis:

Die „Klein & Lecker“-Menüs sind bei den Hauptgerichten mit einem roten Dreieck gekennzeichnet und in der Übersicht auf S. 60 zu finden.

Klein & Lecker



Preisklasse:

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

(Falls die Menüs nach Preisklassen angeboten werden.)

Nährwerte pro Menü

(Angaben gelten für eine Menüschale)

Allergenhinweise

(Erklärung zu möglichen Allergenen finden Sie auf dem Klapper der Umschlagseite)

Serviovorschlag:

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



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. 47205, S. 73). Fragen Sie einfach Ihren Mahlzeitendienst.

Foto: 13701 Fruchtige Tomatensuppe

Fruchtige Tomatencremesuppe

13 **701** ○

GE 200 g



Nährwerte pro Portion:
640 kJ/154 kcal, 9,5 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 13,9 g Kohlenhydrate
(davon 8,2 g Zucker), 2,2 g Eiweiß, 2,15 g Salz G, G1, M, Me, La, S



Blumenkohl-Brokkolicreme- Suppe

13 **703** ○

GE 200 g



Nährwerte pro Portion:
419 kJ/101 kcal, 6,1 g Fett (davon 3,1 g gesättigte Fettsäuren), 7,1 g Kohlenhydrate
(davon 3,3 g Zucker), 3,0 g Eiweiß, 1,95 g Salz G, G1, M, Me, La, S



Schwäbische Flädlesuppe

13 **705** ○

GE 200 g



Nährwerte pro Portion:
352 kJ/85 kcal, 7,0 g Fett (davon 0,6 g gesättigte Fettsäuren), 4,0 g Kohlenhydrate (davon
0,6 g Zucker), 1,4 g Eiweiß, 2,45 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S



Klassische Ochenschwanz- suppe

13 **706** ○

GE 200 g



Nährwerte pro Portion:
450 kJ/108 kcal, 6,4 g Fett (davon 1,2 g gesättigte Fettsäuren), 8,3 g Kohlenhydrate
(davon 1,1 g Zucker), 3,7 g Eiweiß, 2,42 g Salz G, G1, Ei, S, Sn



Klare Festtagssuppe

13 **707** ○

GE 200 g



Nährwerte pro Portion:
445 kJ/107 kcal, 9,2 g Fett (davon 2,7 g gesättigte Fettsäuren), 2,6 g Kohlenhydrate
(davon 0,8 g Zucker), 3,2 g Eiweiß, 2,19 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S

Feine Frühlingsuppe mit Nudeln

13 **708** ○

GE 200 g



Nährwerte pro Portion:
291 kJ/70 kcal, 5,1 g Fett (davon 0,4 g gesättigte Fettsäuren), 4,1 g Kohlenhydrate (davon
0,6 g Zucker), 1,3 g Eiweiß, 2,15 g Salz G, G1, Ei, S



Champignoncremesuppe

13 **711**



GE 200 g



Nährwerte pro Portion:

535 kJ/128 kcal, 7,2 g Fett (davon 3,8 g gesättigte Fettsäuren), 9,8 g Kohlenhydrate (davon 4,0 g Zucker), 5,0 g Eiweiß, 1,77 g Salz

G, G1, M, Me, La, S



Kartoffelcremesuppe mit Petersilie

13 **712**



GE 200 g



Nährwerte pro Portion:

491 kJ/117 kcal, 5,0 g Fett (davon 2,6 g gesättigte Fettsäuren), 13,1 g Kohlenhydrate (davon 4,0 g Zucker), 3,5 g Eiweiß, 1,69 g Salz

M, Me, La, S



Erbsencremesuppe

13 **716**



GE 200 g



Nährwerte pro Portion:

543 kJ/130 kcal, 6,0 g Fett (davon 2,8 g gesättigte Fettsäuren), 11,6 g Kohlenhydrate (davon 4,4 g Zucker), 5,0 g Eiweiß, 2,39 g Salz

G, G1, M, Me, La, S



Brokkolicremesuppe

13 **718**



GE 200 g



Nährwerte pro Portion:

559 kJ/135 kcal, 9,4 g Fett (davon 4,4 g gesättigte Fettsäuren), 8,7 g Kohlenhydrate (davon 3,5 g Zucker), 3,1 g Eiweiß, 1,61 g Salz

G, G1, M, Me, La, S



Möhrencremesuppe

13 **724**



GE 200 g



Nährwerte pro Portion:

324 kJ/78 kcal, 4,4 g Fett (davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren), 7,2 g Kohlenhydrate (davon 4,8 g Zucker), 0,9 g Eiweiß, 1,87 g Salz

M, Me, La, S



Rinderkraftbrühe mit Eierstich

13 **729**



GE 200 g

FE 5 g



Nährwerte pro Portion:

195 kJ/47 kcal, 2,9 g Fett (davon 0,5 g gesättigte Fettsäuren), 1,6 g Kohlenhydrate (davon 0,5 g Zucker), 3,3 g Eiweiß, 2,24 g Salz

Ei, M, Me, La, S





Herzhafte Fleischgerichte

Rind

Ob als Roulade, Gulasch oder Braten – Rindfleisch bietet vielseitige Zubereitungsmöglichkeiten. Auf Grund seines besonderen Geschmacks findet es sich in vielen klassischen Gerichten, wie z.B. dem Rheinischen Sauerbraten in Rosinensauce mit Rotkohl und köstlichen Kartoffelklößen, wieder.

Foto: 13221 Rinderroulade „Hausfrauen Art“ in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Rinderroulade in kräftiger Bratensoße mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle

13 **203** ○

GE 535 g
FE 100 g



E Nährwerte pro Portion:
1.921 kJ/458 kcal, 18,0 g Fett (davon 6,1 g gesättigte Fettsäuren), 38,6 g Kohlenhydrate (davon 5,6 g Zucker), 32,1 g Eiweiß, 5,91 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

Herzhafter Rindergulaschtopf

13 **205** ○

GE 540 g
FE 80 g



D Nährwerte pro Portion:
1.601 kJ/382 kcal, 13,9 g Fett (davon 2,1 g gesättigte Fettsäuren), 33,5 g Kohlenhydrate (davon 12,0 g Zucker), 26,9 g Eiweiß, 6,63 g Salz
G, G1

Rindfleisch in Meerrettichsoße

dazu Erbsen „naturell“ und
Salzkartoffeln

13 **206** ○

GE 390 g
FE 40 g



Klein & Lecker

B Nährwerte pro Portion:
1.377 kJ/328 kcal, 10,1 g Fett (davon 4,3 g gesättigte Fettsäuren), 33,5 g Kohlenhydrate
(davon 9,8 g Zucker), 20,3 g Eiweiß, 3,59 g Salz
G, G1, M, Me, La

Zartes Rindergulasch in Schaschlik-Soße

dazu
Salzkartoffeln

13 **209** ○

GE 370 g
FE 40 g



Klein & Lecker

B Nährwerte pro Portion:
1.087 kJ/258 kcal, 5,8 g Fett (davon 1,0 g gesättigte Fettsäuren), 33,8 g Kohlenhydrate
(davon 10,9 g Zucker), 14,8 g Eiweiß, 3,89 g Salz
Sn

Woher kommen unsere Zutaten?

Der aromatische Rotkohl in unseren Gerichten ist immer beste Qualitätsware aus Deutschland. Unsere Kartoffeln, die Sorten Hansa und Agria, stammen aus Deutschland.

Entdecken Sie, woher unsere Zutaten kommen und warum die Herkunft für den Geschmack so wichtig ist.
www.apetito.de/zutaten



Rindfleisch in Meerrettichsoße

mit Rote-Bete-Gemüse und
Salzkartoffeln

13 **210** ○

GE 490 g
FE 100 g



D Nährwerte pro Portion:
1.871 kJ/445 kcal, 13,7 g Fett (davon 5,5 g gesättigte Fettsäuren), 43,0 g Kohlenhydrate
(davon 16,7 g Zucker), 33,5 g Eiweiß, 4,61 g Salz
G, G1, M, Me, La

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

13 **211** ○

GE 460 g
FE 80 g



E Nährwerte pro Portion:
1.750 kJ/416 kcal, 13,8 g Fett (davon 4,0 g gesättigte Fettsäuren), 39,6 g Kohlenhydrate
(davon 11,6 g Zucker), 29,1 g Eiweiß, 3,94 g Salz
G, G1, M, Me, La, S, Sn

Zartes Rindergeschnetzeltes mit Rotkohl und Kartoffelklößen

13 **219** ○GE 390 g
FE 40 g

B Nährwerte pro Portion:
1.276 kJ/303 kcal, 6,2 g Fett (davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren), 43,0 g Kohlenhydrate
(davon 12,5 g Zucker), 15,7 g Eiweiß, 3,95 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

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

13 **221** ○GE 535 g
FE 100 g

E Nährwerte pro Portion:
1.749 kJ/415 kcal, 10,1 g Fett (davon 2,1 g gesättigte Fettsäuren), 47,0 g Kohlenhydrate
(davon 17,1 g Zucker), 28,8 g Eiweiß, 5,74 g Salz G, G1, S, Sn

Tafelspitz aus zartem Rind- fleisch in Schnittlauch-Rahmsoße mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln

13 **225** ○GE 470 g
FE 60 g

E Nährwerte pro Portion:
1.765 kJ/421 kcal, 17,3 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 37,0 g Kohlenhydrate
(davon 8,4 g Zucker), 24,0 g Eiweiß, 4,89 g Salz G, G1, M, Me, La, S

Rindergulasch mit buntem Möhengemüse und Salzkartoffeln

13 **226** ○GE 480 g
FE 80 g

D Nährwerte pro Portion:
1.519 kJ/361 kcal, 10,2 g Fett (davon 3,7 g gesättigte Fettsäuren), 35,9 g Kohlenhydrate
(davon 8,9 g Zucker), 26,7 g Eiweiß, 4,07 g Salz

Sauerbraten vom Rind in herzhafter Soße mit Rotkohl und Spätzle

13 **227** ○GE 390 g
FE 40 g

C Nährwerte pro Portion:
1.305 kJ/310 kcal, 8,8 g Fett (davon 1,6 g gesättigte Fettsäuren), 40,1 g Kohlenhydrate
(davon 15,5 g Zucker), 15,1 g Eiweiß, 4,05 g Salz G, G1, Ei, S

Saftiges Rindergulasch in Champignonsoße mit Spiralnudeln

13 **229** ○GE 340 g
FE 40 g

A Nährwerte pro Portion:
1.356 kJ/322 kcal, 8,3 g Fett (davon 1,5 g gesättigte Fettsäuren), 39,2 g Kohlenhydrate
(davon 1,5 g Zucker), 20,5 g Eiweiß, 3,55 g Salz G, G1

Zarter Rinderbraten

in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln

13 **231** ○

GE 380 g
FE 40 g



B Nährwerte pro Portion:
1.051 kJ/250 kcal, 7,4 g Fett (davon 2,3 g gesättigte Fettsäuren), 26,6 g Kohlenhydrate (davon 4,1 g Zucker), 16,4 g Eiweiß, 4,02 g Salz
M, Me, La, S, Sn

Klein & Lecker



Herzhaftes Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“

mit Petersilienkartoffeln

13 **233** ○

GE 360 g
FE 40 g



A Nährwerte pro Portion:
1.218 kJ/290 kcal, 10,0 g Fett (davon 4,4 g gesättigte Fettsäuren), 31,1 g Kohlenhydrate (davon 5,9 g Zucker), 15,6 g Eiweiß, 3,68 g Salz
G, G1, M, Me, La, S, Sn

Klein & Lecker

Rinderschmorbraten in kräftiger Soße

mit grünen Bohnen und Speckklößen

13 **240** ○

GE 465 g
FE 100 g



D Nährwerte pro Portion:
2.238 kJ/534 kcal, 21,5 g Fett (davon 8,3 g gesättigte Fettsäuren), 42,8 g Kohlenhydrate (davon 5,5 g Zucker), 38,2 g Eiweiß, 4,63 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn



Pfifferlingstopf vom Rind

in Burgundersoße, dazu Pariser Karotten und Knöpflespätzle

13 **248** ○

GE 520 g
FE 100 g



G Nährwerte pro Portion:
2.115 kJ/504 kcal, 17,7 g Fett (davon 6,3 g gesättigte Fettsäuren), 41,4 g Kohlenhydrate (davon 5,5 g Zucker), 38,0 g Eiweiß, 5,22 g Salz
G, G1, Ei, S, Sn



Rindersaftgulasch

in herzhafter Soße, dazu Spätzle

13 **249** ○

GE 480 g
FE 80 g



D Nährwerte pro Portion:
1.581 kJ/375 kcal, 8,3 g Fett (davon 1,9 g gesättigte Fettsäuren), 42,2 g Kohlenhydrate (davon 4,1 g Zucker), 31,0 g Eiweiß, 4,72 g Salz
G, G1, Ei



Fränkischer Sauerbraten vom Rind

in herzhafter Soße, dazu Rotkohl und Knöpflespätzle

13 **255** ○

GE 525 g
FE 100 g



F Nährwerte pro Portion:
1.998 kJ/475 kcal, 13,4 g Fett (davon 4,2 g gesättigte Fettsäuren), 53,0 g Kohlenhydrate (davon 21,0 g Zucker), 31,6 g Eiweiß, 5,47 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S



„Für mich ist der persönliche Kontakt zu meinen Kunden wichtig.“

Jeden Tag zu hören, wie es geht, oder mal bei der Menüauswahl helfen.

Das tue ich gern.“

Kai Müller, Menükurier

Rinderbraten in Bratensoße mit Möhren in Schlemmersoße und Stampfkartoffeln

13 257

GE 530 g
FE 60 g

D Nährwerte pro Portion:
2.169 kJ/519 kcal, 26,7 g Fett (davon 8,6 g gesättigte Fettsäuren), 40,5 g Kohlenhydrate (davon 8,9 g Zucker), 23,9 g Eiweiß, 5,92 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

Rheinischer Sauerbraten vom Rind mit Rosinensoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße

13 260

GE 490 g
FE 60 g

E Nährwerte pro Portion:
1.760 kJ/418 kcal, 9,1 g Fett (davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren), 60,1 g Kohlenhydrate (davon 22,8 g Zucker), 19,0 g Eiweiß, 5,43 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S

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

13 263

GE 450 g
FE 60 g

D Nährwerte pro Portion:
1.582 kJ/376 kcal, 10,3 g Fett (davon 1,8 g gesättigte Fettsäuren), 44,0 g Kohlenhydrate (davon 6,1 g Zucker), 22,3 g Eiweiß, 4,17 g Salz Ei, M, Me, La, S

Kräftiger Burgunderbraten vom Rind dazu Rosenkohl und Spätzle

13 **269** ○

GE 510 g
FE 100 g



G Nährwerte pro Portion:
2.278 kJ/543 kcal, 20,1 g Fett (davon 5,4 g gesättigte Fettsäuren), 43,0 g Kohlenhydrate (davon 9,5 g Zucker), 39,7 g Eiweiß, 4,27 g Salz
G, G1, Ei, S, Sn

Saftiger Rinderschmorbraten in dunkler Bratensoße mit Rotkohl und Kartoffelklößen

13 **270** ○

GE 455 g
FE 60 g



E Nährwerte pro Portion:
1.575 kJ/373 kcal, 7,0 g Fett (davon 2,2 g gesättigte Fettsäuren), 51,3 g Kohlenhydrate (davon 14,6 g Zucker), 22,3 g Eiweiß, 4,60 g Salz
Ei, M, Me, La, Sn

Schlemmergeschnetzeltes vom Rind in Paprika-Rahmsoße mit Gartengemüse und Bandnudeln

13 **273** ○

GE 460 g
FE 80 g



E Nährwerte pro Portion:
1.726 kJ/411 kcal, 15,1 g Fett (davon 5,7 g gesättigte Fettsäuren), 34,3 g Kohlenhydrate (davon 5,6 g Zucker), 31,0 g Eiweiß, 4,34 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Zartes Rindergeschnetzeltes in feiner Soße mit Gemüse-Nudeln

13 **275** ○

GE 460 g
FE 70 g



D Nährwerte pro Portion:
1.976 kJ/471 kcal, 17,5 g Fett (davon 3,3 g gesättigte Fettsäuren), 46,2 g Kohlenhydrate (davon 2,9 g Zucker), 29,9 g Eiweiß, 3,44 g Salz
G, G1, S, Sn

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

13 **282** ○

GE 480 g
FE 100 g



F Nährwerte pro Portion:
2.459 kJ/588 kcal, 28,3 g Fett (davon 5,5 g gesättigte Fettsäuren), 52,8 g Kohlenhydrate (davon 17,2 g Zucker), 26,4 g Eiweiß, 5,24 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Zartes Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“ mit „Hausmacher-Spätzle“

13 **297** ○

GE 480 g
FE 80 g



D Nährwerte pro Portion:
1.842 kJ/438 kcal, 14,5 g Fett (davon 6,2 g gesättigte Fettsäuren), 42,9 g Kohlenhydrate (davon 5,5 g Zucker), 31,4 g Eiweiß, 4,60 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn



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 Genusslebnis.

Foto: 13159 Medaillons vom Schwein in einer rosa Pfeffer-
soße, dazu Brokkoli-Möhren-
gemüse und Knöpflespätzle

Gegrilltes Haxenfleisch mit Kümmelsoße dazu Bayrisch Kraut und deftige Speckklöße

13 065

GE 515 g
FE 100 g



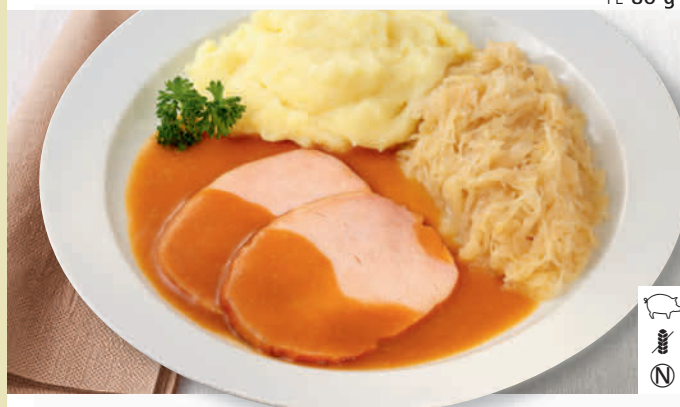
D Nährwerte pro Portion:
2.376 kJ/567 kcal, 26,1 g Fett (davon 13,5 g gesättigte Fettsäuren), 43,5 g Kohlenhydrate (davon 9,3 g Zucker), 35,9 g Eiweiß, 6,64 g Salz
G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S



Kasselerbraten in Bratensaft mit Sauerkraut und Kartoffelpüree

13 102

GE 515 g
FE 80 g



D Nährwerte pro Portion:
1.905 kJ/456 kcal, 24,2 g Fett (davon 8,8 g gesättigte Fettsäuren), 33,6 g Kohlenhydrate (davon 5,9 g Zucker), 21,3 g Eiweiß, 5,94 g Salz
M, Me, La, S



Mini-Steaklets „Genfer Art“ vom Schwein in einer Schlemmer-
soße mit Paprika und Spinat, dazu
Erbsen „naturell“ und Spätzle

13 **106** ○

GE **465 g**
FE 70 g



E Nährwerte pro Portion:
1.976 kJ/471 kcal, 17,0 g Fett (davon 6,2 g gesättigte Fettsäuren), 43,5 g Kohlenhydrate
(davon 11,1 g Zucker), 30,4 g Eiweiß, 4,57 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S

Deftiger Sonntagsbraten vom Schwein mit Rosenkohl und Tiroler
Speckklößen

13 **117** ○

GE **445 g**
FE 80 g



D Nährwerte pro Portion:
2.228 kJ/532 kcal, 23,5 g Fett (davon 8,4 g gesättigte Fettsäuren), 41,8 g Kohlenhydrate
(davon 6,0 g Zucker), 33,6 g Eiweiß, 4,35 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn



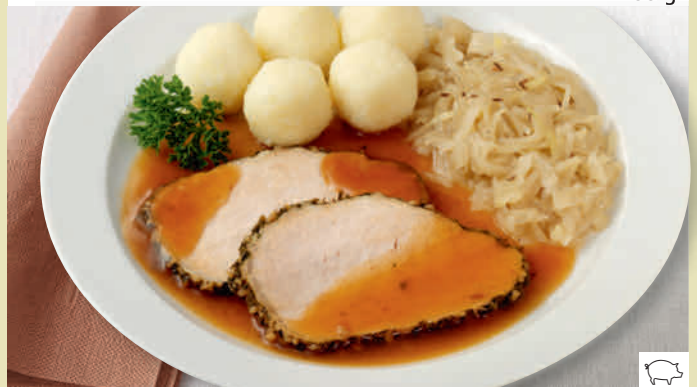
Sicherheit

Wir wissen exakt, was drin ist

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

13 **120** ○

GE **485 g**
FE 100 g



F Nährwerte pro Portion:
1.744 kJ/415 kcal, 13,0 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 44,8 g Kohlenhydrate
(davon 8,9 g Zucker), 25,8 g Eiweiß, 5,72 g Salz G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S

Rahmgeschnetzeltes vom Schwein mit Gartengemüse und
Petersilienkartoffeln

13 **124** ○

GE **460 g**
FE 60 g



D Nährwerte pro Portion:
1.600 kJ/382 kcal, 15,9 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 34,2 g Kohlenhydrate
(davon 7,1 g Zucker), 20,1 g Eiweiß, 5,72 g Salz G, G1, M, Me, La, S

Filettöpfchen
(Schweinemedailion und Hähnchen-
filets) in Feinschmeckersoße, dazu
Fingermöhren und Kräuterspätzle

13 **127** ○

GE **490 g**
FE 90 g



G Nährwerte pro Portion:
1.867 kJ/445 kcal, 15,1 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 33,2 g Kohlenhydrate
(davon 7,5 g Zucker), 37,9 g Eiweiß, 5,78 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S

Geschnittenes Schweinefilet im Kräutermantel in kräftiger Soße mit Gartengemüse und Salz- kartoffeln

13 **133**GE 480 g
FE 80 g

F Nährwerte pro Portion:
1.253 kJ/298 kcal, 6,7 g Fett (davon 1,4 g gesättigte Fettsäuren), 31,5 g Kohlenhydrate
(davon 4,3 g Zucker), 22,8 g Eiweiß, 5,53 g Salz G, G1, S



Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüsereis

13 **138**GE 430 g
FE 80 g

C Nährwerte pro Portion:
1.857 kJ/442 kcal, 15,6 g Fett (davon 1,9 g gesättigte Fettsäuren), 47,4 g Kohlenhydrate
(davon 7,2 g Zucker), 24,0 g Eiweiß, 5,65 g Salz Sn



Gepökelter Schinkenbraten in Soße dazu Wirsinggemüse und Salzkartoffeln

13 **143**GE 490 g
FE 80 g

E Nährwerte pro Portion:
1.722 kJ/411 kcal, 17,0 g Fett (davon 6,0 g gesättigte Fettsäuren), 33,4 g Kohlenhydrate
(davon 6,0 g Zucker), 26,7 g Eiweiß, 6,42 g Salz G, G1, M, Me, La, S



Deftiges Eisbeinfleisch auf herzhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree

13 **144**GE 500 g
FE 100 g

E Nährwerte pro Portion:
2.325 kJ/556 kcal, 27,5 g Fett (davon 9,2 g gesättigte Fettsäuren), 38,5 g Kohlenhydrate
(davon 7,0 g Zucker), 33,8 g Eiweiß, 5,48 g Salz M, Me, La



Herzhaftes Schweinegulasch mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle

13 **146**GE 330 g
FE 40 g

B Nährwerte pro Portion:
1.211 kJ/288 kcal, 9,2 g Fett (davon 2,1 g gesättigte Fettsäuren), 30,5 g Kohlenhydrate
(davon 3,7 g Zucker), 17,9 g Eiweiß, 3,07 g Salz G, G1, Ei, S



Hausgemachter Schweinebra- ten in einer Malz-Kümmelsoße mit bayrischem Weißkohl-Gemüse und Tiroler Speckklößen

13 **148**GE 470 g
FE 60 g

D Nährwerte pro Portion:
1.846 kJ/440 kcal, 17,5 g Fett (davon 7,2 g gesättigte Fettsäuren), 47,7 g Kohlenhydrate
(davon 10,8 g Zucker), 19,6 g Eiweiß, 6,99 g Salz G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S, Sn



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

13 **153** ○

GE 460 g
FE 80 g

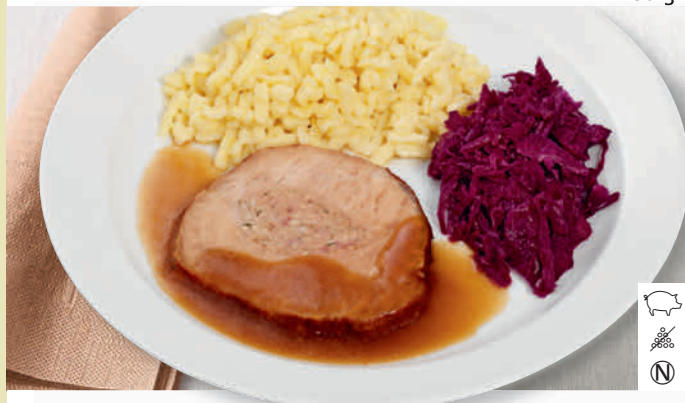


D Nährwerte pro Portion:
1.755 kJ/419 kcal, 15,4 g Fett (davon 3,7 g gesättigte Fettsäuren), 43,1 g Kohlenhydrate (davon 8,6 g Zucker), 21,0 g Eiweiß, 5,27 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Gefüllter Schweinebraten in Soße dazu Apfelrotkohl und Knöpflespätzle

13 **154** ○

GE 460 g
FE 80 g



E Nährwerte pro Portion:
1.801 kJ/429 kcal, 14,2 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 45,0 g Kohlenhydrate (davon 13,5 g Zucker), 26,7 g Eiweiß, 4,95 g Salz
G, G1, Ei, Sn

Schweinebraten „Altdeutsche Art“ mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln

13 **158** ○

GE 480 g
FE 80 g



D Nährwerte pro Portion:
1.372 kJ/326 kcal, 10,0 g Fett (davon 3,8 g gesättigte Fettsäuren), 33,8 g Kohlenhydrate (davon 5,0 g Zucker), 21,7 g Eiweiß, 6,19 g Salz
M, Me, La, S, Sn

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

13 **159** ○

GE 480 g
FE 100 g



G Nährwerte pro Portion:
1.827 kJ/435 kcal, 15,0 g Fett (davon 6,3 g gesättigte Fettsäuren), 36,2 g Kohlenhydrate (davon 4,8 g Zucker), 33,8 g Eiweiß, 4,91 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Schweinegulasch „Hausfrauen Art“ mit feinem Blumenkohl und Salzkartoffeln

13 **164** ○

GE 480 g
FE 60 g



D Nährwerte pro Portion:
1.416 kJ/337 kcal, 11,3 g Fett (davon 4,0 g gesättigte Fettsäuren), 33,8 g Kohlenhydrate (davon 4,8 g Zucker), 21,4 g Eiweiß, 5,57 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Schweinegeschnetzeltes in feiner Rahmsoße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Spiralnudeln

13 **167** ○

GE 470 g
FE 80 g



F Nährwerte pro Portion:
2.035 kJ/486 kcal, 20,7 g Fett (davon 6,3 g gesättigte Fettsäuren), 40,3 g Kohlenhydrate (davon 5,3 g Zucker), 28,8 g Eiweiß, 5,36 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Saftiger Schweinebraten in Bratensoße dazu Rotkohl und Salzkartoffeln

13 **168** ○GE 380 g
FE 40 g

B Nährwerte pro Portion:
1.077 kJ/256 kcal, 5,8 g Fett (davon 1,4 g gesättigte Fettsäuren), 33,9 g Kohlenhydrate (davon 12,3 g Zucker), 13,6 g Eiweiß, 3,86 g Salz

Schweinebraten in herzhafter Soße dazu Möhren in Schlemmer- soße und Schnittlauch-Kartoffeln

13 **169** ○GE 390 g
FE 60 g

D Nährwerte pro Portion:
1.367 kJ/326 kcal, 15,0 g Fett (davon 7,5 g gesättigte Fettsäuren), 28,6 g Kohlenhydrate (davon 5,6 g Zucker), 16,3 g Eiweiß, 5,00 g Salz
G, G1, M, Me, La, Sn

Gekochter Schweinebauch auf dicken Bohnen in Specksoße, dazu Salzkartoffeln

13 **170** ○GE 400 g
FE 50 g

C Nährwerte pro Portion:
1.834 kJ/438 kcal, 19,3 g Fett (davon 7,5 g gesättigte Fettsäuren), 34,6 g Kohlenhydrate (davon 4,6 g Zucker), 25,6 g Eiweiß, 4,20 g Salz
M, Me, La, S



Frische

Wir lieben's so frisch wie die Natur

Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße mit Spiralnudeln

13 **174** ○GE 400 g
FE 80 g

C Nährwerte pro Portion:
2.319 kJ/554 kcal, 24,8 g Fett (davon 5,3 g gesättigte Fettsäuren), 54,0 g Kohlenhydrate (davon 9,3 g Zucker), 25,6 g Eiweiß, 4,37 g Salz
G, G1, Sn

Zarte Schweinemedallions in feiner Rahmsoße mit Apfelrotkohl und Spätzle

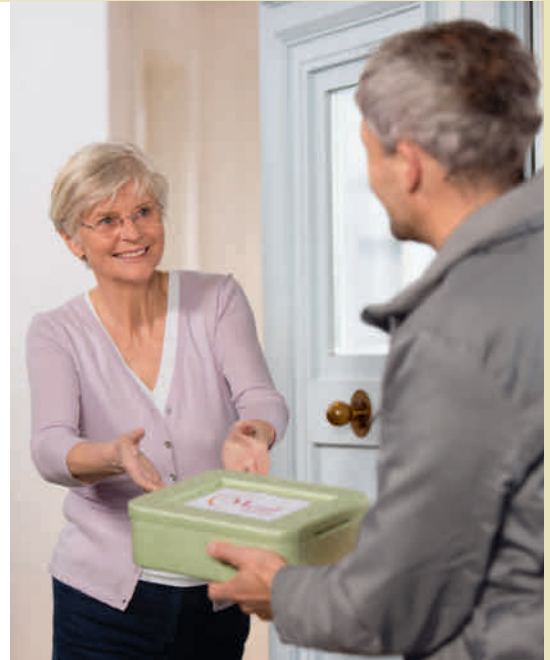
13 **176** ○GE 530 g
FE 100 g

G Nährwerte pro Portion:
2.011 kJ/478 kcal, 14,3 g Fett (davon 4,8 g gesättigte Fettsäuren), 50,9 g Kohlenhydrate (davon 17,0 g Zucker), 33,0 g Eiweiß, 5,22 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S

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

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

Christa Weber



Schweinegulasch „Jäger Art“ mit Erbsengemüse und Spätzle

13 **175**

GE 475 g
FE 60 g



D Nährwerte pro Portion:
1.700 kJ/405 kcal, 14,7 g Fett (davon 2,9 g gesättigte Fettsäuren), 38,0 g Kohlenhydrate
(davon 5,1 g Zucker), 25,6 g Eiweiß, 4,09 g Salz G, G1, Ei

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

13 **177**

GE 350 g
FE 40 g



B Nährwerte pro Portion:
1.457 kJ/348 kcal, 17,1 g Fett (davon 6,7 g gesättigte Fettsäuren), 31,5 g Kohlenhydrate
(davon 7,2 g Zucker), 15,0 g Eiweiß, 4,42 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

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

13 **182**

GE 510 g
FE 150 g



F Nährwerte pro Portion:
2.979 kJ/711 kcal, 31,8 g Fett (davon 9,7 g gesättigte Fettsäuren), 67,2 g Kohlenhydrate
(davon 9,3 g Zucker), 33,5 g Eiweiß, 6,18 g Salz G, G1, M, Me, La, S

Mini-Steaklets in Fein- schmecker-Soße dazu buntes Gemüse und Petersilienkartoffeln

13 **183**

GE 455 g
FE 70 g



E Nährwerte pro Portion:
1.585 kJ/378 kcal, 13,0 g Fett (davon 3,8 g gesättigte Fettsäuren), 35,8 g Kohlenhydrate
(davon 8,8 g Zucker), 21,5 g Eiweiß, 4,71 g Salz G, G1, M, Me, La, S

Schweineschnitzel in Rahm- soße dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle

13 189

GE 450 g
FE 80 g

D Nährwerte pro Portion:
2.059 kJ/491 kcal, 20,2 g Fett (davon 5,2 g gesättigte Fettsäuren), 49,2 g Kohlenhydrate
(davon 8,9 g Zucker), 24,4 g Eiweiß, 4,82 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Zarte Schweinemedallions in Champignonsoße mit Fein- schmeckergemüse und Petersilien- kartoffeln

13 190

GE 460 g
FE 100 g

G Nährwerte pro Portion:
1.556 kJ/370 kcal, 11,2 g Fett (davon 3,9 g gesättigte Fettsäuren), 31,5 g Kohlenhydrate
(davon 8,7 g Zucker), 30,4 g Eiweiß, 4,58 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Saftiges Kasseler in Braten- soße mit Sauerkraut und Stampf- kartoffeln

13 199

GE 380 g
FE 40 g

B Nährwerte pro Portion:
1.256 kJ/301 kcal, 15,2 g Fett (davon 4,3 g gesättigte Fettsäuren), 24,1 g Kohlenhydrate
(davon 4,3 g Zucker), 12,9 g Eiweiß, 4,30 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Paniertes Schweineschnitzel mit Pariser Karotten, dazu Kartoffel- würfel in Kräuter-Rahmsoße

13 191

GE 460 g
FE 80 g

D Nährwerte pro Portion:
1.937 kJ/461 kcal, 14,3 g Fett (davon 3,2 g gesättigte Fettsäuren), 58,6 g Kohlenhydrate
(davon 11,2 g Zucker), 18,7 g Eiweiß, 5,48 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Senfkrustenbraten vom Schwein in herzhafter Soße mit Rübegemüse, dazu Spätzle

13 192

GE 455 g
FE 60 g

D Nährwerte pro Portion:
1.571 kJ/374 kcal, 11,6 g Fett (davon 5,3 g gesättigte Fettsäuren), 42,8 g Kohlenhydrate
(davon 12,0 g Zucker), 21,1 g Eiweiß, 5,27 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

Grünkohl mit Kasseler und Räucherendchen dazu Salz- kartoffeln

13 197

GE 540 g
FE 90 g

E Nährwerte pro Portion:
2.678 kJ/643 kcal, 39,0 g Fett (davon 20,2 g gesättigte Fettsäuren), 40,3 g Kohlenhydrate
(davon 5,8 g Zucker), 25,9 g Eiweiß, 6,40 g Salz



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: 13310 Feiner Lammkeulenbraten „Provence“ in Kräutersoße, dazu grüne Bohnen „naturell“ und Rosmarinkartoffeln

Feiner Lammkeulenbraten „Provence“ in Kräutersoße, dazu grüne Bohnen „naturell“ und Rosmarinkartoffeln

13 310

 GE **480 g**
 FE 100 g



G Nährwerte pro Portion:
 1.782 kJ/424 kcal, 13,3 g Fett (davon 3,9 g gesättigte Fettsäuren), 35,7 g Kohlenhydrate (davon 4,9 g Zucker), 35,4 g Eiweiß, 5,54 g Salz
 G, G1, S, Sn

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

13 319

 GE **495 g**
 FE 70 g



G Nährwerte pro Portion:
 2.317 kJ/550 kcal, 14,3 g Fett (davon 3,0 g gesättigte Fettsäuren), 74,8 g Kohlenhydrate (davon 24,8 g Zucker), 23,7 g Eiweiß, 5,26 g Salz
 G, G1, Ei, M, Me, La

Kalbsragout in Weißwein-Rahmsoße dazu Pariser Karotten mit Brokkoli und Kartoffelgratin

13 **332** ○GE **510 g**
FE 80 g

G Nährwerte pro Portion:
2.003 kJ/480 kcal, 24,3 g Fett (davon 9,2 g gesättigte Fettsäuren), 33,4 g Kohlenhydrate (davon 10,7 g Zucker), 24,3 g Eiweiß, 5,23 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Kalbsgeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Brokkoli und Kräuterspätzle

13 **334** ○GE **495 g**
FE 80 g

F Nährwerte pro Portion:
1.971 kJ/470 kcal, 17,3 g Fett (davon 5,6 g gesättigte Fettsäuren), 36,5 g Kohlenhydrate (davon 5,0 g Zucker), 35,8 g Eiweiß, 5,12 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Kalbshacksteak in cremiger Weißwein-Soße dazu Wirsinggemüse und Spätzle

13 **347** ○GE **520 g**
FE 80 g

D Nährwerte pro Portion:
2.156 kJ/516 kcal, 27,6 g Fett (davon 13,4 g gesättigte Fettsäuren), 42,6 g Kohlenhydrate (davon 6,0 g Zucker), 20,1 g Eiweiß, 5,85 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S



Gesa Dannemann
Dipl. Oecotrophologin
apetito Ernährungsberatung

„Meine Empfehlung:

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

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

Klein & Lecker

Bei kleinem Appetit sind unsere „Klein & Lecker“-Menüs genau das Richtige.

Wenn Sie mal nicht selbst Ihre Menüs für eine Woche zusammenstellen möchten, wählen Sie doch einfach aus unseren Menü-Sortimenten – mit 7 Menüs für eine Woche.

Tun Sie sich was Gutes mit einem Plus an Vitaminen: Probieren Sie unsere Wohlfühl-Menü-Sortimente mit 7 leckeren Menüs, fertig kombiniert mit Salaten und Desserts.“



Hack, Wurst & Co.

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

Foto: 13003 Frikadelle „Gutsherren Art“ vom Rind und Schwein in cremiger Weißweinsoße mit Champignons, dazu Erbsen und Hörnchennudeln

Fleischklößchen

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

13 001

GE 445 g
FE 75 g



B Nährwerte pro Portion:
1.900 kJ/454 kcal, 21,5 g Fett (davon 6,0 g gesättigte Fettsäuren), 41,4 g Kohlenhydrate (davon 5,5 g Zucker), 19,8 g Eiweiß, 4,84 g Salz
G, G1, Ei

Hackbällchen vom Schwein und Rind in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchennudeln


13 002

GE 440 g
FE 75 g



B Nährwerte pro Portion:
2.654 kJ/636 kcal, 35,7 g Fett (davon 13,7 g gesättigte Fettsäuren), 55,6 g Kohlenhydrate (davon 13,8 g Zucker), 20,3 g Eiweiß, 5,59 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Frikadelle „Gutsherren Art“ vom Rind und Schwein in cremiger Weißweinsoße mit Champignons, dazu Erbsen und Hörnchennudeln

13 003 
GE **480 g**
FE 80 g



C Nährwerte pro Portion:
2.210 kJ/528 kcal, 23,4 g Fett (davon 8,5 g gesättigte Fettsäuren), 50,6 g Kohlenhydrate (davon 7,6 g Zucker), 22,3 g Eiweiß, 4,56 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis

13 016 
GE **540 g**
FE 80 g



C Nährwerte pro Portion:
2.238 kJ/533 kcal, 19,6 g Fett (davon 6,6 g gesättigte Fettsäuren), 67,9 g Kohlenhydrate (davon 10,3 g Zucker), 18,7 g Eiweiß, 6,66 g Salz
G, G1, Ei, S


Herzhafte Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln

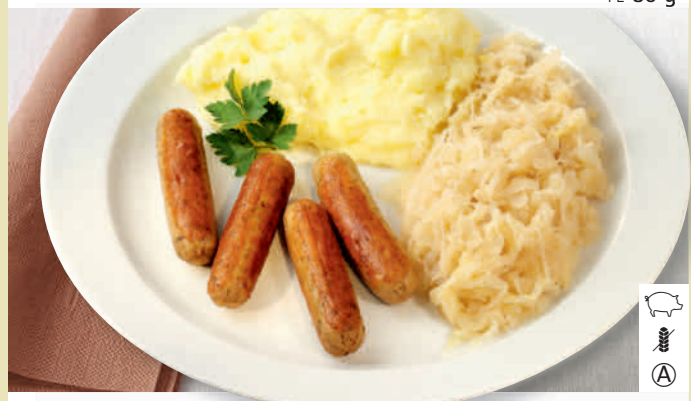
13 018 
GE **510 g**
FE 80 g



D Nährwerte pro Portion:
2.315 kJ/555 kcal, 32,4 g Fett (davon 9,1 g gesättigte Fettsäuren), 41,5 g Kohlenhydrate (davon 10,9 g Zucker), 18,1 g Eiweiß, 5,98 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, Sn


Rostbratwürstchen „Fränkische Art“ vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree

13 021 
GE **530 g**
FE 80 g



C Nährwerte pro Portion:
2.768 kJ/666 kcal, 45,4 g Fett (davon 16,5 g gesättigte Fettsäuren), 41,3 g Kohlenhydrate (davon 7,9 g Zucker), 16,7 g Eiweiß, 5,93 g Salz
M, Me, La


Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhrengemüse und Stampfkartoffeln

13 022 
GE **370 g**
FE 50 g



A Nährwerte pro Portion:
1.859 kJ/447 kcal, 28,5 g Fett (davon 8,7 g gesättigte Fettsäuren), 29,8 g Kohlenhydrate (davon 8,6 g Zucker), 13,7 g Eiweiß, 4,15 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

Deutsches Beefsteak mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln

13 023 
GE **455 g**
FE 80 g



B Nährwerte pro Portion:
1.957 kJ/467 kcal, 19,1 g Fett (davon 6,5 g gesättigte Fettsäuren), 44,0 g Kohlenhydrate (davon 8,5 g Zucker), 25,1 g Eiweiß, 4,44 g Salz
G, G1, Ei, S, Sn

Fleischgerichte

Klein & Lecker

Mexikanischer Hacktopf mit Langkornreis

13 028 ○

GE 540 g
FE 80 g

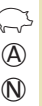


A Nährwerte pro Portion:
2.193 kJ/521 kcal, 12,8 g Fett (davon 4,9 g gesättigte Fettsäuren), 70,3 g Kohlenhydrate (davon 9,6 g Zucker), 25,6 g Eiweiß, 6,05 g Salz S, Sn

Deftige Schweinsplatte mit geschnittener Blutwurst und Schweinebauch, dazu Sauerkraut mit Speck und Stampfkartoffeln mit Apfelspalten

13 029 ○

GE 510 g
FE 110 g



D Nährwerte pro Portion:
2.559 kJ/614 kcal, 39,0 g Fett (davon 14,5 g gesättigte Fettsäuren), 34,8 g Kohlenhydrate (davon 10,2 g Zucker), 24,6 g Eiweiß, 6,16 g Salz G, G1, G3, M, Me, La

Schweinehacksteak in Rahmsoße mit buntem Pfeffer dazu Gartengemüse und Spätzle

13 039 ○

GE 455 g
FE 80 g



C Nährwerte pro Portion:
1.831 kJ/438 kcal, 22,0 g Fett (davon 9,5 g gesättigte Fettsäuren), 36,7 g Kohlenhydrate (davon 6,3 g Zucker), 20,0 g Eiweiß, 4,58 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

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

13 040 ○

GE 340 g
FE 50 g



Klein & Lecker



A Nährwerte pro Portion:
1.405 kJ/335 kcal, 14,9 g Fett (davon 6,2 g gesättigte Fettsäuren), 35,5 g Kohlenhydrate (davon 7,4 g Zucker), 12,2 g Eiweiß, 3,64 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S

Zwei Rinderfrikadellen in herzhafter Bratensoße mit Porreegemüse und Petersilienkartoffeln

13 044 ○

GE 530 g
FE 100 g



C Nährwerte pro Portion:
2.220 kJ/533 kcal, 32,0 g Fett (davon 13,1 g gesättigte Fettsäuren), 36,8 g Kohlenhydrate (davon 7,5 g Zucker), 19,1 g Eiweiß, 5,96 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La

Herzhafte Metzger-Frikadelle vom Schwein in Pfeffersoße mit grünen Bohnen und Spiralnudeln

13 052 ○

GE 465 g
FE 100 g



C Nährwerte pro Portion:
2.160 kJ/516 kcal, 24,8 g Fett (davon 8,5 g gesättigte Fettsäuren), 45,2 g Kohlenhydrate (davon 5,7 g Zucker), 24,2 g Eiweiß, 5,18 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

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

13 **053**

GE **515 g**
FE 75 g



A Nährwerte pro Portion:
2.023 kJ/483 kcal, 20,3 g Fett (davon 9,4 g gesättigte Fettsäuren), 51,8 g Kohlenhydrate (davon 14,3 g Zucker), 18,2 g Eiweiß, 6,33 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

Schlachtplatte (Leberkloß, Blutwurst und Eisbeinfleisch)

13 **059**

GE **510 g**
FE 90 g

auf dicken Bohnen mit Specksoße, dazu Stampfkartoffeln



E Nährwerte pro Portion:
2.599 kJ/622 kcal, 31,7 g Fett (davon 10,4 g gesättigte Fettsäuren), 40,3 g Kohlenhydrate (davon 5,7 g Zucker), 36,7 g Eiweiß, 5,81 g Salz
G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S

Fleischgerichte

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.

Hausgemachte Wirsingroulade in Bratensoße dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Petersilienkartoffeln

13 **060**

GE **390 g**
FE 70 g



B Nährwerte pro Portion:
1.405 kJ/337 kcal, 18,4 g Fett (davon 7,7 g gesättigte Fettsäuren), 28,7 g Kohlenhydrate (davon 5,4 g Zucker), 10,5 g Eiweiß, 4,74 g Salz
G, G1, S, Sn

Hackbraten in Kräutersoße dazu grüne Bohnen „naturell“ und Salzkartoffeln

13 **061**

GE **450 g**
FE 100 g



C Nährwerte pro Portion:
1.963 kJ/469 kcal, 22,5 g Fett (davon 8,7 g gesättigte Fettsäuren), 42,9 g Kohlenhydrate (davon 8,2 g Zucker), 19,5 g Eiweiß, 4,10 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Feine Bratwurst vom Schwein in Soße mit Rahmspinat und Salz- kartoffeln

13 069 ○

GE 500 g
FE 90 g



C Nährwerte pro Portion:
2.444 kJ/588 kcal, 41,4 g Fett (davon 14,4 g gesättigte Fettsäuren), 32,1 g Kohlenhydrate
(davon 5,2 g Zucker), 17,1 g Eiweiß, 5,74 g Salz
Ei, M, Me, La, S

Traditionell zubereitete Leberklöße auf herzhaftem Sauer- kraut mit Stampfkartoffeln

13 074 ○

GE 530 g
FE 80 g



A Nährwerte pro Portion:
2.368 kJ/568 kcal, 35,3 g Fett (davon 12,1 g gesättigte Fettsäuren), 37,3 g Kohlenhydrate
(davon 7,4 g Zucker), 18,0 g Eiweiß, 5,72 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Grillschnecke vom Schwein in dunkler Soße mit Speck dazu Rübegemüse und Stampfkartoffeln

13 076 ○

GE 480 g
FE 100 g



C Nährwerte pro Portion:
2.456 kJ/590 kcal, 40,0 g Fett (davon 15,0 g gesättigte Fettsäuren), 33,3 g Kohlenhydrate
(davon 11,6 g Zucker), 20,1 g Eiweiß, 5,45 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

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

13 079 ○

GE 500 g
FE 100 g



B Nährwerte pro Portion:
2.113 kJ/505 kcal, 24,1 g Fett (davon 8,7 g gesättigte Fettsäuren), 48,3 g Kohlenhydrate
(davon 18,8 g Zucker), 20,1 g Eiweiß, 4,85 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S



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

... mit unseren abwechslungsreichen Vorsuppen
(im Katalog ab Seite 8).

Zwei Rinderfrikadellen in dunkler Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree

13 **080** ○

GE 520 g
FE 100 g



A Nährwerte pro Portion:
2.287 kJ/547 kcal, 29,0 g Fett (davon 11,0 g gesättigte Fettsäuren), 50,4 g Kohlenhydrate (davon 17,4 g Zucker), 17,7 g Eiweiß, 5,56 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

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

13 **081** ○

GE 540 g
FE 70 g



A Nährwerte pro Portion:
2.497 kJ/599 kcal, 37,4 g Fett (davon 11,3 g gesättigte Fettsäuren), 44,1 g Kohlenhydrate (davon 11,8 g Zucker), 16,7 g Eiweiß, 6,42 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

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

13 **082** ○

GE 400 g
FE 70 g



A Nährwerte pro Portion:
1.843 kJ/443 kcal, 31,9 g Fett (davon 10,1 g gesättigte Fettsäuren), 23,3 g Kohlenhydrate (davon 4,2 g Zucker), 12,8 g Eiweiß, 4,48 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Deutsches Beefsteak in kräftiger Soße mit Gärtnerinnen-Gemüse und Salzkartoffeln

13 **083** ○

GE 500 g
FE 80 g



C Nährwerte pro Portion:
1.647 kJ/393 kcal, 15,5 g Fett (davon 7,3 g gesättigte Fettsäuren), 38,5 g Kohlenhydrate (davon 4,7 g Zucker), 20,1 g Eiweiß, 4,81 g Salz
G, G1, Ei

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

13 **085** ○

GE 555 g
FE 80 g



C Nährwerte pro Portion:
2.668 kJ/642 kcal, 45,0 g Fett (davon 14,8 g gesättigte Fettsäuren), 37,3 g Kohlenhydrate (davon 10,0 g Zucker), 15,9 g Eiweiß, 6,65 g Salz
M, Me, La, S, Sn

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

13 **086** ○

GE 530 g
FE 150 g



D Nährwerte pro Portion:
2.424 kJ/582 kcal, 36,2 g Fett (davon 13,0 g gesättigte Fettsäuren), 40,1 g Kohlenhydrate (davon 6,4 g Zucker), 19,7 g Eiweiß, 4,68 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Currywurst vom Schwein mit Kartoffelspalten

13 088 ○

GE 430 g
FE 100 g



B Nährwerte pro Portion:
3.118 kJ/746 kcal, 40,0 g Fett (davon 15,9 g gesättigte Fettsäuren), 71,6 g Kohlenhydrate
(davon 29,7 g Zucker), 19,7 g Eiweiß, 6,58 g Salz Sn



Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahm- spinat und Petersilienkartoffeln

13 097 ○

GE 380 g
FE 50 g



A Nährwerte pro Portion:
1.474 kJ/353 kcal, 19,4 g Fett (davon 7,3 g gesättigte Fettsäuren), 29,2 g Kohlenhydrate
(davon 3,2 g Zucker), 11,9 g Eiweiß, 3,83 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

Klein & Lecker

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

13 098 ○

GE 500 g
FE 80 g



B Nährwerte pro Portion:
1.961 kJ/469 kcal, 23,0 g Fett (davon 8,8 g gesättigte Fettsäuren), 42,5 g Kohlenhydrate
(davon 9,9 g Zucker), 17,5 g Eiweiß, 5,33 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S



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

13 099 ○

GE 400 g
FE 80 g



A Nährwerte pro Portion:
1.720 kJ/411 kcal, 18,4 g Fett (davon 7,6 g gesättigte Fettsäuren), 40,3 g Kohlenhydrate
(davon 5,7 g Zucker), 17,2 g Eiweiß, 3,73 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

Klein & Lecker



Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwürstchen vom Schwein und Spätzle

13 365 ○

GE 540 g
FE 80 g



B Nährwerte pro Portion:
2.950 kJ/704 kcal, 30,8 g Fett (davon 11,2 g gesättigte Fettsäuren), 69,3 g Kohlenhydrate
(davon 6,0 g Zucker), 33,9 g Eiweiß, 5,00 g Salz G, G1, Ei, S



„Himmel und Erde“ Stampf- kartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein

13 378 ○

GE 500 g
FE 115 g



B Nährwerte pro Portion:
2.393 kJ/573 kcal, 33,1 g Fett (davon 12,3 g gesättigte Fettsäuren), 43,6 g Kohlenhydrate
(davon 9,6 g Zucker), 21,0 g Eiweiß, 5,70 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S





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 ebenfalls reich an hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen.

Foto: 13400 Zarte Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Pfirsichen und Ananas, dazu Gemüsereis

Geschnittene Entenbrust
in Rotwein-Balsamicoße, dazu Fingermöhren „naturell“ und Kartoffelklöße

13 308

GE 485 g
FE 100 g



G Nährwerte pro Portion:
1.834 kJ/436 kcal, 11,7 g Fett (davon 5,2 g gesättigte Fettsäuren), 50,4 g Kohlenhydrate (davon 12,5 g Zucker), 27,5 g Eiweiß, 5,26 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S

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

13 400

GE 540 g
FE 100 g



D Nährwerte pro Portion:
2.276 kJ/541 kcal, 16,8 g Fett (davon 6,3 g gesättigte Fettsäuren), 65,7 g Kohlenhydrate (davon 16,5 g Zucker), 29,5 g Eiweiß, 6,01 g Salz
M, Me, La, S, Sn

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

13 **445** ○

GE 555 g
FE 80 g



E Nährwerte pro Portion:
1.910 kJ/454 kcal, 11,7 g Fett (davon 3,3 g gesättigte Fettsäuren), 54,9 g Kohlenhydrate
(davon 23,1 g Zucker), 27,3 g Eiweiß, 5,38 g Salz G, G1, Sb, S

Zarte Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarz- wurzeln Gemüse und Petersilienkartoffeln

13 **458** ○

GE 440 g
FE 60 g



C Nährwerte pro Portion:
1.330 kJ/317 kcal, 10,0 g Fett (davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren), 32,7 g Kohlenhydrate
(davon 5,5 g Zucker), 19,1 g Eiweiß, 4,83 g Salz G, G1, M, Me, La, S

Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle

13 **732** ○

GE 455 g
FE 80 g



C Nährwerte pro Portion:
1.847 kJ/440 kcal, 16,4 g Fett (davon 6,8 g gesättigte Fettsäuren), 43,0 g Kohlenhydrate
(davon 6,3 g Zucker), 28,0 g Eiweiß, 4,54 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S

Gebratene Geflügelfleisch- bällchen in Soße mit Rüben-Gemüse und Salzkartoffeln

13 **734** ○

GE 500 g
FE 80 g



C Nährwerte pro Portion:
1.848 kJ/441 kcal, 18,9 g Fett (davon 5,9 g gesättigte Fettsäuren), 45,1 g Kohlenhydrate
(davon 13,1 g Zucker), 18,0 g Eiweiß, 5,72 g Salz G, G1, M, Me, La, S, Sn

Zarter Putenbraten im Kräutermantel in Soße dazu Fingermöhren und Spätzle

13 **740** ○

GE 455 g
FE 80 g



E Nährwerte pro Portion:
1.448 kJ/344 kcal, 9,5 g Fett (davon 2,3 g gesättigte Fettsäuren), 36,7 g Kohlenhydrate
(davon 6,8 g Zucker), 25,0 g Eiweiß, 4,54 g Salz G, G1, Ei, S

Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis

13 **744** ○

GE 390 g
FE 40 g



B Nährwerte pro Portion:
1.440 kJ/344 kcal, 15,3 g Fett (davon 8,1 g gesättigte Fettsäuren), 34,1 g Kohlenhydrate
(davon 5,7 g Zucker), 15,0 g Eiweiß, 4,46 g Salz G, G1, M, Me, La, S, Sn

Klein & Lecker

Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis

13 **745** ○GE 460 g
FE 80 g

C Nährwerte pro Portion:
2.067 kJ/492 kcal, 17,6 g Fett (davon 7,2 g gesättigte Fettsäuren), 48,1 g Kohlenhydrate
(davon 4,2 g Zucker), 33,9 g Eiweiß, 3,89 g Salz G, G1, M, Me, La, S

Goldgelb panierte Hähnchen- Happen (aus Hähnchenbrust-Form- fleisch), dazu Erbsen und Möhren in Soße à la Hollandaise und Kartoffelpüree

13 **747** ○GE 450 g
FE 100 g

B Nährwerte pro Portion:
2.503 kJ/599 kcal, 31,6 g Fett (davon 12,7 g gesättigte Fettsäuren), 51,8 g Kohlenhydrate
(davon 11,7 g Zucker), 22,3 g Eiweiß, 4,24 g Salz G, G1, M, Me, La, S

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

13 **748** ○GE 510 g
FE 80 g

D Nährwerte pro Portion:
2.029 kJ/483 kcal, 18,7 g Fett (davon 7,3 g gesättigte Fettsäuren), 43,4 g Kohlenhydrate
(davon 7,6 g Zucker), 32,9 g Eiweiß, 6,55 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

Putenmedaillons in Butter-Kräutersoße mit Pariser Karotten und Salzkartoffeln

13 **751** ○GE 450 g
FE 90 g

F Nährwerte pro Portion:
1.714 kJ/409 kcal, 16,8 g Fett (davon 8,0 g gesättigte Fettsäuren), 35,2 g Kohlenhydrate
(davon 11,2 g Zucker), 24,9 g Eiweiß, 4,49 g Salz G, G1, M, Me, La, S, Sn

Vitamin K

ist für die Blutgerinnung verantwortlich und am Aufbau des Knochensystems beteiligt. Außerdem unterstützt es den Stoffwechsel von Bindegewebe und Nieren.

Besonders enthalten in Geflügel und grünem Gemüse, wie z. B. Kohl, Spinat und Brokkoli



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

13 **756** ○

GE 410 g
FE 70 g



Klein & Lecker

C Nährwerte pro Portion:
1.831 kJ/438 kcal, 21,3 g Fett (davon 6,0 g gesättigte Fettsäuren), 34,8 g Kohlenhydrate (davon 7,1 g Zucker), 23,0 g Eiweiß, 3,77 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße dazu eine Gemüsemischung und Salzkartoffeln

13 **758** ○

GE 470 g
FE 80 g



E Nährwerte pro Portion:
1.623 kJ/387 kcal, 13,9 g Fett (davon 6,3 g gesättigte Fettsäuren), 36,7 g Kohlenhydrate (davon 10,3 g Zucker), 24,2 g Eiweiß, 4,47 g Salz
M, Me, La, S

Putenschnitzel mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel in Käsesoße

13 **761** ○

GE 460 g
FE 80 g



D Nährwerte pro Portion:
2.118 kJ/505 kcal, 18,8 g Fett (davon 4,5 g gesättigte Fettsäuren), 55,8 g Kohlenhydrate (davon 11,6 g Zucker), 22,1 g Eiweiß, 5,60 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Gebratene Geflügelfleischbällchen in herzhafter Brokkoli-Rahmsoße mit Spiralnudeln

13 **764** ○

GE 360 g
FE 50 g



A Nährwerte pro Portion:
1.704 kJ/406 kcal, 14,1 g Fett (davon 5,2 g gesättigte Fettsäuren), 47,6 g Kohlenhydrate (davon 4,5 g Zucker), 19,6 g Eiweiß, 4,56 g Salz
G, G1, M, Me, La, S, Sn

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

13 **767** ○

GE 510 g
FE 80 g



C Nährwerte pro Portion:
1.873 kJ/449 kcal, 25,7 g Fett (davon 8,1 g gesättigte Fettsäuren), 34,2 g Kohlenhydrate (davon 5,7 g Zucker), 16,3 g Eiweiß, 5,82 g Salz
M, Me, La, S, Sn

Geflügelfrikadellen in Soße mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln

13 **768** ○

GE 515 g
FE 100 g



C Nährwerte pro Portion:
2.022 kJ/484 kcal, 25,2 g Fett (davon 7,1 g gesättigte Fettsäuren), 37,6 g Kohlenhydrate (davon 6,1 g Zucker), 21,6 g Eiweiß, 5,15 g Salz
G, G1, M, Me, La, S, Sn

Hähnchen „Cordon bleu“

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

13 **770** ○

GE **480 g**
FE 110 g



F Nährwerte pro Portion:
2.362 kJ/564 kcal, 26,2 g Fett (davon 5,7 g gesättigte Fettsäuren), 48,2 g Kohlenhydrate (davon 15,7 g Zucker), 27,5 g Eiweiß, 6,19 g Salz
G, G1, M, Me, La



Gegrillte Hähnchenkeule

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

13 **779** ○

GE **480 g**
FE 140 g



E Nährwerte pro Portion:
2.300 kJ/550 kcal, 28,4 g Fett (davon 10,5 g gesättigte Fettsäuren), 33,9 g Kohlenhydrate (davon 6,3 g Zucker), 35,6 g Eiweiß, 4,16 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Hähnchenfilets „Gärtnerin Art“ in Sahnesoße mit Gemüse- einlage, dazu Langkornreis

13 **780** ○

GE **425 g**
FE 80 g



A Nährwerte pro Portion:
1.660 kJ/394 kcal, 11,3 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 44,2 g Kohlenhydrate (davon 3,4 g Zucker), 27,9 g Eiweiß, 4,25 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Zwei knusprige Hähnchenober- keulen in Champignon-Paprikasoße, dazu Erbsen und Gabelspaghetti

13 **786** ○

GE **500 g**
FE 140 g



E Nährwerte pro Portion:
2.597 kJ/621 kcal, 30,9 g Fett (davon 9,7 g gesättigte Fettsäuren), 41,4 g Kohlenhydrate (davon 8,3 g Zucker), 39,3 g Eiweiß, 5,06 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Geflügelfrikadelle in Braten- soße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree

13 **790** ○

GE **370 g**
FE 50 g



A Nährwerte pro Portion:
1.475 kJ/354 kcal, 20,3 g Fett (davon 5,4 g gesättigte Fettsäuren), 28,5 g Kohlenhydrate (davon 3,8 g Zucker), 11,7 g Eiweiß, 3,79 g Salz
G, G1, M, Me, La, S, Sn

Klein & Lecker

Zwei Hähnchenoberkeulen in feiner Rotweinsauce, dazu Salzkartoffeln

13 **791** ○

GE **500 g**
FE 140 g



E Nährwerte pro Portion:
2.670 kJ/639 kcal, 31,9 g Fett (davon 10,3 g gesättigte Fettsäuren), 41,7 g Kohlenhydrate (davon 11,1 g Zucker), 35,4 g Eiweiß, 5,70 g Salz



Zartes Huhnfleisch in Champignonsoße dazu Erbsen „naturell“ und Langkornreis

13 **792** ○

GE 390 g
FE 40 g



A Nährwerte pro Portion:
1.435 kJ/341 kcal, 8,5 g Fett (davon 1,5 g gesättigte Fettsäuren), 39,0 g Kohlenhydrate (davon 7,4 g Zucker), 22,7 g Eiweiß, 3,66 g Salz

Ente „asiatisch“ in pikanter süß-saurer Soße mit Thai-Reis

13 **794** ○

GE 515 g
FE 100 g



F Nährwerte pro Portion:
2.325 kJ/549 kcal, 6,2 g Fett (davon 2,1 g gesättigte Fettsäuren), 84,3 g Kohlenhydrate (davon 29,9 g Zucker), 36,8 g Eiweiß, 6,33 g Salz

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

13 **798** ○

GE 455 g
FE 80 g



D Nährwerte pro Portion:
1.504 kJ/356 kcal, 6,3 g Fett (davon 1,2 g gesättigte Fettsäuren), 46,4 g Kohlenhydrate (davon 7,7 g Zucker), 25,4 g Eiweiß, 5,04 g Salz

Hähnchengeschnetzeltes in Weißwein-Rahmsoße dazu Gemüsevariation und Petersilienkartoffeln

13 **793** ○

GE 490 g
FE 80 g



D Nährwerte pro Portion:
2.082 kJ/497 kcal, 21,9 g Fett (davon 6,4 g gesättigte Fettsäuren), 37,6 g Kohlenhydrate (davon 8,0 g Zucker), 29,1 g Eiweiß, 4,43 g Salz

Hühnerfrikassee mit feinem Spargel dazu bunter Gemüse-Reis

13 **797** ○

GE 380 g
FE 40 g



B Nährwerte pro Portion:
1.718 kJ/410 kcal, 17,4 g Fett (davon 7,9 g gesättigte Fettsäuren), 39,0 g Kohlenhydrate (davon 5,6 g Zucker), 21,2 g Eiweiß, 3,84 g Salz

Zarte Hähnchenbrust auf buntem Paprikagemüse, dazu geschnittene Kräuter-Kartoffeln

13 **799** ○

GE 440 g
FE 80 g



D Nährwerte pro Portion:
1.972 kJ/470 kcal, 17,6 g Fett (davon 4,6 g gesättigte Fettsäuren), 48,1 g Kohlenhydrate (davon 9,7 g Zucker), 25,1 g Eiweiß, 3,98 g Salz



Beliebte Fischgerichte

Lachs, Scholle oder Kabeljau – Fisch ist vielseitig, 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: **13455** Lachsfilet in feiner Buttersoße mit Brokkoli und einer Reis-Wildreis-kombination

Seelachsfilet in einer mediterranen Tomatensoße mit Grill-Gemüse dazu Kartoffelwürfel

13 **406** ○

GE 520 g
FE 120 g¹⁾



E Nährwerte pro Portion:
1.573 kJ/372 kcal, 5,1 g Fett (davon 1,1 g gesättigte Fettsäuren), 52,2 g Kohlenhydrate (davon 9,8 g Zucker), 25,2 g Eiweiß, 5,31 g Salz

Fi

Ei & Meer – Rührei mit Garnelen dazu kleine Kartoffeln mit Schale und Dipp

13 **408** ○

GE 430 g
FE 22 g¹⁾



C Nährwerte pro Portion:
2.312 kJ/553 kcal, 30,0 g Fett (davon 8,1 g gesättigte Fettsäuren), 41,5 g Kohlenhydrate (davon 11,4 g Zucker), 27,4 g Eiweiß, 4,74 g Salz

K, Ei, M, Me, La, Sn

Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln

13 **411** ○

GE 520 g
FE 80 g¹⁾



E Nährwerte pro Portion:
2.088 kJ/500 kcal, 27,0 g Fett (davon 10,7 g gesättigte Fettsäuren), 34,1 g Kohlenhydrate (davon 8,7 g Zucker), 25,0 g Eiweiß, 4,71 g Salz

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

Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs mit Fingermöhren und Stampfkartoffeln

13 **421** ○

GE 380 g
FE 100 g¹⁾



E Nährwerte pro Portion:
1.655 kJ/395 kcal, 17,6 g Fett (davon 3,0 g gesättigte Fettsäuren), 39,1 g Kohlenhydrate (davon 7,5 g Zucker), 15,9 g Eiweiß, 2,97 g Salz

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

Panierter Alaska-Seelachs mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Kartoffelwürfel

13 **422** ○

GE 455 g
FE 175 g¹⁾



E Nährwerte pro Portion:
2.557 kJ/611 kcal, 29,4 g Fett (davon 12,8 g gesättigte Fettsäuren), 53,8 g Kohlenhydrate (davon 10,6 g Zucker), 27,6 g Eiweiß, 4,06 g Salz

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

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

13 **424** ○

GE 520 g
FE 180 g¹⁾



E Nährwerte pro Portion:
2.145 kJ/514 kcal, 27,7 g Fett (davon 10,2 g gesättigte Fettsäuren), 32,4 g Kohlenhydrate (davon 6,2 g Zucker), 27,6 g Eiweiß, 5,07 g Salz

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

Scholle „Finkenwerder Art“

garniert mit Speck und Shrimps, dazu
Rahmkartoffeln

13 427

GE 410 g
FE 138 g¹⁾



E Nährwerte pro Portion:
2.315 kJ/553 kcal, 27,4 g Fett (davon 6,0 g gesättigte Fettsäuren), 53,3 g Kohlenhydrate
(davon 3,6 g Zucker), 20,7 g Eiweiß, 3,49 g Salz G, G1, K, Fi, M, Me, La

**Schellfischfilet in Senf-
Kräuter-Soße** mit einer Reis-
Wildreis-Kombination mit Gemüse

13 428

GE 470 g
FE 100 g¹⁾



F Nährwerte pro Portion:
1.969 kJ/467 kcal, 10,4 g Fett (davon 2,4 g gesättigte Fettsäuren), 65,0 g Kohlenhydrate
(davon 4,5 g Zucker), 26,5 g Eiweiß, 4,48 g Salz Fi, M, Me, La, S, Sn

Gebackene Fischstäbchen
mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

13 429

GE 460 g
FE 120 g¹⁾



C Nährwerte pro Portion:
2.343 kJ/561 kcal, 28,5 g Fett (davon 5,8 g gesättigte Fettsäuren), 50,2 g Kohlenhydrate
(davon 5,1 g Zucker), 21,1 g Eiweiß, 4,59 g Salz G, G1, Fi, M, Me, La

Panierte Fischstäbchen
mit Erbsen und Möhren in Soße, dazu
Kartoffelpüree

13 430

GE 390 g
FE 60 g¹⁾



B Nährwerte pro Portion:
1.665 kJ/398 kcal, 17,3 g Fett (davon 2,7 g gesättigte Fettsäuren), 43,2 g Kohlenhydrate
(davon 5,8 g Zucker), 12,8 g Eiweiß, 3,98 g Salz G, G1, Fi, M, Me, La

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

13 433

GE 500 g
FE 80 g¹⁾



E Nährwerte pro Portion:
1.991 kJ/474 kcal, 17,5 g Fett (davon 8,3 g gesättigte Fettsäuren), 54,3 g Kohlenhydrate
(davon 11,0 g Zucker), 21,4 g Eiweiß, 4,85 g Salz G, G1, Fi, M, Me, La, Sn

Geschmackvoller kann eine Mittagsmahlzeit
nicht ausklingen – mit unserem Dessert-
Sortiment (im Katalog ab Seite 62).



Schellfischfilet in Weißwein-Buttersoße dazu Möhren und Salzkartoffeln

13 **437** ○

GE 500 g
FE 100 g¹⁾



F Nährwerte pro Portion:
1.967 kJ/470 kcal, 21,8 g Fett (davon 12,3 g gesättigte Fettsäuren), 40,0 g Kohlenhydrate (davon 12,5 g Zucker), 22,6 g Eiweiß, 4,11 g Salz
Fi, M, Me, La

Lachsfilet in feiner Buttersoße mit Brokkoli und einer Reis-Wildreis-Kombination

13 **455** ○

GE 470 g
FE 125 g¹⁾



G Nährwerte pro Portion:
2.349 kJ/562 kcal, 28,3 g Fett (davon 14,6 g gesättigte Fettsäuren), 38,2 g Kohlenhydrate (davon 5,0 g Zucker), 33,8 g Eiweiß, 3,50 g Salz
G, G1, Fi, M, Me, La, S

Panierte Alaska-Seelachshappen dazu Kartoffelwürfel mit würzigem Dipp

13 **462** ○

GE 390 g
FE 140 g¹⁾



C Nährwerte pro Portion:
2.101 kJ/500 kcal, 19,0 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 57,6 g Kohlenhydrate (davon 8,0 g Zucker), 21,8 g Eiweiß, 4,99 g Salz
G, G1, Fi, M, Me, La, Sn

Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs mit Gemüse-einlage und Salzkartoffeln

13 **465** ○

GE 550 g
FE 100 g¹⁾



D Nährwerte pro Portion:
1.721 kJ/409 kcal, 12,0 g Fett (davon 4,9 g gesättigte Fettsäuren), 45,8 g Kohlenhydrate (davon 10,2 g Zucker), 25,0 g Eiweiß, 6,05 g Salz
G, G1, Fi, M, Me, La, S

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 Kabeljau



**Kabeljaufilet in feiner Sauer-
rahmsoße** dazu Erbsen und Finger-
möhren und Salzkartoffeln

13 469

GE 460 g
FE 75 g¹⁾

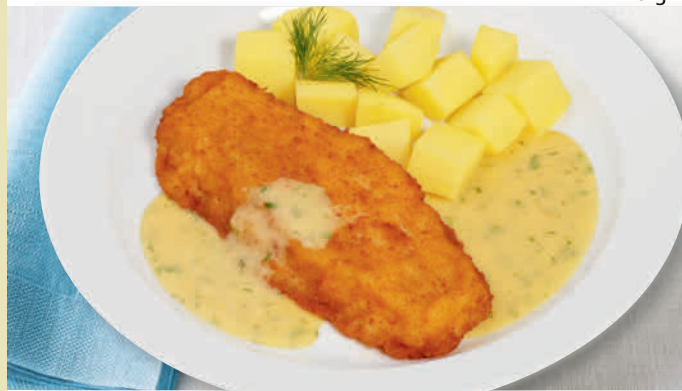


F Nährwerte pro Portion:
1.459 kJ/347 kcal, 10,2 g Fett (davon 4,8 g gesättigte Fettsäuren), 38,7 g Kohlenhydrate
(davon 10,4 g Zucker), 19,7 g Eiweiß, 3,94 g Salz
G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

Panierter Alaska-Seelachs
in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffel-
würfel

13 472

GE 415 g
FE 175 g¹⁾



D Nährwerte pro Portion:
2.222 kJ/530 kcal, 21,1 g Fett (davon 5,6 g gesättigte Fettsäuren), 55,5 g Kohlenhydrate
(davon 3,6 g Zucker), 25,7 g Eiweiß, 4,96 g Salz
G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

Gedünsteter Alaska-Seelachs
in feiner Dillcremesoße mit
Rahmspinat und Salzkartoffeln

13 475

GE 470 g
FE 80 g¹⁾



E Nährwerte pro Portion:
1.430 kJ/341 kcal, 14,0 g Fett (davon 4,3 g gesättigte Fettsäuren), 29,8 g Kohlenhydrate
(davon 5,9 g Zucker), 20,0 g Eiweiß, 4,36 g Salz
Fi, M, Me, La, S

Alaska-Seelachsschnitte
in Dill-Rahmsoße, dazu buntes
Möhrengemüse und Salzkartoffeln

13 477

GE 430 g
FE 100 g¹⁾



C Nährwerte pro Portion:
1.120 kJ/266 kcal, 5,6 g Fett (davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren), 30,1 g Kohlenhydrate
(davon 8,1 g Zucker), 20,2 g Eiweiß, 3,67 g Salz
Fi, M, Me, La, S

Gebackene Filetstücke vom
Alaska-Seelachs in Senfsoße mit
buntem Gemüseris

13 493

GE 370 g
FE 75 g¹⁾



B Nährwerte pro Portion:
1.682 kJ/401 kcal, 17,8 g Fett (davon 7,9 g gesättigte Fettsäuren), 44,7 g Kohlenhydrate
(davon 4,7 g Zucker), 13,4 g Eiweiß, 4,04 g Salz
G, G1, Fi, M, Me, La, Sn

Gedünstetes Buntbarschfilet in
Dillsoße dazu eine bunte Gemüse-
mischung und Salzkartoffeln

13 496

GE 460 g
FE 100 g¹⁾



F Nährwerte pro Portion:
1.683 kJ/402 kcal, 17,3 g Fett (davon 8,3 g gesättigte Fettsäuren), 32,8 g Kohlenhydrate
(davon 7,0 g Zucker), 24,1 g Eiweiß, 3,50 g Salz
G, G1, Fi, M, Me, La, S

Fischgerichte

Klein & Lecker





Spezialitäten

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

Foto: 13584 Spaghetti
„Bolognese“ mit herzhafter
Hackfleischsoße vom Rind und
Schwein

Spaghetti „Napoli“

mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße

13 **321** ○

GE 480 g



A Nährwerte pro Portion:
2.114 kJ/502 kcal, 13,8 g Fett (davon 3,4 g gesättigte Fettsäuren), 76,3 g Kohlenhydrate
(davon 11,2 g Zucker), 15,1 g Eiweiß, 5,13 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La

Schwäbische Maultaschen

in einer kräftigen Brühe mit Zwiebel-
schmelze

13 **386** ○

GE 500 g
FE 37 g



B Nährwerte pro Portion:
2.642 kJ/632 kcal, 32,1 g Fett (davon 8,4 g gesättigte Fettsäuren), 63,9 g Kohlenhydrate
(davon 6,4 g Zucker), 18,8 g Eiweiß, 6,52 g Salz
G, G1, Ei, S

Reibekuchen „Hausfrauen Art“

mit Speck und Zwiebeln

13 **546** ○

GE 320 g
FE 15 g



B Nährwerte pro Portion:
2.575 kJ/617 kcal, 35,0 g Fett (davon 3,7 g gesättigte Fettsäuren), 58,8 g Kohlenhydrate
(davon 3,5 g Zucker), 11,2 g Eiweiß, 3,63 g Salz
G, G1, Ei

Spiralnudeln in Käsesoße

mit Tomaten-Petersilie-Garnitur

13 **547** ○

GE 440 g



B Nährwerte pro Portion:
2.216 kJ/529 kcal, 24,8 g Fett (davon 13,7 g gesättigte Fettsäuren), 51,6 g Kohlenhydrate
(davon 8,4 g Zucker), 21,4 g Eiweiß, 5,58 g Salz
G, G1, M, Me, La

Südländische Gemüse-Nudel- pfanne mit Tomaten und Paprika

13 **549** ○

GE 450 g



B Nährwerte pro Portion:
1.807 kJ/431 kcal, 14,6 g Fett (davon 1,6 g gesättigte Fettsäuren), 57,0 g Kohlenhydrate
(davon 8,7 g Zucker), 12,8 g Eiweiß, 6,39 g Salz
G, G1, Ei

Nudeln in Rahmsoße

mit Lauch und herzhaftem Schinken

13 **551** ○

GE 470 g
FE 20 g



A Nährwerte pro Portion:
2.398 kJ/572 kcal, 25,6 g Fett (davon 12,3 g gesättigte Fettsäuren), 57,7 g Kohlenhydrate
(davon 10,5 g Zucker), 24,1 g Eiweiß, 5,43 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese

13 **552** ○



GE 500 g



B Nährwerte pro Portion:
2.109 kJ/500 kcal, 10,9 g Fett (davon 1,1 g gesättigte Fettsäuren), 73,3 g Kohlenhydrate
(davon 9,7 g Zucker), 23,7 g Eiweiß, 5,30 g Salz
G, G1, G3, S

Reibekuchen mit Apfelmus

13 **557** ○



GE 400 g



B Nährwerte pro Portion:
2.285 kJ/545 kcal, 22,3 g Fett (davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren), 72,9 g Kohlenhydrate
(davon 34,3 g Zucker), 7,3 g Eiweiß, 2,37 g Salz
G, G1, Ei

Herzhafte Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur

13 **558** ○



GE 495 g



B Nährwerte pro Portion:
3.274 kJ/781 kcal, 34,0 g Fett (davon 19,9 g gesättigte Fettsäuren), 82,6 g Kohlenhydrate
(davon 7,3 g Zucker), 33,3 g Eiweiß, 5,72 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La

Spaghetti „Bolognese“ mit herzhafter Hackfleischsoße vom Rind und Schwein

13 **584** ○



GE 470 g

FE 50 g



B Nährwerte pro Portion:
2.285 kJ/543 kcal, 15,2 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 72,4 g Kohlenhydrate
(davon 9,6 g Zucker), 26,0 g Eiweiß, 5,18 g Salz
G, G1, Ei, S

*„Fast die Hälfte unserer
Zutaten kommt aus
Deutschland.“*

Für uns ist die Qualität das Wichtigste. Daher kaufen wir immer dort ein, wo die Zutaten unter den besten Bedingungen wachsen. Am liebsten natürlich ganz in der Nähe. Versprochen!”

Dr. Iris Hugendiek
Leiterin der Qualitätssicherung bei apetito






Bunte Gemüseküche

Menüs ganz ohne Fleisch und Fisch – für Genuss sorgen unsere Gerichte mit besonders viel Gemüse. Diese Extra-Portion Gemüse liefert dem Körper wichtige Vitamine und Nährstoffe. In unserer abwechslungsreichen vegetarischen Küche können neben pflanzlichen Lebensmitteln Eier und Eierprodukte sowie Milch und Milchprodukte enthalten sein.

Foto: **13599** Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln

Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilien- kartoffeln

13 **387** 
GE 450 g



C Nährwerte pro Portion:
1.709 kJ/408 kcal, 18,1 g Fett (davon 7,8 g gesättigte Fettsäuren), 46,0 g Kohlenhydrate
(davon 10,1 g Zucker), 9,3 g Eiweiß, 4,36 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La


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

13 **543** 
GE 440 g



B Nährwerte pro Portion:
1.756 kJ/418 kcal, 11,1 g Fett (davon 4,3 g gesättigte Fettsäuren), 55,0 g Kohlenhydrate
(davon 10,0 g Zucker), 18,2 g Eiweiß, 2,64 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La

Eieromelette in Sauer- rahm-Kräutersoße mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel

13 **553** 
GE 390 g



A Nährwerte pro Portion:
1.777 kJ/424 kcal, 18,3 g Fett (davon 6,9 g gesättigte Fettsäuren), 38,5 g Kohlenhydrate
(davon 9,6 g Zucker), 21,5 g Eiweiß, 4,45 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

Qualität liegt apetito am Herzen

Wir kochen leidenschaftlich gern.

Bei uns sind Profis am Werk: ausgebildete Köche, Metzger, Bäcker, Konditoren, Lebensmitteltechniker, Diätassistenten und Oecotrophologen. Und alle verfolgen das eine Ziel: den Geschmack eines jeden Tischgastes zu treffen.



Kochkunst

Wir engagieren uns für ein gesundes Leben.

Für jedes einzelne apetito Produkt geben wir Ihnen unser „Geschmack Pur“-Versprechen. Dabei verzichten wir ganz konsequent auf Zusätze, wie z.B. Geschmacksverstärker jeglicher Art oder künstliche Aromen. So entstehen ganz neue, großartige Geschmackserlebnisse. Natürlich apetito.

Natürlichkeit



apetito

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

13 **554** ○

GE 450 g



B Nährwerte pro Portion:
2.214 kJ/531 kcal, 30,1 g Fett (davon 8,2 g gesättigte Fettsäuren), 37,7 g Kohlenhydrate (davon 10,7 g Zucker), 22,4 g Eiweiß, 4,19 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S



Gefüllter, vegetarischer Strudel auf Gemüsebett

13 **561** ○

dazu Kartoffelwürfel und Soße à la Hollandaise

GE 420 g



C Nährwerte pro Portion:
2.266 kJ/544 kcal, 32,3 g Fett (davon 17,3 g gesättigte Fettsäuren), 48,4 g Kohlenhydrate (davon 9,4 g Zucker), 8,2 g Eiweiß, 5,05 g Salz
G, G1, M, Me, La, S



Rührei mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln

13 **565** ○

GE 465 g



A Nährwerte pro Portion:
2.162 kJ/518 kcal, 28,0 g Fett (davon 6,7 g gesättigte Fettsäuren), 39,6 g Kohlenhydrate (davon 8,1 g Zucker), 22,2 g Eiweiß, 4,57 g Salz
Ei, M, Me, La



Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln

13 **573** ○

GE 400 g



A Nährwerte pro Portion:
1.168 kJ/279 kcal, 11,4 g Fett (davon 6,6 g gesättigte Fettsäuren), 33,9 g Kohlenhydrate (davon 7,1 g Zucker), 5,9 g Eiweiß, 3,45 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Klein & Lecker



Bunte Gemüseplatte mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl und Stampfkartoffeln

13 **574** ○

GE 470 g



A Nährwerte pro Portion:
1.485 kJ/356 kcal, 17,5 g Fett (davon 3,2 g gesättigte Fettsäuren), 35,7 g Kohlenhydrate (davon 7,9 g Zucker), 7,9 g Eiweiß, 4,28 g Salz
M, Me, La, S



Champignons in Rahmsoße dazu Serviettenknödel

13 **580** ○

GE 430 g



C Nährwerte pro Portion:
2.231 kJ/534 kcal, 29,2 g Fett (davon 13,0 g gesättigte Fettsäuren), 50,5 g Kohlenhydrate (davon 8,6 g Zucker), 14,6 g Eiweiß, 4,04 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Klein & Lecker



Vitamin E

unterstützt die Abwehrkräfte des Körpers. Es kann „freie Radikale“ im Körper binden und schützt somit die Zellmembranen.

Besonders enthalten in Eiern, pflanzlichen Ölen, Nüssen und Vollkornprodukten



Goldgelbes Rührei

mit Gemüse „Leipziger Allerlei“, dazu Frühlingspüree

13 **581**



GE 365 g



A Nährwerte pro Portion:
1.736 kJ/416 kcal, 23,3 g Fett (davon 4,8 g gesättigte Fettsäuren), 29,2 g Kohlenhydrate (davon 9,3 g Zucker), 19,2 g Eiweiß, 3,47 g Salz
Ei, M, Me, La

Feine Gemüseauswahl

mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree

13 **594**



GE 500 g



B Nährwerte pro Portion:
1.953 kJ/469 kcal, 27,0 g Fett (davon 9,3 g gesättigte Fettsäuren), 41,0 g Kohlenhydrate (davon 13,1 g Zucker), 8,8 g Eiweiß, 4,63 g Salz
G, G1, M, Me, La

Buntes Spargelgemüse-Ragout

in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln

13 **599**



GE 500 g



B Nährwerte pro Portion:
1.553 kJ/370 kcal, 14,7 g Fett (davon 9,7 g gesättigte Fettsäuren), 45,5 g Kohlenhydrate (davon 10,0 g Zucker), 8,6 g Eiweiß, 4,94 g Salz
G, G1, M, Me, La, S



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

Vegetarischer Möhre Eintopf mit feinen Kartoffelwürfeln

13 **603** ○



GE 450 g

Klein & Lecker



A Nährwerte pro Portion:
1.115 kJ/267 kcal, 12,1 g Fett (davon 1,2 g gesättigte Fettsäuren), 29,8 g Kohlenhydrate
(davon 7,9 g Zucker), 4,4 g Eiweiß, 4,16 g Salz

Erbsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein

13 **606** ○



GE 540 g
FE 80 g



B Nährwerte pro Portion:
2.723 kJ/653 kcal, 34,9 g Fett (davon 12,8 g gesättigte Fettsäuren), 50,4 g Kohlenhydrate
(davon 4,4 g Zucker), 25,9 g Eiweiß, 4,93 g Salz S, Sn

Vegetarischer Grüne- Bohnen-Eintopf

13 **608** ○



GE 450 g

Klein & Lecker



A Nährwerte pro Portion:
1.252 kJ/301 kcal, 17,3 g Fett (davon 1,6 g gesättigte Fettsäuren), 26,2 g Kohlenhydrate
(davon 3,5 g Zucker), 5,2 g Eiweiß, 3,99 g Salz S

Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“ mit Wurzel- gemüse und geschnittener Mettwurst vom Schwein

13 **609** ○



GE 600 g
FE 80 g



B Nährwerte pro Portion:
2.357 kJ/566 kcal, 34,9 g Fett (davon 15,3 g gesättigte Fettsäuren), 38,8 g Kohlenhydrate
(davon 4,9 g Zucker), 18,5 g Eiweiß, 7,39 g Salz M, Me, La, S

Hausgemachter Wirsing- Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein

13 **610** ○



GE 540 g
FE 80 g



B Nährwerte pro Portion:
1.703 kJ/408 kcal, 22,4 g Fett (davon 8,4 g gesättigte Fettsäuren), 30,9 g Kohlenhydrate
(davon 7,4 g Zucker), 15,6 g Eiweiß, 5,90 g Salz G, G1, Ei, S

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

13 **612** ○



GE 540 g
FE 75 g



A Nährwerte pro Portion:
1.750 kJ/419 kcal, 21,9 g Fett (davon 5,6 g gesättigte Fettsäuren), 32,5 g Kohlenhydrate
(davon 7,1 g Zucker), 17,4 g Eiweiß, 5,70 g Salz G, G1, Ei, S



Ellen Schulte über „Essen auf Rädern“

„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.“

Grünkohleintopf
mit geschnittener Mettwurst
vom Schwein

13 **614** ○

GE 580 g
FE 100 g



C Nährwerte pro Portion:
3.727 kJ/901 kcal, 75,9 g Fett (davon 32,5 g gesättigte Fettsäuren), 21,3 g Kohlenhydrate
(davon 3,8 g Zucker), 24,9 g Eiweiß, 7,91 g Salz S, Sn

Klassischer Hühnersuppentopf

13 **621** ○

GE 540 g
FE 60 g



A Nährwerte pro Portion:
1.524 kJ/364 kcal, 13,9 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 28,5 g Kohlenhydrate
(davon 6,0 g Zucker), 27,4 g Eiweiß, 3,77 g Salz G, G1, Ei

Westfälischer Kartoffeleintopf
mit Schweinefleisch

13 **622** ○

GE 540 g
FE 50 g



B Nährwerte pro Portion:
2.440 kJ/583 kcal, 27,4 g Fett (davon 13,3 g gesättigte Fettsäuren), 49,1 g Kohlenhydrate
(davon 12,3 g Zucker), 28,3 g Eiweiß, 6,15 g Salz M, Me, La, S

Weißer Bohneneintopf

13 **624** ○

GE 540 g



A Nährwerte pro Portion:
1.353 kJ/323 kcal, 10,3 g Fett (davon 1,0 g gesättigte Fettsäuren), 38,9 g Kohlenhydrate
(davon 5,7 g Zucker), 10,8 g Eiweiß, 6,02 g Salz S

Deftiger Möhreeneintopf mit gekochtem Schweinebauch

13 **625** ○

GE 540 g
FE 80 g



B Nährwerte pro Portion:
2.233 kJ/537 kcal, 35,1 g Fett (davon 13,3 g gesättigte Fettsäuren), 28,5 g Kohlenhydrate
(davon 11,0 g Zucker), 21,2 g Eiweiß, 4,31 g Salz S

Hausgemachte Erbsensuppe mit Räucherendchen vom Schwein

13 **626** ○

GE 450 g
FE 50 g



A Nährwerte pro Portion:
2.084 kJ/498 kcal, 22,4 g Fett (davon 8,0 g gesättigte Fettsäuren), 43,2 g Kohlenhydrate
(davon 3,4 g Zucker), 23,8 g Eiweiß, 3,79 g Salz S

Herzhafter Linseneintopf „Hausfrauen Art“ mit deftigem Bauernwurst vom Schwein

13 **641** ○

GE 540 g
FE 80 g



B Nährwerte pro Portion:
2.813 kJ/673 kcal, 33,5 g Fett (davon 13,6 g gesättigte Fettsäuren), 56,8 g Kohlenhydrate
(davon 5,9 g Zucker), 30,8 g Eiweiß, 5,93 g Salz S

Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch

13 **644** ○

GE 540 g
FE 40 g



B Nährwerte pro Portion:
1.449 kJ/346 kcal, 15,7 g Fett (davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren), 31,1 g Kohlenhydrate
(davon 5,8 g Zucker), 15,6 g Eiweiß, 4,20 g Salz S, Sn

Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch


13 **645** ○

GE 540 g
FE 60 g



B Nährwerte pro Portion:
1.682 kJ/403 kcal, 20,2 g Fett (davon 2,4 g gesättigte Fettsäuren), 28,5 g Kohlenhydrate
(davon 3,8 g Zucker), 21,5 g Eiweiß, 4,70 g Salz S

Cremige Erbsensuppe mit bunter Gemüseinlage


13 **683** 

GE 540 g



A Nährwerte pro Portion:
1.859 kJ/445 kcal, 22,8 g Fett (davon 12,0 g gesättigte Fettsäuren), 40,7 g Kohlenhydrate
(davon 11,4 g Zucker), 12,7 g Eiweiß, 4,31 g Salz G, G1, M, Me, La, S

Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln

13 **693** 

GE 520 g

FE 50 g



C Nährwerte pro Portion:
1.914 kJ/459 kcal, 26,1 g Fett (davon 11,2 g gesättigte Fettsäuren), 23,8 g Kohlenhydrate
(davon 3,7 g Zucker), 30,0 g Eiweiß, 5,55 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La, S

*Auch unsere Köche sind begeistert:
so natürlich, köstlich und frisch schmeckt's bei appetito.*

Alles ist Geschmack pur. Erleben Sie es!





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 Grießbrey-Variationen, laden auch zwischendurch zum Genießen ein.

Foto: 13522 Hausgemachter Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott

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

13 **501** ○ ● ●

GE 445 g



A Nährwerte pro Portion:
1.638 kJ/389 kcal, 12,5 g Fett (davon 6,2 g gesättigte Fettsäuren), 56,5 g Kohlenhydrate
(davon 20,6 g Zucker), 10,7 g Eiweiß, 0,78 g Salz M, Me, La

Süßer Kirschmichel
mit Vanillesoße

13 **509** ○ ○ ●

GE 470 g



B Nährwerte pro Portion:
3.445 kJ/824 kcal, 43,4 g Fett (davon 12,7 g gesättigte Fettsäuren), 85,8 g Kohlenhydrate
(davon 54,6 g Zucker), 20,1 g Eiweiß, 1,37 g Salz G, G1, G3, Ei, M, Me, La, Sf, Sf1

Apfelstrudel
mit Vanillesoße

13 **512** ○ ○ ● ●

GE 420 g



C Nährwerte pro Portion:
3.227 kJ/771 kcal, 38,4 g Fett (davon 18,5 g gesättigte Fettsäuren), 92,4 g Kohlenhydrate
(davon 42,3 g Zucker), 11,2 g Eiweiß, 1,29 g Salz G, G1, M, Me, La

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

13 **513** ○ ○ ● ●

GE 450 g



A Nährwerte pro Portion:
1.807 kJ/432 kcal, 21,6 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 47,2 g Kohlenhydrate
(davon 22,1 g Zucker), 10,0 g Eiweiß, 0,70 g Salz G, G1, M, Me, La

**Pfannkuchen mit fruchtiger
Erdbeer-Rhabarber-Füllung**
(mit Zuckerart und Süßungsmitteln)

13 **515** ○ ○ ● ●

GE 360 g



B Nährwerte pro Portion:
1.614 kJ/382 kcal, 7,7 g Fett (davon 3,1 g gesättigte Fettsäuren), 60,1 g Kohlenhydrate
(davon 17,8 g Zucker), 15,2 g Eiweiß, 1,26 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La

**Goldgelb gebackener Pfann-
kuchen mit Kirschfüllung**

13 **521** ○ ○ ● ●

GE 340 g



B Nährwerte pro Portion:
1.902 kJ/450 kcal, 7,8 g Fett (davon 3,0 g gesättigte Fettsäuren), 77,1 g Kohlenhydrate
(davon 24,0 g Zucker), 15,7 g Eiweiß, 1,05 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La

Hausgemachter Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott

13 **522** ○

GE 410 g



B Nährwerte pro Portion:
2.656 kJ/629 kcal, 13,2 g Fett (davon 4,0 g gesättigte Fettsäuren), 109,7 g Kohlenhydrate
(davon 65,2 g Zucker), 15,8 g Eiweiß, 1,42 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La

Zwetschgenknödel

mit Vanillesoße, dazu fruchtiges
Pflaumenkompott (mit Süßungs-
mitteln und einer Zuckerart)

13 **524** ○ ● ●

GE 430 g



B Nährwerte pro Portion:
1.928 kJ/460 kcal, 19,5 g Fett (davon 8,6 g gesättigte Fettsäuren), 59,9 g Kohlenhydrate
(davon 20,3 g Zucker), 8,6 g Eiweiß, 0,86 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La

Zwei Pfannkuchen

gefüllt mit Blaubeer-Kompott

13 **525** ○ ●

GE 360 g



B Nährwerte pro Portion:
1.961 kJ/464 kcal, 7,5 g Fett (davon 2,8 g gesättigte Fettsäuren), 81,1 g Kohlenhydrate
(davon 30,7 g Zucker), 14,5 g Eiweiß, 0,98 g Salz G, G1, Ei, M, Me, La

Die Tipps der apetito 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 leckeren vegetarischen Menüs aus der Gemüseküche (voller Vitamine und Mineralstoffe) 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.



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

13 **533** ○ ● ●

GE 450 g



A Nährwerte pro Portion:
1.807 kJ/432 kcal, 21,8 g Fett (davon 7,0 g gesättigte Fettsäuren), 46,4 g Kohlenhydrate
(davon 22,5 g Zucker), 10,0 g Eiweiß, 0,71 g Salz
G, G1, M, Me, La



Quark-Grieß-Auflauf
mit Aprikosen-Apfel-Kompott

13 **536** ○ ● ●

GE 450 g



B Nährwerte pro Portion:
2.191 kJ/520 kcal, 11,7 g Fett (davon 3,0 g gesättigte Fettsäuren), 83,2 g Kohlenhydrate
(davon 65,5 g Zucker), 16,2 g Eiweiß, 1,04 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La



Milchreis
mit fruchtiger Sauerkirschsoße (mit
Süßungsmitteln und einer Zuckerart)

13 **537** ○ ● ●

GE 420 g



A Nährwerte pro Portion:
1.389 kJ/330 kcal, 8,6 g Fett (davon 4,2 g gesättigte Fettsäuren), 53,0 g Kohlenhydrate
(davon 18,1 g Zucker), 7,3 g Eiweiß, 0,56 g Salz
M, Me, La



Süßer Apfelmilchreis
mit Zimt und Zucker

13 **539** ○ ● ●

GE 500 g



A Nährwerte pro Portion:
2.545 kJ/606 kcal, 22,6 g Fett (davon 5,7 g gesättigte Fettsäuren), 85,1 g Kohlenhydrate
(davon 42,5 g Zucker), 13,3 g Eiweiß, 1,46 g Salz
M, Me, La



**Goldgelb gebackener Eier-
pfannkuchen** mit Apfel-Quark-
Füllung (mit Süßungsmitteln)

13 **542** ○ ● ●

GE 340 g



B Nährwerte pro Portion:
2.077 kJ/494 kcal, 17,0 g Fett (davon 4,8 g gesättigte Fettsäuren), 59,8 g Kohlenhydrate
(davon 7,2 g Zucker), 23,8 g Eiweiß, 1,53 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La



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

13 **590** ○ ● ●

GE 420 g



B Nährwerte pro Portion:
1.868 kJ/445 kcal, 17,0 g Fett (davon 6,9 g gesättigte Fettsäuren), 57,2 g Kohlenhydrate
(davon 17,9 g Zucker), 11,8 g Eiweiß, 1,07 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La





Klein & Lecker

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

Klein & Lecker – alle Menüs auf einen Blick

Art.-Nr.	Bezeichnung	Kategorie	auf Seite
13206	Rindfleisch in Meerrettichsoße – dazu Erbsen „naturell“ und Salzkartoffeln	Rind	12
13209	Zartes Rindergulasch in Schaschlik-Soße – dazu Salzkartoffeln	Rind	12
13219	Zartes Rindergeschnetzeltes mit Rotkohl und Kartoffelklößen	Rind	13
13227	Sauerbraten vom Rind in herzhafter Soße mit Rotkohl und Spätzle	Rind	13
13229	Saftiges Rindergulasch in Champignonsoße mit Spiralnudeln	Rind	13
13231	Zarter Rinderbraten in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln	Rind	14
13233	Herzhaftes Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Petersilienkartoffeln	Rind	14
13146	Herzhaftes Schweinegulasch mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle	Schwein	19
13168	Saftiger Schweinebraten in Bratensoße, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln	Schwein	21
13169	Schweinebraten in herzhafter Soße – dazu Möhren in Schlemmersoße und Schnittlauch-Kartoffeln	Schwein	21
13170	Gekochter Schweinebauch auf dicken Bohnen in Specksoße, dazu Salzkartoffeln	Schwein	21
13177	Klassischer Schweinebraten in Bratensoße mit bayerischem Weißkohlgemüse, dazu ein Serviettenknödel	Schwein	22
13199	Saftiges Kasseler in Bratensoße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln	Schwein	23
13022	Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhrengemüse und Stampfkartoffeln	Hack, Wurst & Co	27
13040	Klopse „Königsberger Art“ vom Rind und Schwein in Kapernsoße mit Salzkartoffeln	Hack, Wurst & Co	28
13060	Hausgemachte Wirsingroulade in Bratensoße dazu bayerisches Weißkohlgemüse und Petersilienkartoffeln	Hack, Wurst & Co	29
13082	Feine Bratwurst vom Schwein in dunkler Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Stampfkartoffeln	Hack, Wurst & Co	31
13097	Hausgemachte Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln	Hack, Wurst & Co	32
13099	Schweinehacksteak in pikanter Bratensoße mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen „naturell“ u. Kartoffelklöße	Hack, Wurst & Co	32
13744	Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüsereis	Geflügel	34
13756	Hähnchenoberkeule in feiner Soße mit buntem Gemüse „naturell“ und Gabelspaghetti	Geflügel	35
13764	Gebratene Geflügelfleischbällchen in herzhafter Brokkoli-Rahmsoße mit Spiralnudeln	Geflügel	36
13790	Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree	Geflügel	37
13792	Zartes Hühnerfleisch in Champignonsoße – dazu Erbsen „naturell“ und Langkornteis	Geflügel	38
13797	Hühnerfrikassee mit feinem Spargel, dazu bunter Gemüsereis	Geflügel	38
13421	Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs mit Fingermöhren und Stampfkartoffeln	Fischgerichte	40
13430	Panierte Fischstäbchen mit Erbsen und Möhren in Soße, dazu Kartoffelpüree	Fischgerichte	41
13493	Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs in Senfsoße mit buntem Gemüsereis	Fischgerichte	43
13546	Reibekuchen „Hausfrauen Art“ mit Speck und Zwiebeln	Spezialitäten	45
13557	Reibekuchen mit Apfelmus	Spezialitäten	46
13553	Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel	Gemüseküche	48
13573	Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln	Gemüseküche	49
13580	Champignons in Rahmsoße – dazu ein Serviettenknödel	Gemüseküche	49
13581	Goldgelbes Rührei mit Gemüse „Leipziger Allerlei“, dazu Frühlingspüree	Gemüseküche	50
13603	Vegetarischer Möhreintopf mit feinen Kartoffelwürfeln	Eintöpfe	52
13608	Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf	Eintöpfe	52
13515	Pfannkuchen mit fruchtiger Erdbeer-Rhabarber-Füllung (mit Zuckerart und Süßungsmitteln)	Süße Menüs	57
13521	Goldgelb gebackener Pfannkuchen mit Kirschfüllung	Süße Menüs	57
13525	Zwei Pfannkuchen gefüllt mit Blaubeer-Kompott	Süße Menüs	58
13542	Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen mit Apfel-Quark-Füllung (mit Süßungsmitteln)	Süße Menüs	59



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: Apfel-Himbeermus

47 600

Dessert-Sortiment mit 14 leckeren Desserts

Vollkost, Leichte Vollkost



Schokoladen-Pudding

GE 100 g



Nährwerte pro Portion:
385 kJ/91 kcal, 2 g Fett (davon 1,4 g gesättigte Fettsäuren), 15,6 g Kohlenhydrate
(davon 11,6 g Zucker), 2,4 g Eiweiß, 0,08 g Salz
M, Me, La

Milchreis mit Schwarzkirsch-Kompott

GE 150 g



Nährwerte pro Portion:
722 kJ/171 kcal, 4,2 g Fett (davon 2,7 g gesättigte Fettsäuren), 29,7 g Kohlenhydrate
(davon 19,8 g Zucker), 3,6 g Eiweiß, 0,08 g Salz
M, Me, La

Apfel-Himbeermus

GE 100 g



Nährwerte pro Portion:
214 kJ/51 kcal, 0,1 g Fett (davon 0,1 g gesättigte Fettsäuren), 11 g Kohlenhydrate
(davon 10,6 g Zucker), 0,3 g Eiweiß, 0,01 g Salz

Milchreis mit Apfel-Rosinen-Zimt-Kompott

GE 150 g



Nährwerte pro Portion:
724 kJ/172 kcal, 4,2 g Fett (davon 2,7 g gesättigte Fettsäuren), 29,7 g Kohlenhydrate
(davon 18,0 g Zucker), 3,8 g Eiweiß, 0,11 g Salz
M, Me, La

Caramel-Pudding

GE 100 g



Nährwerte pro Portion:
377 kJ/89 kcal, 1,9 g Fett (davon 1,3 g gesättigte Fettsäuren), 15,9 g Kohlenhydrate
(davon 11,8 g Zucker), 2,1 g Eiweiß, 0,08 g Salz
M, Me, La

Mokka-Pudding

GE 100 g



Nährwerte pro Portion:
382 kJ/91 kcal, 1,9 g Fett (davon 1,3 g gesättigte Fettsäuren), 16,2 g Kohlenhydrate
(davon 12,1 g Zucker), 2,1 g Eiweiß, 0,08 g Salz
M, Me, La

Vanille-Pudding

GE 100 g



Nährwerte pro Portion:
370 kJ/88 kcal, 1,8 g Fett (davon 1,3 g gesättigte Fettsäuren), 15,7 g Kohlenhydrate
(davon 11,6 g Zucker), 2,1 g Eiweiß, 0,08 g Salz
M, Me, La

Schoko-Vanille-Pudding

GE 100 g



Nährwerte pro Portion:
378 kJ/90 kcal, 1,9 g Fett (davon 1,3 g gesättigte Fettsäuren), 15,7 g Kohlenhydrate
(davon 11,6 g Zucker), 2,2 g Eiweiß, 0,08 g Salz
M, Me, La

Joghurt mit Schwarzkirsch-Kompott

GE 150 g



Nährwerte pro Portion:
412 kJ/97 kcal, 0,2 g Fett (davon 0,2 g gesättigte Fettsäuren), 17,7 g Kohlenhydrate
(davon 17,1 g Zucker), 6,2 g Eiweiß, 0,04 g Salz
M, Me, La

Joghurt mit Pfirsich-Maracuja-Kompott

GE 150 g



Nährwerte pro Portion:
409 kJ/98 kcal, 0,2 g Fett (davon 0,1 g gesättigte Fettsäuren), 17,6 g Kohlenhydrate
(davon 17,1 g Zucker), 6,2 g Eiweiß, 0,04 g Salz
M, Me, La

Apfelmus



GE 100 g



Nährwerte pro Portion:

218 kJ/52 kcal, 0,1 g Fett (davon <0,1 g gesättigte Fettsäuren), 11,7 g Kohlenhydrate (davon 10,3 g Zucker), 0,3 g Eiweiß, 0,03 g Salz

Rhabarber-Himbeermus



GE 100 g



Nährwerte pro Portion:

345 kJ/82 kcal, 0,2 g Fett (davon 0,1 g gesättigte Fettsäuren), 18,4 g Kohlenhydrate (davon 18,1 g Zucker), 0,3 g Eiweiß, 0,01 g Salz

Rhabarbermus



GE 100 g



Nährwerte pro Portion:

359 kJ/85 kcal, 0,2 g Fett (davon <0,1 g gesättigte Fettsäuren), 19,3 g Kohlenhydrate (davon 18,8 g Zucker), 0,3 g Eiweiß, 0,01 g Salz

Apfel-Bananenmus



GE 100 g



Nährwerte pro Portion:

272 kJ/64 kcal, 0,1 g Fett (davon <0,1 g gesättigte Fettsäuren), 14,6 g Kohlenhydrate (davon 14,2 g Zucker), 0,3 g Eiweiß, 0,01 g Salz

Zubereitungshinweise

Die Zubereitung von Desserts

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



Cremeschnitten-Variationen

46 008

- 3 x Donauwelle
- 3 x Erdbeer-Cremeschnitte
- 3 x Mandel-Bienenstich-Schnitte
- 3 x Rhabarber-Stachelbeer-Joghurt-Schnitte
(einzeln verpackt)

GE 1065 g



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

Auswahl von Cremeschnitten

46 014

- 4 x Pflaumen-Rührteig-Schnitte
- 4 x Frankfurter Schnitte
- 4 x Käsesahne-Pfirsich-Schnitte
- 4 x Rübli-Schnitte
(einzeln verpackt)

GE 1180 g



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

13 721

Saftiger Kirsch-Streuselkuchen mit Kakao

(einzeln verpackt)

GE 140 g



Nährwerte pro Stück:
2086 kJ/499 kcal, 25 g Fett (davon 5,5 g gesättigte Fettsäuren), 61,5 g Kohlenhydrate
(davon 32,3 g Zucker), 5,7 g Eiweiß, 0,81 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La

13 722

Leckerer Apfel-Streuselkuchen

(einzeln verpackt)

GE 150 g



Nährwerte pro Stück:
1574 kJ/374 kcal, 10,7 g Fett (davon 4,7 g gesättigte Fettsäuren), 61,4 g Kohlenhydrate
(davon 24,7 g Zucker), 6,3 g Eiweiß, 0,45 g Salz
G, G1, M, Me, La

13 730

Feiner Butterkuchen mit Mandeln

(einzeln verpackt)

GE 80 g



Nährwerte pro Stück:
1410 kJ/337 kcal, 18,5 g Fett (davon 12,2 g gesättigte Fettsäuren), 37 g Kohlenhydrate
(davon 14,7 g Zucker), 4,9 g Eiweiß, 0,35 g Salz
G, G1, M, Me, La, Sf, Sf1

47 030

Kuchen-Vorratssortiment

12 Stück Nachmittagskuchen

4 x Saftiger Kirsch-Streuselkuchen mit Kakao

4 x Leckerer Apfel-Streuselkuchen

4 x Feiner Butterkuchen mit Mandeln

Zubereitungshinweise finden Sie auf der Seite 83.



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

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

Für eine ausgewogene Ernährung wird empfohlen, das Mittagessen mehrmals in der Woche mit Salat und Dessert zu ergänzen.

Unsere Wohlfühl-Angebote bieten hierfür eine optimale Zusammenstellung: 7 leckere Menüs, 4 Salate und 5 Desserts – für Sie in einem Sortiment zusammengestellt.

7 leckere Menüs



4 Salate



5 Desserts



Weitere Menü-Sortimente erhalten Sie auf Anfrage bei Ihrem Mahlzeitendienst oder bei Ihrem Menükurier. Ab S.71 finden Sie auch regionale und traditionelle Menü-Sortimente.

47 **346**



Wohlfühl-Sortiment

Mit Informationen für Diabetiker

Buntes Spargelgemüse-Ragout

in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln
(13599)



Herzhafte Bauernfrikadelle

vom Rind und Schwein in Zwiebelsoße an
Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln (13018)



Grüne-Bohnen-Eintopf

mit geschnittenem Rindfleisch
(13645)



Schweinegulasch „Hausfrauen Art“

mit feinem Blumenkohl und Salzkartoffeln
(13164)



Gedünstetes Lachsfilet

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



Champignons

in Rahmsoße, dazu ein Serviettenknödel
(13580)



Zarte Hähnchenbrust

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



Krautsalat



Gurkensalat



Rote-Bete-Salat



Möhrensalat

(mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)



Joghurt

mit Pfirsich-Maracuja-Kompott



Milchreis

mit Schwarzkirsich-Kompott



Schoko-Vanille-Pudding



Rhabarbermus



Apfel-Bananenmus



Ⓚ konserviert Ⓢ mit Farbstoff



Wohlfühl-Sortiment

Mit Informationen für Diabetiker

Putenschnitzel

mit Erbsen und Möhren,
dazu Kartoffelwürfel in Käsesoße (13761)

Milchreis

mit fruchtiger Sauerkirschsoße (13537)
(mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)



Schellfischfilet

in Weißwein-Buttersoße,
dazu Möhren und Salzkartoffeln (13437)



Festtagssuppe

mit Rindfleisch und Grießnockerln
(13693)

Goldgelbes Eieromelette

in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“
und Stampfkartoffeln (13554)



Südländische Gemüse-Nudelpfanne

mit Tomaten und Paprika
(13549)



Gepökelter Schinkenbraten

in Soße, dazu Wirsinggemüse und Salzkartoffeln
(13143)



Krautsalat



Gurkensalat



Rote-Bete-Salat



Möhrensalat

(mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)



Vanille-Pudding



Schoko-Pudding



Milchreis

mit Apfel-Rosinen-Zimt-Kompott



Apfel-Himbeermus



Rhabarber-Himbeermus



Ⓚ konserviert

Norddeutsch genießen

Mit Informationen für Diabetiker

47 **636**



„Westfälisches Zwiebelfleisch“

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



Rührei

mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln (13565)



Cremiger Milchreis

mit fruchtigen Mandarinenstücken (13501)
(mit Süßungsmitteln)



Zarte Hähnchenfilets

in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln (13458)

Scholle „Finkenwerder Art“

garniert mit Speck und Shrimps, dazu Rahmkartoffeln (13427)



Erbssuppe

mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein (13606)



Schlachtplatte

(Leberkloß, Blutwurst und Eisbeinflisch) auf dicken Bohnen mit Specksoße, dazu Stampfkartoffeln (13059)



Süddeutsche Spezialitäten

47 **637**



Gegrilltes Haxenfleisch

mit Kümmelsoße, dazu Bayerisch Kraut und deftige Speckklöße (13065)



Champignons in Rahmsoße

dazu ein Serviettenknödel (13580)



Rostbratwürstchen „Fränkische Art“

vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree (13021)



Gedünstetes Lachsfilet

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

Hausgemachter Kaiserschmarrn

mit Apfel-Rosinen-Kompott (13522)



Herzhafte Käsespätzle

mit Röstzwiebelgarnitur (13558)



Rinderschmorbraten

in kräftiger Soße mit grünen Bohnen und Speckklößen (13240)



Traditionelle Küche

47 **638**



Schwäbische Maultaschen

in einer kräftigen Brühe mit Zwiebelschmelze (13386)



Schlemmerfilet „Florentin“ vom Alaska-Seelachs

(aus Filetblöcken portioniert) mit einer Spinat-Käse-Auflage, dazu bunte Gemüsemischung und Rahmkartoffeln (13424)

Deftiges Eisbeinflisch

auf herzhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree (13144)



Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen

mit Apfel-Quark-Füllung (13542)

(mit Süßungsmitteln)



Zwei saftige Kohlrouladen

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



Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“

in einer feinen Soße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln (13779)

Tafelspitz

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

Leicht & Lecker

Leichte Vollkost

47 **639**



Spaghetti „Napoli“

mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße (13321)



Kabeljaufilet

in feiner Sauerrahmsauce, dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln (13469)

Saftige Gemüsekugeln

mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln (13387)



Deutsches Beefsteak

mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln (13023)



Pfannkuchen

mit fruchtiger Erdbeer-Rhabarber-Füllung (13515)

(mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart)



Geschnittenes Schweinefilet

im Kräutermantel in kräftiger Soße mit Gartengemüse und Salzkartoffeln (13133)



Hähnchenfilets „Gärtnerin Art“

in Sahnesauce mit Gemüseinlage, dazu Langkornreis (13780)

Klein & Lecker

mit Informationen für Diabetiker

47 655



Jägerfrikadelle vom Schwein

in Champignonsoße mit Möhrengemüse und Stampfkartoffeln (13022)



Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf

(13608)



Goldgelbes Rührei

mit Gemüse „Leibziger Allerlei“, dazu Frühlingspürree (13581)



Saftiges Kasseler

in Bratensoße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln (13199)



Herzhaftes Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“

mit Petersilienkartoffeln (13233)

Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen

mit Apfel-Quark-Füllung (13542)

(mit Süßungsmitteln)



Hähnchenoberkeule

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

Vorsuppen-Sortiment

47 205



Fruchtige Tomatencremesuppe



Champignoncremesuppe



Blumenkohl-Brokkoli-Cremesuppe



Schwäbische Flädlesuppe



Klassische Ochsenschwanzsuppe



Klare Festtagssuppe

Feine Frühlingsuppe mit Nudeln



Kartoffelcremesuppe mit Petersilie



Erbsencremesuppe



Brokkolicremesuppe



Möhrencremesuppe



Rinderkraftbrühe mit Eierstich





– für spezielle Ernährungsanforderungen

Lecker und abwechslungsreich genießen – unser spezielles Kostformangebot winVitalis bietet eine Vielzahl köstlicher Gerichte, deren Rezepturen spezielle Kostformanforderungen erfüllen. winVitalis-Produkte bieten eine ideale Möglichkeit, sich auch in schwierigen Ernährungssituationen so weitgehend wie möglich natürlich zu ernähren.

Foto: 13867 Lachs in feiner Sahnesoße mit Brokkoli und Kartoffelpüree

Pürierte Menüs

Mit den pürierten Menüs wird die Mahlzeit zu einem positiven, sinnlichen Erlebnis, das Freude macht. Die Angst vorm Verschlucken wird gemindert und der Appetit wird angeregt. Die Menüs sind nicht nur genauso köstlich wie alle anderen Menüs – dank ihrer speziellen Formgebung isst auch das Auge mit!

Feines Geflügel-Gemüseragout mit Möhren und Kartoffelpüree

13 858



GE 455 g
FE 70 g



G Nährwerte pro Portion:
2.123 kJ/507 kcal, 25,4 g Fett (davon 3,7 g gesättigte Fettsäuren), 44,3 g Kohlenhydrate
(davon 9,5 g Zucker), 23,0 g Eiweiß, 2,27 g Salz
M, Me, La, S

Klopse „Königsberger Art“ aus Rind- und Schweinefleisch mit feinen Möhren und Kartoffelpüree

13 859



GE 455 g
FE 68 g



G Nährwerte pro Portion:
2.213 kJ/530 kcal, 29,9 g Fett (davon 10,7 g gesättigte Fettsäuren), 42,6 g Kohlenhydrate
(davon 13,2 g Zucker), 20,0 g Eiweiß, 2,50 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Deftiger Schweinebraten in Soße mit Erbsen und Spätzle

13 860



GE 455 g
FE 82 g



G Nährwerte pro Portion:
2.225 kJ/533 kcal, 30,8 g Fett (davon 11,7 g gesättigte Fettsäuren), 38,7 g Kohlenhydrate
(davon 7,3 g Zucker), 22,7 g Eiweiß, 2,20 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La

Alaska-Seelachs in feiner Senfsoße dazu Spinat und Kartoffelpüree

13 861



GE 455 g
FE 77 g



G Nährwerte pro Portion:
2.129 kJ/509 kcal, 26,4 g Fett (davon 8,2 g gesättigte Fettsäuren), 42,8 g Kohlenhydrate
(davon 10,7 g Zucker), 22,1 g Eiweiß, 2,03 g Salz
G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

Herzhafter Rinderbraten in klassischer Soße dazu Rotkohl und Kartoffelpüree

13 **862** ○ ● ●

GE 480 g
FE 73 g



G Nährwerte pro Portion:
2.218 kJ/531 kcal, 28,7 g Fett (davon 6,3 g gesättigte Fettsäuren), 45,1 g Kohlenhydrate (davon 10,1 g Zucker), 20,8 g Eiweiß, 2,41 g Salz
M, Me, La, S

Zartes Hähnchen in Sahnesoße mit Spinat und Kartoffelpüree

13 **863** ○ ● ●

GE 455 g
FE 57 g



G Nährwerte pro Portion:
2.392 kJ/573 kcal, 34,8 g Fett (davon 11,3 g gesättigte Fettsäuren), 38,7 g Kohlenhydrate (davon 9,6 g Zucker), 23,7 g Eiweiß, 2,24 g Salz
G, G1, M, Me, La, S

Pürierte Menüs können Sie auch im praktischen Karton mit sieben Menüs bestellen (Art.-Nr. 47476 und 47478).

Fragen Sie Ihren Menükurier danach.



Zartes Schweinegulasch mit Äpfeln dazu Rotkohl und Kartoffelpüree

13 **864** ○ ● ●

GE 455 g
FE 91 g



G Nährwerte pro Portion:
2.277 kJ/545 kcal, 31,7 g Fett (davon 6,6 g gesättigte Fettsäuren), 41,4 g Kohlenhydrate (davon 12,9 g Zucker), 21,2 g Eiweiß, 2,54 g Salz
M, Me, La, S

Klassisches Rindergulasch mit Möhengemüse, dazu Spätzle

13 **865** ○ ● ●

GE 455 g
FE 77 g



G Nährwerte pro Portion:
2.129 kJ/510 kcal, 27,7 g Fett (davon 11,9 g gesättigte Fettsäuren), 41,2 g Kohlenhydrate (davon 9,2 g Zucker), 21,6 g Eiweiß, 2,20 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Lachs in feiner Sahnesoße
mit Brokkoli und Kartoffelpüree

13 **867** ○

GE 455 g
FE 64 g



G Nährwerte pro Portion:
2.099 kJ/502 kcal, 26,1 g Fett (davon 9,1 g gesättigte Fettsäuren), 43,8 g Kohlenhydrate
(davon 10,3 g Zucker), 20,1 g Eiweiß, 2,27 g Salz
G, G1, Fi, M, Me, La, S

Zarter Geflügelbraten in Soße
mit Erbsen und Kartoffelpüree

13 **868** ○

GE 455 g
FE 64 g



G Nährwerte pro Portion:
2.131 kJ/509 kcal, 23,4 g Fett (davon 3,6 g gesättigte Fettsäuren), 46,6 g Kohlenhydrate
(davon 7,8 g Zucker), 25,1 g Eiweiß, 2,50 g Salz
M, Me, La, S

Herzhafte Käsemakkaroni
mit Erbsen und Möhren

13 **869** ○

GE 465 g



G Nährwerte pro Portion:
2.381 kJ/570 kcal, 29,4 g Fett (davon 12,0 g gesättigte Fettsäuren), 53,4 g Kohlenhydrate
(davon 16,8 g Zucker), 19,0 g Eiweiß, 2,26 g Salz
G, G1, M, Me, La

Goldgelbes Omelette
in Käsesoße mit Erbsen und
Kartoffelpüree

13 **871** ○

GE 455 g



G Nährwerte pro Portion:
2.356 kJ/565 kcal, 34,2 g Fett (davon 11,8 g gesättigte Fettsäuren), 41,6 g Kohlenhydrate
(davon 10,6 g Zucker), 19,9 g Eiweiß, 2,23 g Salz
Ei, M, Me, La

Herzhaftes Rindergulasch
mit Pastinakenngemüse und
Kartoffelpüree

13 **872** ○

GE 455 g
FE 77 g



G Nährwerte pro Portion:
2.125 kJ/509 kcal, 27,1 g Fett (davon 6,3 g gesättigte Fettsäuren), 41,5 g Kohlenhydrate
(davon 7,6 g Zucker), 21,5 g Eiweiß, 2,06 g Salz
Ei, M, Me, La, S

Bunte Gemüseplatte
in Käsesoße mit Brokkoli, Blumen-
kohl und Möhren, dazu Kartoffelpüree

13 **873** ○

GE 455 g



G Nährwerte pro Portion:
2.097 kJ/502 kcal, 25,6 g Fett (davon 11,0 g gesättigte Fettsäuren), 47,8 g Kohlenhydrate
(davon 11,5 g Zucker), 16,5 g Eiweiß, 2,11 g Salz
G, G1, M, Me, La

Menüs salz-minus

Salzreduzierte Menüs bieten eine optimale Lösung für diejenigen, die die Kochsalz-Zufuhr im Essen reduzieren wollen.

Meisterlich gekocht, mit köstlichen Kräutern verfeinert und mit nur ca. 2 g Kochsalz pro Menü sind die Gerichte ideal für eine ausgewogene Ernährung.

Rinderbraten
in Soße mit grünen Bohnen
und Kartoffeln

13 **808** ○ ● ●

GE 470 g
FE 60 g



G Nährwerte pro Portion:
1.467 kJ/349 kcal, 10,4 g Fett (davon 2,5 g gesättigte Fettsäuren), 32,5 g Kohlenhydrate
(davon 2,5 g Zucker), 26,0 g Eiweiß, 1,49 g Salz
Ei, Sn

**Zartes Geflügelragout in
cremiger Soße** dazu Pariser
Karotten mit grünen Bohnen und Reis

13 **809** ○ ● ●

GE 490 g
FE 80 g



E Nährwerte pro Portion:
2.064 kJ/491 kcal, 15,7 g Fett (davon 5,1 g gesättigte Fettsäuren), 48,9 g Kohlenhydrate
(davon 5,0 g Zucker), 34,1 g Eiweiß, 1,70 g Salz
G, G1, M, Me, La

**Kräuterfrikadelle vom Rind
und Schwein** in Rahmsauce mit
Rosenkohl und Kartoffeln

13 **810** ○ ● ●

GE 500 g
FE 100 g



E Nährwerte pro Portion:
2.027 kJ/485 kcal, 22,3 g Fett (davon 9,5 g gesättigte Fettsäuren), 41,7 g Kohlenhydrate
(davon 7,0 g Zucker), 22,2 g Eiweiß, 1,17 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

Hähnchenbrust in Senfsoße
mit buntem Gemüse und
Hörnchennudeln

13 **811** ○ ● ●

GE 440 g
FE 70 g



E Nährwerte pro Portion:
1.503 kJ/358 kcal, 11,2 g Fett (davon 3,2 g gesättigte Fettsäuren), 34,3 g Kohlenhydrate
(davon 7,7 g Zucker), 25,6 g Eiweiß, 1,39 g Salz
G, G1, M, Me, La, S, Sn

Rahmgulasch vom Rind
mit Apfelrotkohl und Spätzle

13 **812**

GE 450 g
FE 60 g



F Nährwerte pro Portion:
1.902 kJ/453 kcal, 17,7 g Fett (davon 4,9 g gesättigte Fettsäuren), 43,9 g Kohlenhydrate
(davon 10,0 g Zucker), 26,9 g Eiweiß, 0,73 g Salz
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Schweinebraten
in Soße mit Blumenkohlgemüse
und Stampfkartoffeln

13 **816**

GE 500 g
FE 60 g

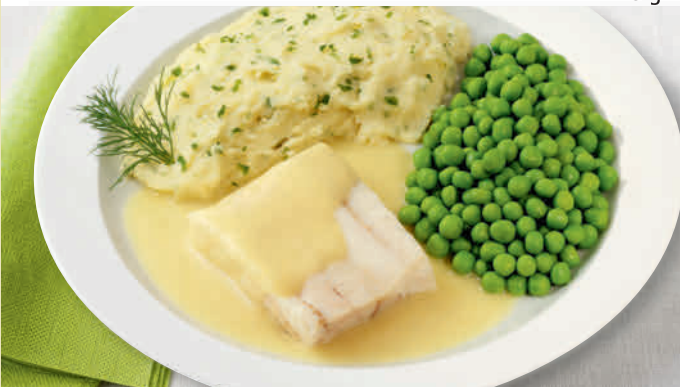


F Nährwerte pro Portion:
1.720 kJ/411 kcal, 17,9 g Fett (davon 4,1 g gesättigte Fettsäuren), 34,2 g Kohlenhydrate
(davon 4,1 g Zucker), 23,9 g Eiweiß, 2,08 g Salz
G, G1, M, Me, La, S, Sn

Alaska-Seelachsschnitte
in Senfsoße mit Erbsen und
Stampfkartoffeln

13 **817**

GE 580 g
FE 120 g¹⁾



F Nährwerte pro Portion:
2.384 kJ/569 kcal, 25,3 g Fett (davon 5,3 g gesättigte Fettsäuren), 47,4 g Kohlenhydrate
(davon 13,6 g Zucker), 32,1 g Eiweiß, 2,45 g Salz
G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

Kabeljaufilet in Kräutersoße
dazu Brokkoli und Stampfkartoffeln

13 **820**

GE 500 g
FE 75 g¹⁾



G Nährwerte pro Portion:
1.415 kJ/338 kcal, 12,9 g Fett (davon 4,0 g gesättigte Fettsäuren), 29,1 g Kohlenhydrate
(davon 5,4 g Zucker), 20,6 g Eiweiß, 1,85 g Salz
Fi, M, Me, La, S

Schweinegulasch
mit Möhren „naturell“ und Kartoffeln

13 **831**

GE 450 g
FE 60 g



F Nährwerte pro Portion:
1.316 kJ/313 kcal, 7,1 g Fett (davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren), 33,6 g Kohlenhydrate
(davon 6,9 g Zucker), 23,4 g Eiweiß, 0,72 g Salz
G, G1, S, Sn

Kräuterfrikadelle vom Rind
und **Schwein** in Champignonsoße
mit Spinat und Petersilienkartoffeln

13 **834**

GE 510 g
FE 100 g



E Nährwerte pro Portion:
2.034 kJ/487 kcal, 24,9 g Fett (davon 7,7 g gesättigte Fettsäuren), 38,7 g Kohlenhydrate
(davon 1,8 g Zucker), 21,3 g Eiweiß, 2,24 g Salz
G, G1, Ei, S, Sn

Geschnittenes Kalbfleisch in Sahnesoße mit Kohlrabi und Stampfkartoffeln

13 **840** ○

GE 530 g
FE 60 g



G Nährwerte pro Portion:
1.939 kJ/464 kcal, 23,3 g Fett (davon 6,8 g gesättigte Fettsäuren), 37,1 g Kohlenhydrate
(davon 6,8 g Zucker), 22,1 g Eiweiß, 2,07 g Salz
G, G1, M, Me, La, S, Sn

Schweinebraten in Champignonsoße mit Rote Bete und Salzkartoffeln

13 **842** ○

GE 480 g
FE 60 g

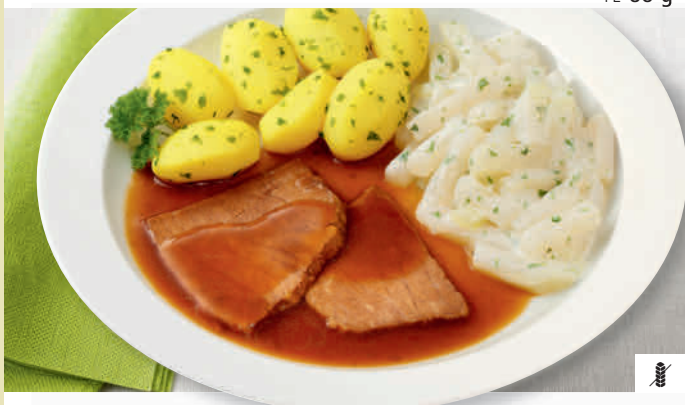


F Nährwerte pro Portion:
1.565 kJ/372 kcal, 9,7 g Fett (davon 2,5 g gesättigte Fettsäuren), 44,3 g Kohlenhydrate
(davon 15,9 g Zucker), 22,2 g Eiweiß, 0,95 g Salz
G, G1, S, Sn

Rinderbraten in Bratensoße mit Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln

13 **843** ○

GE 470 g
FE 60 g



G Nährwerte pro Portion:
1.415 kJ/336 kcal, 10,6 g Fett (davon 3,0 g gesättigte Fettsäuren), 32,3 g Kohlenhydrate
(davon 4,1 g Zucker), 24,5 g Eiweiß, 1,44 g Salz
M, Me, La, Sn

Spaghetti „Bolognese“

13 **848** ○

GE 460 g
FE 50 g



B Nährwerte pro Portion:
2.325 kJ/552 kcal, 15,8 g Fett (davon 4,4 g gesättigte Fettsäuren), 75,1 g Kohlenhydrate
(davon 8,9 g Zucker), 24,4 g Eiweiß, 1,48 g Salz
G, G1, Ei, S

Die Menüs salz-minus bieten wir auch
im praktischen Karton zum Bestellen an
(Art.-Nr. 47280 und 47281).

Fragen Sie einfach Ihren Mahlzeitendienst.



Cremesuppen plus



Für ein Plus an Energie

Gerade wenn es um die Kalorienzufuhr geht, sind die winVitalis-Suppen eine Hilfe. Sie liefern mind. 195 kcal pro Suppe und wecken mit ihrem leckeren Duft und Geschmack den Appetit. Eine feine warme Mahlzeit, auf die sich jeder freut.



Zwölf winVitalis Cremesuppen plus im Vorrats-Sortiment

47 998

Anzahl		GE	FE	kJ	kcal	Fett	davon ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	
2x	Karottencremesuppe <small>Sb, M, Me, La</small>	160 g	-	954	229	15,0	9,9	13,4	9,8	9,1	1,61	
2x	Spargelcremesuppe <small>Sb, M, Me, La</small>	160 g	-	885	213	16,6	10,9	6,2	3,9	9,2	1,25	
2x	Brokkolicremesuppe <small>M, Me, La, S</small>	160 g	-	831	200	15,6	6,1	4,4	1,6	9,9	1,41	
1x	Geflügelcremesuppe <small>M, Me, La, S</small>	160 g	15	868	209	16,9	5,3	3,3	1,2	10,7	1,36	
2x	Kalbscremesuppe <small>M, Me, La, S</small>	160 g	20	933	225	18,5	7,2	4,7	1,8	9,6	1,49	
2x	Erbsencremesuppe <small>Sb, M, Me, La</small>	160 g	-	1.007	243	18,3	9,6	8,8	3,9	9,3	1,50	
2x	Pilzcremesuppe <small>Sb, M, Me, La</small>	160 g	-	914	220	17,0	10,4	6,4	3,4	9,8	1,51	

Tiefkühlfrisch, weil's frischer ist!

Tiefkühlung ist der natürlichste und sicherste Weg, wertvolle Inhaltsstoffe zu bewahren. Darüber hinaus haben tiefkühlfrische Menüs für Sie entscheidende Vorteile:

- Sie sind zeitlich unabhängig, denn Sie bestimmen selbst, wann Sie essen möchten.
- Sie haben einen leckeren Vorrat, der lange frisch bleibt.
- Sie können auch im Winter Sommergemüse voller Vitamine und Nährstoffe genießen.

Unsere hochwertigen Menüs und Menükomponenten werden aus frischen, hochwertigen Zutaten von unseren Köchen zubereitet und sind bereits teilgegart und schonend tiefgefroren. Durch schnelles Tiefgefrieren der Menüs auf -18°C wird der Kochvorgang unterbrochen. So bleiben die wertvollen Vitamine und Nährstoffe optimal erhalten. Für die Mehrzahl unserer Produkte gilt, dass diese vor dem Verzehr noch zubereitet werden müssen. Genaue Hinweise für jedes einzelne Produkt finden Sie auf der jeweiligen Produktverpackung. Sie kochen jedes Menü durch einfaches Erhitzen zur gewünschten Zeit im Handumdrehen zu Ende.

Lagerung der Menüs

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.

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: 14 appetito Menüschalen und 5 appetito Vorsuppen.



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

MIKROFIX

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

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

Nährstoffe und Vitamine bleiben bestens erhalten.

- Jedes mikrowelleneignete Menü ist getestet und gelingt garantiert! In durchschnittlich 15 Minuten ist alles fertig.
- Durch die schonende Zubereitung schmeckt alles wie frisch gekocht!
- Auch Suppen und Desserts können Sie im Handumdrehen genießen.

Wichtig!

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

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

Natürlich können Sie die MikroFix auch wie ein handelsübliches Standard-Mikrowellengerät einsetzen.



Anwendungs-
freundlich
Benutzer-
getestet

www.tuv.com
ID 0000042692

Maße: 520 x 305 x 422 mm
(B x H x T)

Inhalt: 26 l Garinnenraum

Gewicht: ca. 15,5 kg

apetito
MIKROFIX



Die Zubereitung in der **apetito** und in der Mikrowelle

MIKROFIX



1 Tauen Sie die Schale vor der Zubereitung nicht auf oder an. Öffnen Sie die tiefgekühlte Menüschale ein Stück an den Ecken.



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

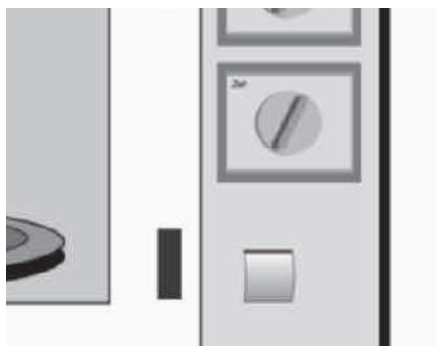


3 Stellen Sie das tiefgekühlte Menü auf den Glasteller oder auf einen umgedrehten Suppenteller in die Mikrowelle. Nur bei Vorsuppen: Stechen Sie die Folie der Schale mit einer Gabel ein, damit der entstehende Dampf besser entweichen kann.



Zubereitung in der MikroFix

Beachten Sie die Zahlenfolge auf dem Menü-Etikett. Geben Sie diese an der MikroFix ein. Das gewählte Programm erscheint zur Kontrolle in der Anzeige (z. B.: „P 24“). Schließen Sie die Tür und drücken Sie die Start-Taste. Die Zubereitungszeit wird angezeigt.



Zubereitung in einer Standard-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.

5 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 der Gabel leicht auflockern bzw. umrühren und genießen.

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



1 Menükorb auf das Geräteunterteil aufsetzen und kaltes Wasser hineinfüllen: Menü = 3 Messbecher

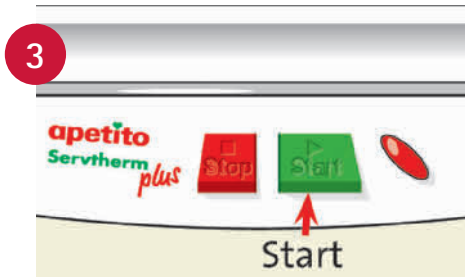
Ausnahmen:

- 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.

Den Servtherm-Deckel zum Erhitzen bitte nicht auflegen, dieser kann auch als Serviertablett genutzt werden.



3 Grüne Start-Taste betätigen – die Kontrolllampe leuchtet auf.

VORSICHT: Das Gerät wird heiß. Aus dem Einlegerahmen bzw. aus dem Menükorb entweicht Wasserdampf!

Mit der STOP-Taste (rot) können Sie den Aufheizprozess jederzeit unterbrechen.



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

ACHTUNG HEIßES WASSER!

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



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

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

Tip: 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.

Verwendung eines Haushaltsbackofens



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

Menüschale:

Ober- und Unterhitze:

55 – 60 Minuten
bei 150°C erhitzen.



Umluft:

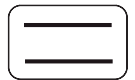
45 – 50 Minuten
bei 150°C erhitzen.



Suppenschale:

Ober- und Unterhitze:

30 – 35 Minuten
bei 150°C erhitzen.



Umluft:

20 – 25 Minuten
bei 150°C erhitzen.



Öffnen der heißen Menüschale

Zwei Eckzipfel vom unteren Schalenrand lösen und nach oben über die Ecken ziehen. Danach die Folie diagonal zur Schale flach abziehen.



Zubereitungshinweise

Die Zubereitung von Desserts und Salaten

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



Auftauhinweise zu Cremeschnitten und Kuchen

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

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





apetito