

# *Menü à la carte*



# Willkommen!

Schön, dass Sie sich für einen Menüservice mit apetito-Menüs entschieden haben. Freuen Sie sich auf eine unvergleichliche Auswahl leckerer Menüs.

**Über 200 Gerichte** voller Geschmack haben wir für Sie in diesem Menü à la carte-Katalog zusammengestellt.

Dazu finden Sie **herzhafte Suppen**, erfrischende **Desserts**, leckere **Kuchen** und vieles mehr. Wählen Sie einfach aus und genießen Sie, was Ihnen schmeckt.

Unsere Köche bereiten die Menüs frisch aus **besten Zutaten** zu. Danach werden die Gerichte vorgegart und eingefroren. Das sichert die **optimale Qualität** Ihres Menüs.

Ein Menükurier bringt Ihnen Ihre Bestellung **tiefkühlfrisch** ins Haus. Sie selbst kochen Ihr Essen zu Ende - ganz einfach in der Mikrowelle, im Backofen oder in einem der praktischen apetito-Geräte.

**Genießen Sie, was immer Ihnen schmeckt**  
– wann immer Sie mögen.

Wir wünschen Ihnen

*Guten Appetit!*

**apetito**

## Inhalt

<b>Feine Vorsuppen</b>	10
<b>Köstliche Hauptgerichte</b>	
- Fleischgerichte	12 - 32
- Fischgerichte	34 - 37
- Gemüseküche	38 - 42
- Nudelgerichte	43 - 45
- Eintöpfe	46 - 49
- Süße Menüs	50 - 53
<b>Süßer Abschluss</b>	
- das Dessert	54
<b>Kleine Mahlzeit</b>	
- Mini-Menü	55 - 63
<b>Leckeres zum Kaffee</b>	
- Kuchen und Torten	64 - 65
<b>Für Sie zusammengestellt</b>	
- Menü-Sortimente	66-68
- Vorsuppen-/Kuchen-Sortiment	68
<b>Sonderkostformen</b>	69 - 71
<b>Hinweise zur Tiefkühlfrische</b>	
- Tiefkühlfrisch weil's frischer ist	72
- Lagerung der Menüs und Informationen zur Tiefkühl-Box	72
<b>Zubereitung leicht gemacht</b>	
- apetito MikroFix	73 - 74
- apetito Servtherm Plus	75
- Standard-Mikrowelle	76
- Haushaltsbackofen	77
- Zubereitung von Suppen, Desserts, Kuchen und Torten	77
<b>Bestellung leicht gemacht</b>	78



## Wir haben ein Herz für Qualität

Für den apetito Qualitätsanspruch gibt bei uns jeder Einzelne sein Allerbestes – von den Köchen bis zur Ernährungsberatung und vom Einkauf bis zur Produktentwicklung und Auslieferung.



\* mit Ausnahme von Nitritpökelsalz

### Natürlich ohne ...

**... Zusatz von Geschmacksverstärker Mono-Natriumglutamat!**

Der abgerundete Geschmack wird in allen Menüs ausschließlich über Kräuter und Gewürze erreicht. Auf den Geschmacksverstärker Mono-Natriumglutamat wird bei allen apetito Menüs bewusst verzichtet.

### Natürlich ohne ...

**... Zusatz von künstlichen Farbstoffen!**

Als Farbstoffe setzt apetito ausschließlich natürliche farbgebende Zutaten ein.

### Natürlich ohne ...

**... Konservierungsmittel!\***

Das Verfahren der Tiefkühlung ist eine natürliche Methode der Haltbarmachung. Daher sind keinerlei Zusatzstoffe, wie Konservierungsstoffe, zur Haltbarmachung erforderlich. (Weitere Informationen zur Tiefkühlung finden Sie auf Seite 72.)

### Wir zeigen, was drin ist ...

Bei apetito werden Zusatzstoffe nur dort eingesetzt, wo sie zur deutlichen Qualitätsverbesserung der Menüs, z.B. hinsichtlich Geschmack und Optik, führen. Diese werden dann an den Menüs mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:

**(A) = mit Antioxidationsmittel**

Antioxidationsmittel, wie Ascorbinsäure (auch Vitamin C genannt) und Zitronensäure setzen wir nur dort ein, wo sie unerlässlich sind. Sie verhindern das Ranzigwerden von z.B. Wurst- und Hackgerichten.

**(F) = mit natürlichem Farbstoff**

Rein natürliche farbgebende Substanzen sind zum Beispiel  $\beta$ -Carotin (Provitamin A) und Riboflavin (Provitamin B2).

**(N) = mit Nitritpökelsalz**

Die Tiefkühlung macht Konservierungsstoffe absolut überflüssig. Lediglich in Ausnahmefällen (z.B. in Wurstwaren) wird zur Umrötung Nitritpökelsalz verwendet.

**(S) (ZS) = mit Süßungsmittel(n)**

Dazu zählen die Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe (S). Diese ermöglichen auch Diabetikern den Genuss von Süßspeisen. Wenn diese Süßspeisen zusätzlich auch Fruktose enthalten, steht dort das ergänzende Zeichen (ZS).

### Frische



#### Wir lieben's so frisch wie die Natur.

Für unsere Menüs werden die Zutaten direkt vom Feld weiterverarbeitet und danach gegart. Zur Haltbarmachung nutzen wir die Tiefkühlung, eine ganz natürliche Methode. Dadurch werden die Schätze bester Zutaten geschützt und erhalten: Vitamine, Nährstoffe und der gute Geschmack.

So können Sie selbst im Winter erntefrisches Gemüse genießen.

### Sicherheit



#### Wir wissen exakt, was drin ist.

Ein Menü kann nur so gut sein, wie seine Zutaten. Deshalb verwenden wir nur beste Rohwaren von ausgewählten Lieferanten – Fleisch, Fisch und Gemüse vom Feinsten.

Alle Menüs werden mit vielen frischen Kräutern und ausgesuchten Gewürzen fein abgestimmt.

### Natürlichkeit



#### Wir engagieren uns für ein gesundes Leben.

Das Beste aus der Natur und das Beste für die Natur. Nach diesem Prinzip engagieren wir uns für einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Umwelt. Für unsere Speisen geben wir Ihnen unser „Natürlich ohne-Versprechen“. Mit der Sicherheit für Sie, dass wir keinen Geschmacksverstärker Mono-Natriumglutamat, keine künstlichen Farbstoffe und keine Konservierungsmittel verwenden.

### Kochkunst



#### Wir kochen leidenschaftlich gern. Für Sie.

Bei uns sind Profiköche am Werk. Sie verfolgen das eine Ziel: Ihren Geschmack zu treffen!

Unser Anspruch ist es, immer frisch, lecker und abwechslungsreich zu kochen.



Kompetent in  
Ernährungsfragen:  
Dr. Doris Becker, apetito

*“Der Körper braucht ausreichend Nährstoffe, um Krankheiten und Mangelerscheinungen vorzubeugen. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist hier besonders wichtig.*

*Die Menüs von apetito sind nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft für Sie zusammengestellt. Mit dieser täglichen Mahlzeit decken Sie einen wesentlichen Teil Ihres Tagesbedarfs ab.”*



## Welche Farbe steht für welche Kostform?

Alle Menüs sind mit Punkten an der rechten Seite der Abbildung versehen.

- Die mit einem weißen Punkt gekennzeichneten Menüs sind für **VOLLKOST** geeignet. Das heißt, Sie können nach Herzenslust genießen, was Ihnen schmeckt.

Wenn Sie bewusster und köstlich zugleich speisen wollen oder aber eine bestimmte Diät einhalten müssen, achten Sie bitte auf die folgenden farbigen Punkte!

Die übersichtliche Kennzeichnung macht es Ihnen leicht, Ihre speziellen Ernährungswünsche zu berücksichtigen.

**●** Wenn Sie **DIABETIKER** sind, können Sie leckere, nach Broteinheiten genau berechnete, Gerichte genießen. Diese Menüs enthalten zwischen 2,0 bis 4,5 BE und höchstens 35 g Fett und sind ohne den Zusatz von Haushaltszucker und zuckerreichen Lebensmitteln gekocht.

**●** Eine **CHOLESTERINBEWUSSTE** Ernährung soll Cholesterin- und Fettwerte reduzieren – aber nicht den Genuss. Alle gekennzeichneten Menüs enthalten weniger als 100 mg Cholesterin und maximal 35 g Fett.

**●** **LEICHTE VOLLKOST** ist die Schonkost-Alternative von Menü à la carte. Diese Menüs enthalten leicht verträgliche Lebensmittel, sind schonend zubereitet und mild gewürzt. Köstlich zubereitet zu Ihrem Vergnügen.

**●** Eine **KALORIENBEWUSSTE** Ernährung bedeutet nicht weniger Genuss. Denn viele abwechslungsreiche Gerichte enthalten weniger als 500 kcal. Diese Menüs sind mit einem violetten Punkt gekennzeichnet.

**VEGETARISCHE MENÜS** bieten eine ausgewogene Ernährung ohne Fleisch, Fisch und Geflügel, aber mit Ei und Milchprodukten. Menü à la carte bietet hiermit eine Vielzahl von Menüs für einen fleischfreien Tag zwischendurch.

Informationen und Angebote zu weiteren Kostformen, wie **natriumverminderte Menüs** oder **pürierte Menüs** finden Sie auf den Seiten 70 bis 71.

**Alle vegetarischen Menüs finden Sie jetzt in unserer “Gemüseküche” ab Seite 38!**



Marion R., Rheine

“Meine Mutter war immer eine gute Köchin und achtet daher sehr auf Qualität. Um so mehr freut es mich, dass es ihr beim Menüservice so gut schmeckt.

Es macht Spaß mit ihr gemeinsam im Katalog zu blättern und aus dem vielfältigen Angebot auszuwählen.

Die Freude am leckeren Mittagessen – selbst zu bestimmen, was und wann man essen möchte – das ist ein echtes Stück Lebensqualität.”



## Alles auf einen Blick

### Artikel-Nummer

Wenn Sie ein Menü ausgewählt haben, tragen Sie die dort angegebene Artikel-Nummer bitte auf Ihrem Bestellschein ein (Bestellhinweise siehe auch Seite 78).

Kostform-Info

**Fischtopf „Neptun“ vom Alaska-Seelachs mit Brokkoli, Möhren und Blumenkohl, dazu Petersilienkartoffeln**

13 **491**

3,5 BE

89 mg Chol.

410 kcal



Preisklasse:  
A, B, C, D, E, F

(Falls Ihr Menüservice die Menüs nach Preisklassen anbietet).

**D**

Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 16 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 1705 kJ/410 kcal

Einwaage

Nährwerte  
pro Menü

Einwaage **550 g**

Diese Zeichen zeigen Ihnen, was sich geändert hat:

**NEU!**

Die so gekennzeichneten Menüs wurden neu ins Sortiment aufgenommen.

**Verfeinerte Rezeptur!**

Menüs mit dieser Kennzeichnung wurden in besonderer Art verfeinert. Dies bezieht sich zum Beispiel auf die Würzung, auf die Art der Soßen, auf veränderte Zutaten und vieles mehr.

**Neue Beilage!**

Bei diesen Menüs haben wir die Beilagen ausgetauscht oder die Zusammenstellung verändert.

## Feine Vorsuppen

Schon am Hofe Ludwig XIV wurde sie als leckere Gourmetspeise geschätzt: die Vorsuppe.

Sie eröffnet als Vorspeise Ihre Mittagsmahlzeit und weckt Vorfreude auf weitere Genüsse.

Auch als kleine Stärkung zum Abendbrot eignen sich unsere Suppen hervorragend.



**Fruchtige Tomaten-cremesuppe** 13 701   



1,3 BE 

**Feinschmecker Spargelcremesuppe** 13 702   



0,9 BE 

**Blumenkohl-Brokkolicremesuppe** 13 703   



0,6 BE 

**Schwäbische Flädlesuppe** 13 705   



0,3 BE 

**Klassische Ochsen-schwanzsuppe** 13 706   



0,9 BE 

**Klare Festtagssuppe** 13 707   



0,2 BE 

**Feine Frühlingsuppe mit Nudeln** 13 708   



0,3 BE 

**Rinderkraftbrühe mit Eierstich** 13 729   

**Verfeinerte Rezeptur!**



0,1 BE 

**Möhrencremesuppe** 13 724   

**NEU!**



0,5 BE  

**Brokkolicremesuppe** 13 718   

**NEU!**



0,7 BE 

**Erbsencremesuppe** 13 716   

**NEU!**



1,0 BE 

**Kartoffelcremesuppe mit Petersilie** 13 712   

**NEU!**

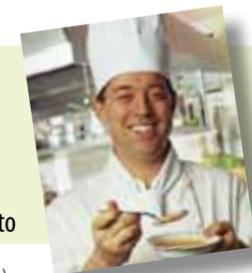


1,0 BE 

Alle Suppen gehören zur Preisklasse 5!

“Wenn Sie einen köstlichen Vorrat an feinen Vorsuppen wünschen, ist das Vorsuppen-Sortiment für Sie sicher genau das Richtige. Sie finden das Vorsuppen-Sortiment auf der Seite 68.”

Chefkoch Robert Weber, apetito



 Vollkost  Leichte Vollkost  Menüs mit BE-Informationen für Diabetiker  = vegetarisch  = mit Süßungsmittel(n)

# Fleischgerichte

Herzhaft und deftig - so stellt man sich die klassische Fleischmahlzeit vor. Genießer von Fleischgerichten kommen hier voll auf ihre Kosten.

Den Auftakt machen auf diesen Seiten die Gerichte mit Schweinefleisch. Dazu gibt es leckeres Gemüse und vieles mehr!



**Gegrilltes Haxenfleisch in Kümmelsoße mit Bayrisch Kraut und Speckklöße**

13 **065**



**D**

Einwaage **515 g**  
Nährwerte pro Menü: 40 g Eiweiß, 28 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 2568 kJ/616 kcal

**Schweinerollbraten in Bratensaft mit grünen Bohnen „naturell“ und Kartoffelklöße**

13 **104**



**C**

Einwaage **430 g**  
Nährwerte pro Menü: 22 g Eiweiß, 10 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 1545 kJ/371 kcal

**Ratsherrentopf vom Schwein mit Eiernudeln**

13 **109**



**E**

Einwaage **460 g**  
Nährwerte pro Menü: 31 g Eiweiß, 20 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 2084 kJ/500 kcal

**Zwei Schweineschnitzel „Natur“ in Sahne- soße, dazu Petersilienkartoffeln**

13 **111**



**F**

Einwaage **460 g**  
Nährwerte pro Menü: 35 g Eiweiß, 26 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 2229 kJ/535 kcal

**Schweineschnitzel „Cordon bleu“ mit buntem Gemüse „naturell“ und Kartoffeln mit Kräutersoße**

13 **112**



**F**

Einwaage **440 g**  
Nährwerte pro Menü: 34 g Eiweiß, 20 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 2182 kJ/523 kcal

**Paniertes Kotelett vom Schwein, dazu grüne Bohnen „naturell“ und Frühlingspüree**

13 **115**



**F**

Einwaage **450 g**  
Nährwerte pro Menü: 37 g Eiweiß, 27 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 2439 kJ/585 kcal

**NEU!**

„Sonntagsbraten“ vom Schwein, dazu Rosenkohl und Kartoffelklöße

13 **117**  
3,7 BE  
455 kcal



**D** Verfeinerte Rezeptur!  
Einwaage 445 g  
Nährwerte pro Menü: 29 g Eiweiß, 17 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 1894 kJ/455 kcal

Schweinelendchen in Rahmsoße mit Rotkohl und Spätzle

13 **121**  
3,9 BE  
95 mg Chol.



**F** Einwaage 490 g  
Nährwerte pro Menü: 27 g Eiweiß, 23 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 2114 kJ/507 kcal

Eisbeinflisch auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree

13 **144**



**D** Einwaage 500 g  
Nährwerte pro Menü: 27 g Eiweiß, 28 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 2185 kJ/524 kcal

Schweinebraten „Bayrische Art“ in deftiger Soße mit Sauerkraut und Speckklöße

13 **145**



**D** Einwaage 500 g  
Nährwerte pro Menü: 31 g Eiweiß, 26 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 2278 kJ/547 kcal

Rahmgeschnetzeltes vom Schwein mit Gemüse „naturell“ und Petersilienkartoffeln

13 **124**  
2,7 BE  
52 mg Chol.  
343 kcal



**D** Neue Beilage!  
Einwaage 460 g  
Nährwerte pro Menü: 18 g Eiweiß, 14 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 1426 kJ/343 kcal

Kasseler in Soße mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln

13 **129**  
2,8 BE  
415 kcal



**D** Einwaage 515 g  
Nährwerte pro Menü: 22 g Eiweiß, 20 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 1727 kJ/415 kcal

Schweineschnitzel „Wiener Art“, dazu bunte Gemüseplatte mit Soße à la Hollandaise und Röstkartoffeln

13 **147**  
44 mg Chol.



**D** Einwaage 400 g  
Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 31 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 2399 kJ/575 kcal

Paniertes Schweineschnitzel „Jäger Art“, dazu buntes Gemüse und Petersilienkartoffeln

13 **153**  
3,5 BE  
42 mg Chol.  
432 kcal



**D** Einwaage 460 g  
Nährwerte pro Menü: 22 g Eiweiß, 19 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 1801 kJ/432 kcal

Schweizer Sahnegeschnetzeltes vom Schwein mit Serviettenknödeln

13 **132**



**E** Einwaage 480 g  
Nährwerte pro Menü: 29 g Eiweiß, 42 g Fett, 60 g Kohlenhydrate, 3105 kJ/744 kcal

Paniertes Schweineschnitzel mit Rosenkohl und Stampfkartoffeln

13 **134**  
3,6 BE  
39 mg Chol.  
490 kcal



**D** Einwaage 400 g  
Nährwerte pro Menü: 22 g Eiweiß, 24 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 2042 kJ/490 kcal

Schmorripfchen vom Schwein in Soße mit Bayrisch Kraut und Stampfkartoffeln

13 **156**



**E** Einwaage 595 g  
Nährwerte pro Menü: 29 g Eiweiß, 47 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 3053 kJ/732 kcal

Gulasch vom Schwein in feiner Sauerrahmsoße, dazu grünes Gemüse „naturell“ und Bandnudeln

13 **157**  
3,3 BE  
93 mg Chol.  
454 kcal



**E** NEU!  
Einwaage 460 g  
Nährwerte pro Menü: 32 g Eiweiß, 18 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 1893 kJ/454 kcal

Schweinerollbraten „Altdeutsche Art“ mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln

13 **158**  
2,8 BE  
370 kcal



**D** Einwaage 480 g  
Nährwerte pro Menü: 27 g Eiweiß, 13 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 1539 kJ/370 kcal

Gefüllte Schweinelendchen in Rahmsoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Röstkartoffeln

13 **160**  
3,8 BE  
39 mg Chol.



**F** Einwaage 450 g  
Nährwerte pro Menü: 29 g Eiweiß, 32 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 2471 kJ/593 kcal

Schweinegulasch „Jäger Art“ mit Erbsengemüse und Spätzle

13 **175**  
3,8 BE  
55 mg Chol.  
437 kcal



**D** Einwaage 475 g  
Nährwerte pro Menü: 30 g Eiweiß, 15 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 1821 kJ/437 kcal

„Zigeunerschnitzel“, paniertes Schweineschnitzel mit Paprika-Soße, dazu Spiralnudeln

13 **181**  
4,3 BE  
79 mg Chol.



**E** Einwaage 425 g  
Nährwerte pro Menü: 31 g Eiweiß, 28 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 2433 kJ/583 kcal

**NEU!**

Schweineschnitzel auf Erbsen und Möhren mit Bratkartoffeln

13 **162**



**E** Einwaage 410 g  
Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 35 g Fett, 61 g Kohlenhydrate, 2810 kJ/673 kcal

Schweinegulasch „Hausfrauen Art“ mit Blumenkohl in Soße und Salzkartoffeln

13 **164**  
3,3 BE  
20 mg Chol.  
343 kcal



**D** Einwaage 480 g  
Nährwerte pro Menü: 23 g Eiweiß, 9 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 1425 kJ/343 kcal

Grünkohl mit Kasseler und Räucherendchen, dazu Salzkartoffeln

13 **197**



**E** Einwaage 540 g  
Nährwerte pro Menü: 27 g Eiweiß, 40 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 2707 kJ/649 kcal

Rustikaler Bauernschmaus mit Kartoffelstücken, gekochtem Schinken (geformt) und Ei

13 **331**



**B** Einwaage 460 g  
Nährwerte pro Menü: 24 g Eiweiß, 48 g Fett, 60 g Kohlenhydrate, 3240 kJ/776 kcal

Zwei Schaschlikspieße vom Schwein in pikanter Soße mit Gemüserais

13 **166**



**D** Einwaage 480 g  
Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 18 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 2147 kJ/515 kcal

Kasselercarbonade auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree

13 **173**



**D** Einwaage 580 g  
Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 32 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 2516 kJ/604 kcal

Reibekuchen „Hausfrauen Art“ mit Speck und Zwiebeln

13 **546**



**B** Einwaage 320 g  
Nährwerte pro Menü: 12 g Eiweiß, 37 g Fett, 66 g Kohlenhydrate, 2752 kJ/659 kcal

Schweinerollbraten in Malz-Kümmel-Soße mit Schmorkohl und Spätzle

13 **738**  
3,8 BE  
431 kcal



**D** Einwaage 485 g  
Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 16 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 1796 kJ/431 kcal

# Vom Rind

Rindfleisch ist auf Grund seines typischen Geschmacks und seiner Vielseitigkeit bei Feinschmeckern und Köchen sehr beliebt.

Ob gegrillt, gebraten, gekocht oder geschmort: sein kräftiges Aroma verleiht vielen Klassikern der deutschen Küche den besonderen Geschmack.



**Rindfleisch in Meerrettichsoße mit Petersilienkartoffeln**

13 **201**  
3,0 BE  
77 mg Chol.  
421 kcal



**D** Einwaage 430 g  
Nährwerte pro Menü: 29 g Eiweiß, 17 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 1754 kJ/421 kcal

**Rinderbraten in Champignonsoße mit grünen Bohnen und Kartoffelklöße**

13 **208**  
3,8 BE  
58 mg Chol.  
373 kcal



**E** Einwaage 430 g  
Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 9 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 1555 kJ/373 kcal

**Rinderroulade „Hausfrauen Art“ mit Rotkohl und Salzkartoffeln**

13 **221**  
3,5 BE  
426 kcal



**E** Einwaage 510 g  
Nährwerte pro Menü: 28 g Eiweiß, 15 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 1773 kJ/426 kcal

**Tafelspitz vom Rind in Schnittlauch-Rahmsoße mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln**

13 **225**  
3,2 BE  
58 mg Chol.  
420 kcal



**E** Einwaage 470 g  
Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 17 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 1748 kJ/420 kcal

**Herzhaftes Rindersaftgulasch mit Spätzle**

13 **249**  
4,1 BE  
468 kcal



**C** Einwaage 480 g  
Nährwerte pro Menü: 37 g Eiweiß, 13 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 1948 kJ/468 kcal

**Rinderroulade in kräftiger Soße, dazu Rosenkohl mit Speck und Zwiebeln und Stampfkartoffeln**

13 **250**  
3,5 BE



**E** Einwaage 545 g  
Nährwerte pro Menü: 31 g Eiweiß, 24 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 2137 kJ/513 kcal

Rinderzunge in Meerrettichsoße mit Erbsen und Petersilienkartoffeln

13 **252**  
3,5 BE



**E**

Einwaage 490 g

Nährwerte pro Menü: 24 g Eiweiß, 27 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 2149 kJ/516 kcal

Fränkischer Sauerbraten vom Rind mit Rotkohl und Spätzle

13 **255**  
4,3 BE



**E**

**Verfeinerte Rezeptur!**

Einwaage 525 g

Nährwerte pro Menü: 36 g Eiweiß, 19 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 2219 kJ/533 kcal

Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Spätzle

13 **297**  
4,2 BE



**D**

Einwaage 480 g

Nährwerte pro Menü: 35 g Eiweiß, 14 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 1972 kJ/473 kcal

Rinderbraten in Soße mit Möhren in Schlemmersoße und Stampfkartoffeln

13 **257**  
3,4 BE  
78 mg Chol.



**D**

**Neue Beilage!**

Einwaage 530 g

Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 28 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 2225 kJ/534 kcal

Paprika-Gulasch „Zigeuner Art“ vom Rind mit buntem Gemüse und Reis

13 **258**  
3,1 BE  
51 mg Chol.  
389 kcal



**B**

Einwaage 450 g

Nährwerte pro Menü: 33 g Eiweiß, 11 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 1618 kJ/389 kcal

Lammkeulenbraten „Provence“ in Kräuter- soße, dazu grüne Bohnen „naturell“ und Rosmarinkartoffeln

13 **301**  
2,9 BE  
85 mg Chol.  
455 kcal



**F**

Einwaage 450 g

Nährwerte pro Menü: 32 g Eiweiß, 20 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 1894 kJ/455 kcal

Kalbsfrikassee mit Kaisergemüse und Petersilienkartoffeln

13 **305**  
3,0 BE  
46 mg Chol.  
356 kcal



**E**

**Neue Beilage!**

Einwaage 460 g

Nährwerte pro Menü: 24 g Eiweiß, 11 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 1480 kJ/356 kcal

Rheinischer Sauerbraten vom Rind mit Rosinen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße

13 **260**  
45 mg Chol.  
465 kcal



**E**

Einwaage 490 g

Nährwerte pro Menü: 22 g Eiweiß, 15 g Fett, 58 g Kohlenhydrate, 1936 kJ/465 kcal

Rahmgulasch vom Rind mit Champignons, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße

13 **263**  
3,9 BE  
57 mg Chol.  
410 kcal



**D**

**Verfeinerte Rezeptur!**

Einwaage 450 g

Nährwerte pro Menü: 24 g Eiweiß, 13 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 1708 kJ/410 kcal

Kalbshacksteak in Rahmsoße mit Erbsen und Gabelspaghetti

13 **328**  
4,0 BE  
70 mg Chol.



**D**

Einwaage 490 g

Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 25 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 2195 kJ/527 kcal

Wildgulasch vom Hirsch in Johannisbeer- Rotwein-Soße, dazu Apfelrotkohl und Kartoffelklöße

13 **335**  
81 mg Chol.  
495 kcal



**F**

Einwaage 500 g

Nährwerte pro Menü: 33 g Eiweiß, 11 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 2060 kJ/495 kcal

# Kalb, Lamm und Wild

Wenn Sie etwas ganz Besonderes suchen, bieten Ihnen diese Fleischspezialitäten von Kalb, Lamm und Wild alles, was das Genießerherz erfreut: zartes Fleisch, raffinierte Rezepturen und vollen Geschmack.

# Hack, Wurst & Co.

Fleisch in den unterschiedlichsten Zubereitungen verleiht gerade der regionalen Küche Ihren Reiz.

Durch spezielle Würzung verfeinert und mit besten Zutaten kombiniert wird hier ein ganz besonderes Geschmackserlebnis geschaffen.

Freuen Sie sich auf herzhafte Klassiker und raffinierte Neuigkeiten.

Denn: es geht nicht nur um die Wurst!



Rostbratwürstchen „Fränkische Art“ vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree

13 021



Einwaage 530 g  
Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 48 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 2822 kJ/677 kcal

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

13 027



Einwaage 450 g  
Nährwerte pro Menü: 20 g Eiweiß, 23 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 1936 kJ/465 kcal

Frikadellen vom Schwein in Pfeffersoße mit grünen Bohnen und Salzkartoffeln

13 031



Einwaage 500 g  
Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 30 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 2169 kJ/520 kcal

Jägerfrikadelle vom Schwein mit Rotkohl und Spätzle

13 034



Einwaage 555 g  
Nährwerte pro Menü: 30 g Eiweiß, 35 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 2768 kJ/664 kcal

Hackbraten vom Rind und Schwein mit Gemüse in herzhafter Soße, dazu Schwarzwurzelgemüse und Stampfkartoffeln

13 038



Einwaage 570 g  
Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 37 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 2578 kJ/619 kcal

Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln

13 046



Einwaage 535 g  
Nährwerte pro Menü: 22 g Eiweiß, 35 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 2434 kJ/583 kcal

= mit Schweinefleisch

Vollkost Leichte Vollkost Menüs mit BE-Informationen für Diabetiker Menüs unter 100 mg Cholesterin Menüs unter 500 kcal

Hackbraten vom Rind und Schwein in Kräuter-Rahmsoße mit Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln

13 **057**  
3,9 BE  
54 mg Chol.



**C**  
Einwaage 500 g  
Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 26 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 2135 kJ/512 kcal

Zwei Frikadellen vom Schwein auf Wirsing-gemüse mit Stampfkartoffeln

13 **068**  
3,2 BE  
76 mg Chol.



**C**  
Einwaage 475 g  
Nährwerte pro Menü: 23 g Eiweiß, 35 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 2356 kJ/565 kcal

Leberklöße auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln

13 **074**



**B**  
Einwaage 530 g  
Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 38 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 2459 kJ/590 kcal

Gebratene Mettbällchen vom Schwein in Soße mit grünen Bohnen in Specksoße und Stampfkartoffeln

13 **078**



**C**  
Einwaage 570 g  
Nährwerte pro Menü: 18 g Eiweiß, 37 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 2396 kJ/575 kcal

Feine Bratwurst vom Schwein in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

13 **069**



**C**  
Einwaage 500 g  
Nährwerte pro Menü: 20 g Eiweiß, 39 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 2436 kJ/584 kcal

Fleischbällchen vom Rind und Schwein in Pilzsoße mit Spiralnudeln

13 **072**  
3,7 BE  
461 kcal



**A**  
Einwaage 410 g  
Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 21 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 1922 kJ/461 kcal

Grillschnecke vom Schwein in Bratensoße, dazu Rosenkohl mit Speck und Zwiebeln und Stampfkartoffeln

13 **084**



**D**  
Einwaage 420 g  
Nährwerte pro Menü: 20 g Eiweiß, 39 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 2276 kJ/546 kcal

Bayrischer Leberkäs vom Rind und Schwein in Bratensoße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln

13 **085**



**C**  
Einwaage 575 g  
Nährwerte pro Menü: 18 g Eiweiß, 39 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 2484 kJ/596 kcal

Zwei Kohlrouladen vom Schwein in deftiger Soße mit Stampfkartoffeln

13 **086**  
3,4 BE



**D**  
Einwaage 530 g  
Nährwerte pro Menü: 16 g Eiweiß, 30 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 2106 kJ/506 kcal

Deutsches Beefsteak in kräftiger Soße mit Porree und Salzkartoffeln

13 **087**  
3,1 BE  
71 mg Chol.  
490 kcal



**C**  
Einwaage 510 g  
Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 29 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 2035 kJ/490 kcal

„Ich bin immer wieder auf's Neue begeistert vom reichhaltigen Angebot und der Qualität der Menüs. Und dazu der freundliche Service – das schmeckt mir!“



Trudi P., Hamburg

Currywurst vom Schwein mit Kartoffel-  
spalten

13 **088**



**A** Einwaage **430 g**  
Nährwerte pro Menü: 20 g Eiweiß, 23 g Fett, 74 g Kohlenhydrate, 2473 kJ/593 kcal

Große Bratwurst vom Schwein mit Soße,  
dazu Möhren-Kartoffeldurcheinander

13 **089**



**C** Einwaage **470 g**  
Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 51 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 2806 kJ/673 kcal

Frikadelle „Gutsherren Art“ vom Rind und  
Schwein mit Gartengemüse und Salz-  
kartoffeln

13 **092**



**C** Einwaage **490 g**  
Nährwerte pro Menü: 18 g Eiweiß, 24 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 1977 kJ/475 kcal

Neue  
Beilage!

Schweinehacksteak in Soße mit grünem  
Pfeffer, dazu Blumenkohl und Kartoffelklöße

13 **126**



**C** Einwaage **500 g**  
Nährwerte pro Menü: 18 g Eiweiß, 21 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 1980 kJ/470 kcal

Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwurst  
vom Schwein, dazu Spätzle

13 **365**



**C** Einwaage **540 g**  
Nährwerte pro Menü: 35 g Eiweiß, 37 g Fett, 74 g Kohlenhydrate, 3230 kJ/774 kcal

„Himmel und Erde“ Stampfkartoffeln mit  
Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinder-  
frikadelle und Mettbällchen vom Schwein

13 **378**



**B** Einwaage **500 g**  
Nährwerte pro Menü: 28 g Eiweiß, 41 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 2838 kJ/680 kcal

Gemischte Bratenplatte vom Rind und  
Schwein mit Mischgemüse in Kräutersoße  
und Spätzle

13 **246**



**E** Einwaage **470 g**  
Nährwerte pro Menü: 27 g Eiweiß, 17 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 1810 kJ/435 kcal

Straßburger Platte (Kasseler, Bauch und  
Mettendchen vom Schwein) auf Sauerkraut,  
dazu Kartoffelpüree

13 **345**



**D** Einwaage **510 g**  
Nährwerte pro Menü: 27 g Eiweiß, 44 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 2796 kJ/670 kcal



Leiterin der Qualitäts-  
sicherung bei apetito:  
Dr. Iris Hugendiek

„Ich möchte mich bei Ihnen für Ihr Vertrauen bedanken.  
Gleichzeitig verstehen wir dies auch als Verpflichtung  
Ihnen immer beste Menüqualität zu bieten.“

Dazu gehört vor allem unser „Frische-Versprechen“.  
Denn was ist in einer guten Küche wichtiger als Frische?  
Seit fast 50 Jahren verwöhnen wir Sie  
mit frischen Ideen und köstlichen Menüs!

Die Qualitätssicherung sorgt dafür, dass dies so bleibt. Wir kontrollieren,  
analysieren, klassifizieren – kurzum: wir überlassen nichts dem Zufall.  
Jeder einzelne gibt bei uns sein Bestes, damit Sie jederzeit sicher  
und unbeschwert genießen können. Versprochen!“

Ein rundum gutes Gefühl:

Durch eine enge Zusammenarbeit mit unseren Lieferanten sichern wir  
die Verwendung von erstklassigen Zutaten.

Unsere Mitarbeiter prüfen regelmäßig den Geschmack und die Qualität der Menüs.

Unsere Menüs werden nach den Wünschen und Anforderungen unserer  
Kunden zusammengestellt.

# Geflügel

Ob zarte Hähnchenbrust oder saftiges Putengeschnetzeltes – Geflügelfleisch ist aus der modernen Ernährung nicht wegzudenken. Es ist reich an hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen und hat gleichzeitig wenig Kalorien.

So macht das Schlemmen Spaß!



Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Früchten, dazu Gemüsereis

13 **400**



**D**

Einwaage 540 g

Nährwerte pro Menü: 35 g Eiweiß, 15 g Fett, 67 g Kohlenhydrate, 2309 kJ/554 kcal

Putenrollbraten in feiner Sahnesoße mit Buntschnittmöhren und Petersilienkartoffeln

13 **420**



**E**

Einwaage 500 g

Nährwerte pro Menü: 28 g Eiweiß, 16 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 1723 kJ/414 kcal

Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis

13 **435**



**C**

Einwaage 430 g

Nährwerte pro Menü: 24 g Eiweiß, 23 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 1974 kJ/473 kcal

Geflügelleber in Apfel-Zwiebel-Soße mit Rotkohl und Salzkartoffeln

13 **445**



**E**

Einwaage 555 g

Nährwerte pro Menü: 33 g Eiweiß, 20 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 2127 kJ/511 kcal

Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln

13 **458**



**C**

Einwaage 440 g

Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 8 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 1239 kJ/298 kcal

Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Brokkoli und Spätzle

13 **559**



**C**

Einwaage 485 g

Nährwerte pro Menü: 31 g Eiweiß, 14 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 1736 kJ/417 kcal

**Panierte Hähnchen-Happen (geformt) mit Kaisergemüse und Kartoffelpüree**

13 **747**  
3,4 BE  
50 mg Chol.  
484 kcal



**B**

Einwaage 450 g

Nährwerte pro Menü: 22 g Eiweiß, 25 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 2018 kJ/484 kcal

**Gebratene Geflügelfleischbällchen in feiner Soße mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln**

13 **750**  
3,3 BE  
59 mg Chol.  
396 kcal



**C**

Einwaage 490 g

Nährwerte pro Menü: 15 g Eiweiß, 19 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 1649 kJ/396 kcal

**Hähnchenrahmgulasch mit Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse „naturell“, dazu Salzkartoffeln**

13 **760**  
3,2 BE  
92 mg Chol.  
385 kcal



**D**

Einwaage 520 g

Nährwerte pro Menü: 28 g Eiweiß, 12 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 1600 kJ/385 kcal

**Verfeinerte Rezeptur!**

**Putengeschnetzeltes in feiner Basilikum-Sahnesoße mit Mischgemüse „naturell“ und Spätzle**

13 **762**  
3,6 BE  
96 mg Chol.  
435 kcal



**D**

Einwaage 455 g

Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 17 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 1813 kJ/435 kcal

**Neue Beilage!**

**Hähnchenbrust in Weißweinsoße mit Brokkoli „naturell“ und Langkornreis**

13 **751**  
3,2 BE  
91 mg Chol.  
382 kcal



**D**

Einwaage 470 g

Nährwerte pro Menü: 33 g Eiweiß, 9 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 1589 kJ/382 kcal

**Putengeschnetzeltes in Brokkoli-Rahmsoße mit Spätzle**

13 **752**  
4,2 BE  
498 kcal



**D**

Einwaage 500 g

Nährwerte pro Menü: 33 g Eiweiß, 18 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 2076 kJ/498 kcal

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

13 **767**  
3,1 BE  
35 mg Chol.  
448 kcal



**C**

Einwaage 510 g

Nährwerte pro Menü: 20 g Eiweiß, 23 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 1867 kJ/448 kcal

**Geflügelfrikadellen in Soße mit Wirsing-gemüse und Salzkartoffeln**

13 **768**  
3,3 BE  
61 mg Chol.  
478 kcal



**C**

Einwaage 515 g

Nährwerte pro Menü: 22 g Eiweiß, 25 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 1992 kJ/478 kcal

**Zartes Putensteak (geformt) in Rahmsoße mit Buntschnittmöhren „naturell“ und Spätzle**

13 **753**  
3,3 BE  
85 mg Chol.  
419 kcal



**E**

Einwaage 450 g

Nährwerte pro Menü: 28 g Eiweiß, 16 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 1747 kJ/419 kcal

**Paniertes Truthahnschnitzel (geformt) mit buntem Gemüse „naturell“ und Salzkartoffeln in Kräutersoße**

13 **754**  
4,1 BE  
45 mg Chol.  
472 kcal



**E**

Einwaage 480 g

Nährwerte pro Menü: 30 g Eiweiß, 16 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 1966 kJ/472 kcal

**Klassisches Hühnerfrikassee mit Spargel und Champignons, dazu Erbsen und Möhren und Langkornreis**

13 **769**  
4,0 BE



**D**

Einwaage 510 g

Nährwerte pro Menü: 33 g Eiweiß, 32 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 2592 kJ/622 kcal

Ernährungstipp:

**Viel Frisches!**

Fünf mal am Tag sollten Sie Obst und Gemüse essen – der Vitamine wegen. So stärken Sie Ihr Immunsystem und nehmen gleichzeitig Ballaststoffe auf, welche die Verdauung fördern.

Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“ in feiner Soße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln

13 **779**  
2,8 BE  
490 kcal



**Verfeinerte Rezeptur!**

Einwaage 460 g

Nährwerte pro Menü: 32 g Eiweiß, 24 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 2044 kJ/490 kcal

**E**

Hähnchenfilet „Gärtnerin Art“ mit Reis

13 **780**  
3,7 BE  
84 mg Chol.  
394 kcal



**Verfeinerte Rezeptur!**

Einwaage 425 g

Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 12 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 1642 kJ/394 kcal

**D**

Hähnchenoberkeulen in Champignon-Paprikasoße mit Erbsen und Gabelspaghetti

13 **786**  
3,2 BE



**Verfeinerte Rezeptur!**

Einwaage 500 g

Nährwerte pro Menü: 46 g Eiweiß, 29 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 2537 kJ/609 kcal

**E**

Putenroulade mit Brokkoli-Käsefüllung in feiner Sahnesoße, dazu Buttergemüse und Spätzle

13 **788**  
3,9 BE  
498 kcal



Einwaage 505 g

Nährwerte pro Menü: 36 g Eiweiß, 17 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 2074 kJ/498 kcal

**D**

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

13 **798**  
3,9 BE  
77 mg Chol.  
358 kcal



**NEU!**

Einwaage 455 g

Nährwerte pro Menü: 27 g Eiweiß, 6 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 1490 kJ/358 kcal

**D**

Man nehme: *Nur das Beste!*

„Ein Menü kann nur so gut sein wie seine Zutaten. Deshalb bereiten unsere erfahrenen Köche ausschließlich hochwertige Lebensmittel zu. Auch bei der Würzung achten wir darauf, dass nur ausgesuchte Gewürze und feine Kräuter dem Menü seinen Geschmack verleihen.“

Seit der Unternehmensgründung setzen wir konsequent auf die Tiefkühlung nach dem Kochen - und zwar ganz bewusst.

Sie schützt die wertvollen Vitamine und Nährstoffe unserer Menüs und erhält die Frische und den Geschmack optimal bis zur Zubereitung. Tiefkühlung ist die natürlichste Art und Weise, Lebensmittel haltbar zu machen – Konservierungsstoffe werden dadurch überflüssig.

Qualität bedeutet für uns auch die Berücksichtigung von Ernährungswünschen unserer Kunden, die sich im zunehmenden Alter gerne bewusster ernähren möchten oder bestimmte Diäten einhalten müssen. Deshalb sind unsere Menüs genau auf diese Bedürfnisse abgestimmt.“



Cord Rosenbrock, apetito Küchenleitung

**Meine Empfehlung:**

Lassen Sie sich durch die Vielfalt der Gerichte inspirieren und wählen Sie, was Ihnen schmeckt.

Wechseln Sie innerhalb der Menü-Rubriken und gönnen Sie sich auch ab und zu einen Tag ohne Fleisch. Ab Seite 38 finden Sie in der „Gemüseküche“ herrliche vegetarische Gerichte.

Bei kleinem Hunger und an heißen Tagen sind unsere „kleinen Mahlzeiten“ ab Seite 55 genau das Richtige.

Wenn Sie mal nicht selbst Ihre Menüs für eine Woche zusammenstellen möchten, wählen Sie doch einfach aus unseren Menü-Sortimenten für eine Woche (ab Seite 66).

# Menüs mit Fisch

Bei Fisch geraten alle ins Schwärmen:  
denn schon lange ist der Genuss aus den Tiefen des  
Meeres kein Geheimtipp mehr.

Fisch schmeckt nicht nur gut,  
er ist auch ideal für eine  
ausgewogene Ernährung.



Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße, dazu  
Rahmspinat und Salzkartoffeln

13 **411**  
3,2 BE  
49 mg Chol.



**E** Einwaage 520 g  
Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 28 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 2161 kJ/519 kcal

Alaska-Seelachsfilet „natur“ in Senfsoße  
mit buntem Marktgemüse und Kräuter-  
Kartoffelscheiben

13 **417**  
2,8 BE  
41 mg Chol.  
371 kcal



**F** Einwaage 450 g  
Nährwerte pro Menü: 27 g Eiweiß, 13 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 1544 kJ/371 kcal

Paniertes Fischfilet vom Alaska-Seelachs mit  
Buntschnittmöhren und Stampfkartoffeln

13 **423**  
4,1 BE



**D** Einwaage 450 g  
Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 24 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 2178 kJ/522 kcal

Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffelpüree

13 **429**



**C** Einwaage 500 g  
Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 35 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 2677 kJ/642 kcal

Schlemmerfilet „Florentin“ vom Alaska-  
Seelachs mit Buttergemüse und Rahm-  
kartoffeln

13 **431**  
3,3 BE  
80 mg Chol.  
469 kcal



**E** Einwaage 500 g  
Nährwerte pro Menü: 30 g Eiweiß, 21 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 1952 kJ/469 kcal

Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs  
mit Rahmspinat und Stampfkartoffeln

13 **450**  
3,8 BE  
67 mg Chol.



**E** Einwaage 495 g  
Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 33 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 2446 kJ/587 kcal

Ⓢ = mit natürlichem Farbstoff

○ Vollkost ● Leichte Vollkost ● Menüs mit BE-Informationen für Diabetiker ● Menüs unter 100 mg Cholesterin ● Menüs unter 500 kcal

Fischfilet „Müllerin Art“ vom Alaska-Seelachs mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln mit Kräutersoße

13 **460**  
65 mg Chol.  
349 kcal



**D** Einwaage 360 g  
Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 12 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 1476 kJ/349 kcal

Panierte Seehecht-Schnitte mit buntem Gemüse „naturell“ und Stampfkartoffeln

13 **470**  
3,8 BE  
76 mg Chol.



**E** Einwaage 460 g  
Nährwerte pro Menü: 27 g Eiweiß, 26 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 2206 kJ/529 kcal

Paniertes Seelachsfilet mit Käse-Kräuterfüllung, dazu Rahmkartoffeln

13 **485**



**E** Einwaage 400 g  
Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 24 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 2215 kJ/531 kcal

Schellfischfilet in Dijon-Senf-Soße, dazu Buttergemüse „naturell“ und Stampfkartoffeln

13 **487**  
3,2 BE  
74 mg Chol.  
441 kcal



**F** Einwaage 520 g  
Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 20 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 1838 kJ/441 kcal

Paniertes Alaska-Seelachsfilet mit Kräuter- soße und Salzkartoffeln

13 **473**  
3,8 BE  
475 kcal



**D** Einwaage 380 g  
Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 21 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 1982 kJ/475 kcal

Panierte Alaska-Seelachsfilets, dazu buntes Gemüse „naturell“ und Stampfkartoffeln

13 **480**  
4,0 BE  
63 mg Chol.



**E** Einwaage 420 g  
Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 29 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 2317 kJ/555 kcal

Alaska-Seelachsfiletstücke paniert, dazu Gemüse „naturell“ und Salzkartoffeln mit Kräutersoße

13 **488**  
3,6 BE  
74 mg Chol.  
442 kcal



**D** Einwaage 440 g  
Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 18 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 1843 kJ/442 kcal

Fischtopf „Neptun“ vom Alaska-Seelachs mit Brokkoli, Möhren und Blumenkohl, dazu Petersilienkartoffeln

13 **491**  
3,3 BE  
89 mg Chol.  
410 kcal



**D** Einwaage 550 g  
Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 16 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 1705 kJ/410 kcal

Kabeljauschnitte in Dillcremesoße mit Salzkartoffeln

13 **482**  
3,3 BE  
68 mg Chol.  
357 kcal



**F** Einwaage 470 g  
Nährwerte pro Menü: 24 g Eiweiß, 10 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 1487 kJ/357 kcal

Alaska-Seelachsschnitte in milder Senfsoße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

13 **483**  
2,8 BE  
99 mg Chol.  
397 kcal



**D** Einwaage 520 g  
Nährwerte pro Menü: 28 g Eiweiß, 15 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 1651 kJ/397 kcal

Alaska-Seelachsfilet in Kräutermarinade mit Gemüse garnitur und Stampfkartoffeln

13 **757**  
76 mg Chol.  
438 kcal



**E** Einwaage 440 g  
Nährwerte pro Menü: 29 g Eiweiß, 20 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 1824 kJ/438 kcal

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

13 **778**  
3,6 BE



**E** Einwaage 365 g  
Nährwerte pro Menü: 20 g Eiweiß, 30 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 2197 kJ/527 kcal

# Gemüseküche

Leckere Gerichte ohne Fleisch

Ideal für einen fleischfreien Tag zwischendurch. Hier finden Sie abwechslungsreiche Menüs ohne Fleisch und Fleischprodukte, Fisch oder Geflügel. Als sogenannte „ovo-lakto-vegetabile“ Menüs enthalten diese pflanzliche Lebensmittel, aber auch Eier und Eiprodukte sowie Milch und Milchprodukte.



**Spaghetti „Napoli“ mit herzhafter Tomaten-Basilikumsoße**

13 **321**  
94 mg Chol.  
486 kcal



**A** Einwaage **480 g**  
Nährwerte pro Menü: 14 g Eiweiß, 18 g Fett, 66 g Kohlenhydrate, 2023 kJ/486 kcal

**Nudelplatte „Tri Italia“ aus 3 Nudelsorten mit verschiedenen Soßen**

13 **322**  
98 mg Chol.



**B** Einwaage **550 g**  
Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 24 g Fett, 84 g Kohlenhydrate, 2689 kJ/645 kcal

**Große Ravioli in Tomatensoße mit Gemüse**

13 **373**  
65 mg Chol.



**B** Einwaage **500 g**  
Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 18 g Fett, 72 g Kohlenhydrate, 2337 kJ/561 kcal

**Vegetarische Maultaschen mit Gemüsestreifen, dazu Rührei**

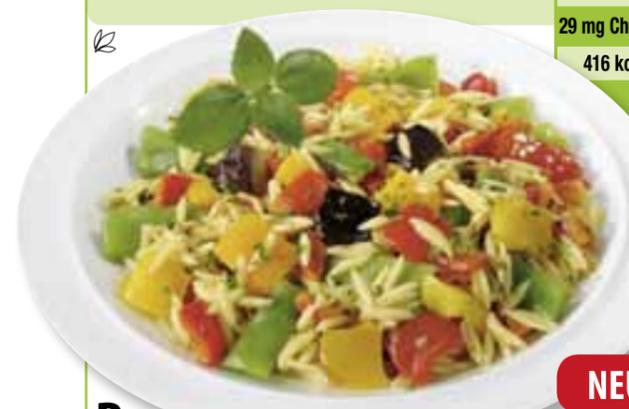
13 **385**  
3,9 BE  
499 kcal



**C** Einwaage **440 g**  
Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 23 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 2079 kJ/499 kcal

**Südländische Gemüse-Nudelpfanne „vegetarisch“**

13 **549**  
4,5 BE  
29 mg Chol.  
416 kcal



**B** Einwaage **450 g**  
Nährwerte pro Menü: 13 g Eiweiß, 16 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 1732 kJ/416 kcal

**Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur**

13 **564**

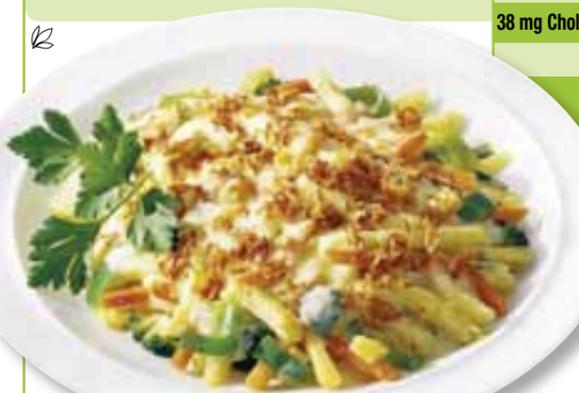


**A** Einwaage **490 g**  
Nährwerte pro Menü: 22 g Eiweiß, 28 g Fett, 64 g Kohlenhydrate, 2511 kJ/602 kcal

🌿 = vegetarisch  
○ Vollkost ● Leichte Vollkost ● Menüs mit BE-Informationen für Diabetiker ● Menüs unter 100 mg Cholesterin ● Menüs unter 500 kcal

**Kartoffel-Gemüse-Auflauf**

13 **342**  
38 mg Chol.



**B** Einwaage **540 g**  
Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 24 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 2360 kJ/566 kcal

**Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln**

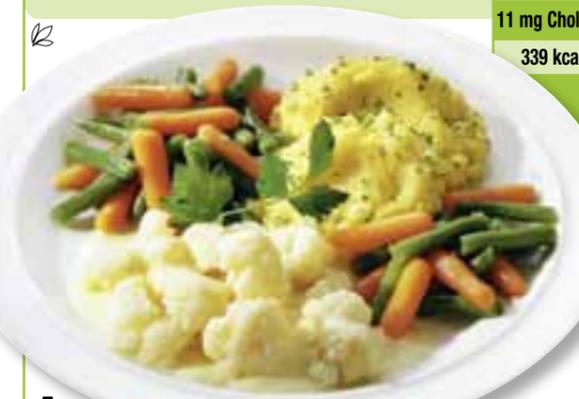
13 **565**  
3,3 BE



**A** Einwaage **465 g**  
Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 29 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 2147 kJ/515 kcal

**Bunte Gemüseplatte mit Blumenkohl, grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Stampfkartoffeln**

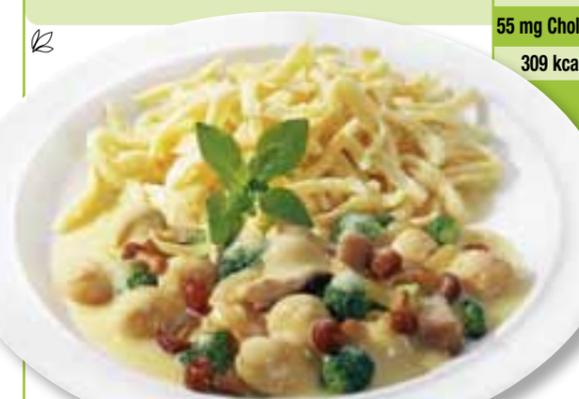
13 **574**  
2,9 BE  
11 mg Chol.  
339 kcal



**A** Einwaage **470 g**  
Nährwerte pro Menü: 9 g Eiweiß, 17 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 1411 kJ/339 kcal

**Waldpilze in Cremesoße mit Spätzle**

13 **582**  
3,3 BE  
55 mg Chol.  
309 kcal



**B** Einwaage **410 g**  
Nährwerte pro Menü: 13 g Eiweiß, 10 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 1283 kJ/309 kcal

**Omelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln**

13 **588**  
2,9 BE



**B** Einwaage **450 g**  
Nährwerte pro Menü: 22 g Eiweiß, 32 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 2183 kJ/524 kcal

**Gemüseschnitte auf buntem Gemüse mit Soße à la Hollandaise und Petersilienkartoffeln**

13 **593**  
58 mg Chol.



**C** Einwaage **400 g**  
Nährwerte pro Menü: 10 g Eiweiß, 34 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 2395 kJ/574 kcal

**Gemüseplatte mit Soße à la Hollandaise, dazu Frühlingspüree**

13 **594**  
56 mg Chol.



**B** Einwaage **500 g**  
Nährwerte pro Menü: 11 g Eiweiß, 31 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 2153 kJ/517 kcal

**Brokkoli-Rösti auf Buntschnittmöhren, dazu Stampfkartoffeln**

13 **595**  
4,4 BE  
60 mg Chol.  
476 kcal



**C** Einwaage **460 g**  
Nährwerte pro Menü: 12 g Eiweiß, 23 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 1984 kJ/476 kcal



Leiterin der apetito Ernährungsberatung:  
Dr. Doris Becker

„Eine abwechslungsreiche Ernährung ist nicht nur wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie macht auch Freude und bringt Lebensqualität.“

Nebstehend finden Sie die 10 wichtigsten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Mit diesen Tipps – und unseren köstlichen Menüs – sorgen Sie für Genuss und gönnen sich selbst täglich etwas Gutes.“

**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!

**Buntes Gemüseragout in Kerbelsoße, dazu Stampfkartoffeln**

13 **596**  
3,3 BE  
48 mg Chol.  
429 kcal



**A** Einwaage **550 g**  
Nährwerte pro Menü: 11 g Eiweiß, 25 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 1788 kJ/429 kcal

Ernährungstipp  
**Fettbewusst essen**

Fettreiches Essen wirkt sich nicht nur auf der Waage aus, sondern kann auch der Gesundheit schaden. Ernähren Sie sich abwechslungsreich und fettarm. Verwenden Sie bevorzugt Rapsöl zum Kochen und Braten.

**Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln**

13 **599**  
3,8 BE  
38 mg Chol.  
350 kcal



**B** Einwaage **500 g**  
Nährwerte pro Menü: 10 g Eiweiß, 13 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 1453 kJ/350 kcal

**NEU!**

**Vegetarischer Möhreintopf**

13 **603**  
3,3 BE  
0 mg Chol.  
314 kcal



**A** Einwaage **500 g**  
Nährwerte pro Menü: 5 g Eiweiß, 14 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 1304 kJ/314 kcal

**Cremige Erbsensuppe mit Gemüseeinlage**

13 **683**  
2,6 BE  
27 mg Chol.  
333 kcal



**A** Einwaage **540 g**  
Nährwerte pro Menü: 14 g Eiweiß, 16 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 1381 kJ/333 kcal

# Nudelgerichte

Ob als italienische „Pasta“ in immer neuen raffinierten Zubereitungen oder als herzhafte „Spätzle“ – die Deutschen lieben sie: die Nudel.

Zu Recht, denn Nudelgerichte bringen Abwechslung auf den Tisch, liefern Energie und sind leicht bekömmlich.



🌿 = vegetarisch

○ Vollkost ● Leichte Vollkost ● Menüs mit BE-Informationen für Diabetiker ● Menüs unter 100 mg Cholesterin ● Menüs unter 500 kcal

Spaghetti „Napoli“ mit herzhafter Tomaten-Basilikumsoße

13 **321**

94 mg Chol.

486 kcal



**A**

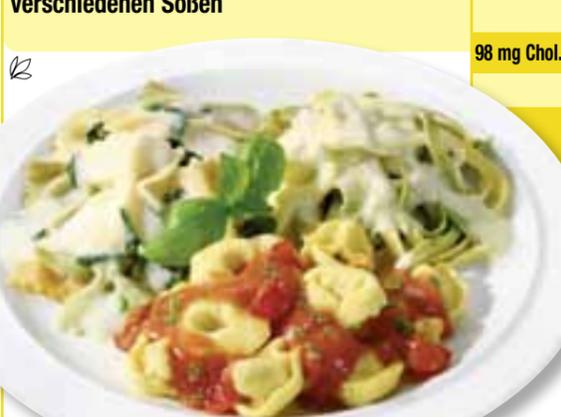
Einwaage 480 g

Nährwerte pro Menü: 14 g Eiweiß, 18 g Fett, 66 g Kohlenhydrate, 2023 kJ/486 kcal

Nudelplatte „Tri Italia“ aus 3 Nudelsorten mit verschiedenen Soßen

13 **322**

98 mg Chol.



**B**

Einwaage 550 g

Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 24 g Fett, 84 g Kohlenhydrate, 2689 kJ/645 kcal

Große Ravioli in Tomatensoße mit Gemüse

13 **373**

65 mg Chol.



**B**

Einwaage 500 g

Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 18 g Fett, 72 g Kohlenhydrate, 2337 kJ/561 kcal

Vegetarische Maultaschen mit Gemüsestreifen, dazu Rührei

13 **385**

3,9 BE

499 kcal



**C**

Einwaage 440 g

Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 23 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 2079 kJ/499 kcal

Südländische Gemüse-Nudelpfanne „vegetarisch“

13 **549**

4,5 BE

29 mg Chol.

416 kcal



**B**

Einwaage 450 g

Nährwerte pro Menü: 13 g Eiweiß, 16 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 1732 kJ/416 kcal

**NEU!**

Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur

13 **564**



**A**

Einwaage 490 g

Nährwerte pro Menü: 22 g Eiweiß, 28 g Fett, 64 g Kohlenhydrate, 2511 kJ/602 kcal

Spaghetti „Bolognese“ mit Hackfleischsoße vom Rind und Schwein

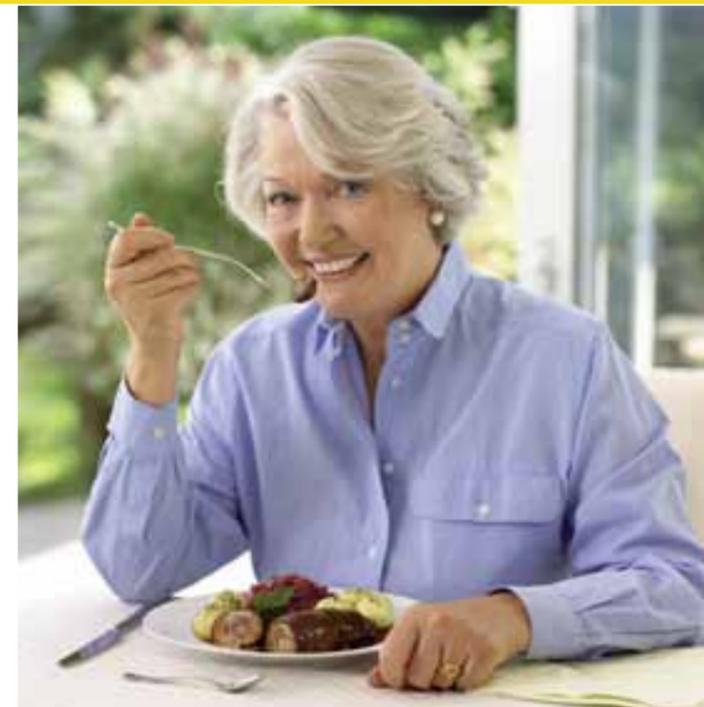
13 **584**



**B**

Einwaage 470 g

Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 19 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 2245 kJ/538 kcal



Ulla Sch., Frankfurt

„Wir legen großen Wert auf gutes Essen und eine ausgewogene Ernährung – mein Mann und ich. Doch da wir in unserer Freizeit viel unterwegs sind, bleibt nicht immer die Zeit, um jeden Tag mit viel Aufwand zu kochen.“

Tiefkühlfrische Menüs sind da für uns ideal. Wir wählen in Ruhe aus, welche à la carte-Menüs wir gerne essen möchten und lagern den leckeren Vorrat in unserer Tiefkühltruhe.

So ersparen wir uns mühsames einkaufen und kochen und können uns im Nu mit unseren Lieblingsgerichten verwöhnen.

Wir sind zeitlich flexibel und genießen, was und wann wir mögen.

Was will man mehr?“

Unser Tipp:

Immer wieder köstlich – unsere Aktions-Menüs.

Fragen Sie bei der nächsten Bestellung nach aktuellen Menü-Aktionen. Diese bieten Ihnen das ganze Jahr hindurch zusätzliche Abwechslung und Vielfalt.

# Eintöpfe

Eintöpfe sind die Klassiker aus "Mutter's guter Küche". Und das aus gutem Grund. Wenn alle Zutaten gemeinsam garen, spart das nicht nur Zeit, sondern es macht das Essen je nach Zutaten auch besonders aromatisch.

Darüber hinaus vereinen viele Eintöpfe herzhaft deftige Fleischspezialitäten mit einer großen Portion Gemüse.



Steckrübeneintopf mit geschnittener Mettwurst vom Schwein

13 600



**NEU!**

**B**

Einwaage 540 g

Nährwerte pro Menü: 15 g Eiweiß, 47 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 2535 kJ/608 kcal

Vegetarischer Möhreintopf

13 603

3,3 BE

0 mg Chol.

314 kcal



**A**

Einwaage 500 g

Nährwerte pro Menü: 5 g Eiweiß, 14 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 1304 kJ/314 kcal

Erbensuppe mit deftiger Bauernwurst vom Schwein

13 606

4,5 BE



**B**

Einwaage 600 g

Nährwerte pro Menü: 34 g Eiweiß, 34 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 2790 kJ/666 kcal

Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“ mit geschnittener Mettwurst vom Schwein

13 609

3,5 BE



**B**

Einwaage 600 g

Nährwerte pro Menü: 18 g Eiweiß, 34 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 2305 kJ/553 kcal

**Verfeinerte Rezeptur!**

Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein

13 610

2,9 BE

430 kcal



**B**

Einwaage 540 g

Nährwerte pro Menü: 17 g Eiweiß, 24 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 1788 kJ/430 kcal

= mit Schweinefleisch = mit Nitritpökelsalz = vegetarisch

Vollkost Leichte Vollkost Menüs mit BE-Informationen für Diabetiker Menüs unter 100 mg Cholesterin Menüs unter 500 kcal

## Hühnersuppentopf

13 **611**  
3,3 BE  
94 mg Chol.  
399 kcal



**C**  
Einwaage 540 g  
Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 15 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 1661 kJ/399 kcal

## Gemüseintopf „Gärtnerin Art“ mit Fleischklößchen vom Rind und Schwein

13 **612**  
2,4 BE  
53 mg Chol.  
419 kcal



**B**  
Einwaage 540 g  
Nährwerte pro Menü: 16 g Eiweiß, 26 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 1742 kJ/419 kcal

## Grünnkohleintopf mit geschnittener Mettwurst vom Schwein

13 **614**



**C**  
Einwaage 580 g  
Nährwerte pro Menü: 27 g Eiweiß, 68 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 3464 kJ/830 kcal

Verfeinerte Rezeptur!

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

13 **617**  
4,5 BE  
63 mg Chol.



**B**  
Einwaage 540 g  
Nährwerte pro Menü: 30 g Eiweiß, 33 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 2660 kJ/638 kcal

## Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch

13 **644**  
2,7 BE  
25 mg Chol.  
360 kcal



**B**  
Einwaage 540 g  
Nährwerte pro Menü: 18 g Eiweiß, 17 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 1494 kJ/360 kcal

## Nudeleintopf mit Rindfleisch und Brokkoli

13 **652**  
3,2 BE  
42 mg Chol.  
424 kcal



**C**  
Einwaage 540 g  
Nährwerte pro Menü: 22 g Eiweiß, 19 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 1764 kJ/424 kcal

## Reis-Gemüse-Eintopf mit geschnittenem Huhnfleisch

13 **653**  
3,9 BE  
59 mg Chol.  
363 kcal



**B**  
Einwaage 540 g  
Nährwerte pro Menü: 24 g Eiweiß, 8 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 1507 kJ/363 kcal

## Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch

13 **682**  
2,6 BE  
26 mg Chol.  
398 kcal



**A**  
Einwaage 540 g  
Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 21 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 1657 kJ/398 kcal

## Linseneintopf „Hausfrauen Art“ mit deftiger Bauernwurst vom Schwein

13 **641**  
4,1 BE



**B**  
Einwaage 540 g  
Nährwerte pro Menü: 29 g Eiweiß, 35 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 2659 kJ/638 kcal

### Ernährungstipp:

## Viel Trinken

Wer auf seinen Flüssigkeitshaushalt achtet, stärkt den Kreislauf und hält die Verdauung in Schwung. Als Faustregel gilt: Trinken Sie 1,5 Liter täglich, am besten Wasser, Früchte- oder Kräutertee oder verdünnten Obst- und Gemüsesaft.

## Cremige Erbsensuppe mit Gemüseeinlage

13 **683**  
2,6 BE  
27 mg Chol.  
333 kcal



**A**  
Einwaage 540 g  
Nährwerte pro Menü: 14 g Eiweiß, 16 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 1381 kJ/333 kcal

# Süße Menüs

Süße Speisen sind etwas zum Verwöhnen. Warum also nicht auch mal eine leckere fruchtige Milchreis-Kreation als Hauptmahlzeit wählen?

Oder wie wäre es mit gefülltem Pfannkuchen als besondere Leckerei zwischendurch?

Mit den hier abgebildeten Köstlichkeiten setzen Sie immer wieder süße Akzente.



**Blaubeerpfannkuchen** 13 **504**

**B** Einwaage 340 g

Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 10 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 2033 kJ/487 kcal

**Kirschpfannkuchen** 13 **510**

**B** Einwaage 340 g

Nährwerte pro Menü: 20 g Eiweiß, 10 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 1609 kJ/386 kcal

**Apfelstrudel mit Vanillesoße** 13 **512**

**C** Einwaage 420 g

Nährwerte pro Menü: 10 g Eiweiß, 49 g Fett, 85 g Kohlenhydrate, 3456 kJ/827 kcal

**Vollmilch-Grießbrei mit Pflaumenkompott** 13 **513**

**A** Einwaage 450 g

Nährwerte pro Menü: 11 g Eiweiß, 22 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 1658 kJ/398 kcal

**Verfeinerte Rezeptur!**

**Eierpfannkuchen, gefüllt mit „Roter Grütze“ in Vanillesoße** 13 **514**

**B** Einwaage 400 g

Nährwerte pro Menü: 12 g Eiweiß, 29 g Fett, 61 g Kohlenhydrate, 2319 kJ/556 kcal

= vegetarisch = mit natürlichem Farbstoff = mit Süßungsmittel(n) = mit Fruktose und Süßungsmittel  
 Vollkost Leichte Vollkost Menüs mit BE-Informationen für Diabetiker Menüs unter 100 mg Cholesterin Menüs unter 500 kcal

Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott

13 **522**



**B**

Einwaage 410 g

Nährwerte pro Menü: 15 g Eiweiß, 13 g Fett, 99 g Kohlenhydrate, 2424 kJ/581 kcal

Mandarinenreis

13 **531**



**A**

Einwaage 400 g

Nährwerte pro Menü: 10 g Eiweiß, 11 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 1366 kJ/328 kcal

Apfelfannkuchen

13 **541**



**A**

Einwaage 340 g

Nährwerte pro Menü: 18 g Eiweiß, 11 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 1635 kJ/388 kcal

Eierpfannkuchen mit Apfel-Quark-Füllung

13 **542**



**A**

Einwaage 340 g

Nährwerte pro Menü: 24 g Eiweiß, 17 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 1978 kJ/474 kcal

Vollmilch-Grießbrei mit Erdbeer-Apfel-Kompott

13 **533**



**A**

Einwaage 450 g

Nährwerte pro Menü: 10 g Eiweiß, 22 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 1654 kJ/397 kcal

**NEU!**

Milchreis mit Kirschoße

13 **537**



**A**

Einwaage 420 g

Nährwerte pro Menü: 8 g Eiweiß, 8 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 1426 kJ/343 kcal

**NEU!**

Milchreis mit feinem Ananas-Pfirsich-Apfel-Kompott

13 **585**



**A**

Einwaage 550 g

Nährwerte pro Menü: 13 g Eiweiß, 7 g Fett, 101 g Kohlenhydrate, 2224 kJ/534 kcal

Quarktaler auf Vanillesoße, dazu Ananas-Mango-Kompott

13 **590**



**B**

Einwaage 420 g

Nährwerte pro Menü: 16 g Eiweiß, 19 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 1881 kJ/451 kcal

Zwei Pfannkuchen mit Aprikosen-Mango-Füllung

13 **538**



**B**

Einwaage 340 g

Nährwerte pro Menü: 17 g Eiweiß, 8 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 1497 kJ/359 kcal

**NEU!**

Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker

13 **539**



**A**

Einwaage 500 g

Nährwerte pro Menü: 10 g Eiweiß, 18 g Fett, 81 g Kohlenhydrate, 2235 kJ/536 kcal

Süßer Nudelaufbau mit Backobst und Zimt-Zucker

13 **597**



**B**

Einwaage 515 g

Nährwerte pro Menü: 14 g Eiweiß, 28 g Fett, 119 g Kohlenhydrate, 3323 kJ/796 kcal

Aprikosen-Michel mit Vanillesoße

13 **598**



**B**

Einwaage 565 g

Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 27 g Fett, 131 g Kohlenhydrate, 3537 kJ/842 kcal

# das Dessert

**DESSERT-SORTIMENT** Vollkost, Leichte Vollkost, mit BE-Informationen für Diabetiker **47 220**

1 x Vanillepudding mit Heidelbeerkompott	0,8 BE	Ⓢ Ⓣ
1 x Vanille-Schokoladen-Pudding	0,9 BE	Ⓢ Ⓣ
1 x Milchreis mit Apfel-Zimt-Kompott	1,2 BE	Ⓢ
1 x Grießpudding mit Pflaumenkompott	0,8 BE	Ⓢ Ⓣ
1 x Rote Grütze mit Vanillesoße	0,7 BE	Ⓢ Ⓣ
1 x Speisequark mit Erdbeerkompott	0,6 BE	Ⓢ
1 x Speisequark mit Sauerkirschkompott	0,7 BE	Ⓢ
1 x Kirsch-Bananen-Quark	0,7 BE	Ⓢ
1 x Mandarinenquark	0,6 BE	Ⓢ
1 x Apfelmark	1,0 BE	
1 x Mousse Mocca	0,8 BE	
1 x Mousse Erdbeer	0,7 BE	Ⓣ



## Kleine Mahlzeit

Ideal für den kleinen Hunger oder als köstliche Zwischenmahlzeit: hier finden Sie Menüs in geringeren Portionsgrößen mit gleichzeitig vollem Geschmack.

Denn diese Menüs haben alles, was auch die großen Menüs ausmacht: raffinierte Rezepturen und beste Zutaten in perfekter Zubereitung.

Beispiele aus dem Sortiment (nicht einzeln bestellbar):



Kirsch-Bananen-Quark



Mandarinenquark



Rote Grütze mit Vanillesoße



Milchreis mit Apfel-Zimt-Kompott



Mousse Erdbeer



Grießpudding mit Pflaumenkompott



13942 Hähnchenoberkeule in feiner Soße mit natürlichem Mischgemüse und Stampfkartoffeln (S.60)

Vom Schwein

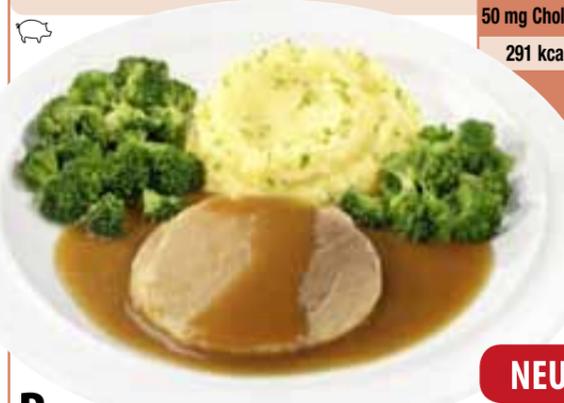
**Schweinebraten in Rahmsoße mit Wirsing und Salzkartoffeln**



**B** Einwaage 390 g  
Nährwerte pro Menü: 16 g Eiweiß, 21 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 1573 kJ/378 kcal

13 **913**  
2,5 BE  
53 mg Chol.  
378 kcal

**Schweinerollbraten in dunkler Soße, dazu Brokkoli und Stampfkartoffeln**



**B** Einwaage 370 g  
Nährwerte pro Menü: 16 g Eiweiß, 14 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 1209 kJ/291 kcal

13 **916**  
2,0 BE  
50 mg Chol.  
291 kcal

**Kassler in Soße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln**



**B** Einwaage 380 g  
Nährwerte pro Menü: 13 g Eiweiß, 16 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 1273 kJ/306 kcal

13 **910**  
2,2 BE  
29 mg Chol.  
306 kcal

**Schweineschnitzel „Jäger Art“ in Pilzrahmsoße mit Stampfkartoffeln**



**C** Einwaage 350 g  
Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 26 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 1866 kJ/447 kcal

13 **915**  
2,8 BE  
447 kcal

**Schweinebraten in Rahmsoße mit Champignons, dazu Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln**



**B** Einwaage 350 g  
Nährwerte pro Menü: 16 g Eiweiß, 10 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 1183 kJ/284 kcal

13 **939**  
2,6 BE  
50 mg Chol.  
284 kcal

**Schweinegulasch „Bürgerliche Art“ mit grünen Bohnen „naturell“ und Kartoffelklöße**



**A** Einwaage 340 g  
Nährwerte pro Menü: 16 g Eiweiß, 5 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 1127 kJ/271 kcal

13 **976**  
3,3 BE  
16 mg Chol.  
271 kcal

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



**B** Einwaage 330 g  
Nährwerte pro Menü: 20 g Eiweiß, 10 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 1327 kJ/319 kcal

13 **977**  
3,1 BE  
46 mg Chol.  
319 kcal

**Fränkischer Sauerbraten vom Rind mit Rotkohl und Spätzle**



**B** Einwaage 375 g  
Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 13 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 1519 kJ/365 kcal

13 **924**  
67 mg Chol.  
365 kcal

Vom Rind

**Sauerbraten vom Rind in herzhafter Soße mit Rotkohl und Kartoffelklöße**



**C** Einwaage 370 g  
Nährwerte pro Menü: 16 g Eiweiß, 10 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 1448 kJ/348 kcal

13 **925**  
4,0 BE  
32 mg Chol.  
348 kcal

**Herzhaftes Rindergulasch in Soße mit Eiernudeln**



**A** Einwaage 340 g  
Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 10 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 1403 kJ/337 kcal

13 **926**  
3,3 BE  
56 mg Chol.  
337 kcal

Rinderroulade in Soße mit Erbsen und Möhren und Stampfkartoffeln

13 **945**  
2,4 BE  
31 mg Chol.  
341 kcal



**D** Einwaage 400 g  
Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 15 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 1418 kJ/341 kcal

Rinderbraten in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln

13 **978**  
2,3 BE  
37 mg Chol.  
277 kcal



**B** Einwaage 370 g  
Nährwerte pro Menü: 17 g Eiweiß, 10 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 1153 kJ/277 kcal

Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhren und Stampfkartoffeln

13 **909**  
2,3 BE  
361 kcal



**A** Einwaage 370 g  
Nährwerte pro Menü: 13 g Eiweiß, 22 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 1505 kJ/361 kcal

Schweinehacksteak in Soße mit grünem Pfeffer, dazu grüne Bohnen und Kartoffelklöße

13 **923**  
3,7 BE  
78 mg Chol.  
440 kcal



**A** Einwaage 400 g  
Nährwerte pro Menü: 16 g Eiweiß, 21 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 1833 kJ/440 kcal

Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Petersilienkartoffeln

13 **979**  
2,6 BE  
35 mg Chol.  
270 kcal



**A** Einwaage 350 g  
Nährwerte pro Menü: 16 g Eiweiß, 8 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 1124 kJ/270 kcal

Rindfleisch in Meerrettichsoße mit Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln

13 **985**  
2,8 BE  
41 mg Chol.  
314 kcal



**B** Einwaage 420 g  
Nährwerte pro Menü: 17 g Eiweiß, 12 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 1308 kJ/314 kcal

Drei Rostbratwürstchen „Fränkische Art“ vom Schwein auf Sauerkraut und Salzkartoffeln

13 **932**  
443 kcal



**A** Einwaage 380 g  
Nährwerte pro Menü: 14 g Eiweiß, 28 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 1849 kJ/443 kcal

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

13 **959**  
2,7 BE  
45 mg Chol.  
293 kcal



**A** Einwaage 330 g  
Nährwerte pro Menü: 11 g Eiweiß, 13 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 1221 kJ/293 kcal

Feine Bratwurst vom Schwein in Soße mit Spinat und Salzkartoffeln

13 **907**  
2,0 BE  
460 kcal



**A** Einwaage 400 g  
Nährwerte pro Menü: 14 g Eiweiß, 33 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 1916 kJ/460 kcal

Wirsingroulade vom Schwein in Bratensoße mit Schmorkohl und Petersilienkartoffeln

13 **965**  
2,3 BE  
286 kcal



**B** Einwaage 380 g  
Nährwerte pro Menü: 11 g Eiweiß, 14 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 1188 kJ/286 kcal

Rinderfrikadelle in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln

13 **975**  
2,7 BE  
37 mg Chol.  
371 kcal



**A** Einwaage 370 g  
Nährwerte pro Menü: 13 g Eiweiß, 21 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 1545 kJ/371 kcal

Hack & Wurst

Geflügel

„Holsteiner“ Kartoffelpfanne mit Wirsing, Möhren und Mini-Frikadellen vom Schwein

13 **998**  
3,1 BE  
57 mg Chol.  
483 kcal



**A** **NEU!**  
Einwaage 350 g  
Nährwerte pro Menü: 14 g Eiweiß, 31 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 2013 kJ/483 kcal

Hühnerfrikassee mit Spargel und Gemüserais

13 **931**  
3,1 BE  
53 mg Chol.  
377 kcal



**B**  
Einwaage 380 g  
Nährwerte pro Menü: 17 g Eiweiß, 17 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 1569 kJ/377 kcal

Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsing-gemüse und Kartoffelpüree

13 **935**  
2,4 BE  
35 mg Chol.  
354 kcal



**A**  
Einwaage 370 g  
Nährwerte pro Menü: 13 g Eiweiß, 21 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 1473 kJ/354 kcal

Huhnfleisch in Champignonsoße mit Erbsen und Kartoffelpüree

13 **938**  
2,5 BE  
44 mg Chol.  
321 kcal



**A**  
Einwaage 360 g  
Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 14 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 1335 kJ/321 kcal

Hähnchenoberkeule in feiner Soße mit natürlichem Mischgemüse und Stampf-kartoffeln

13 **942**  
2,5 BE  
486 kcal



**C** **Verfeinerte Rezeptur!**  
Einwaage 430 g  
Nährwerte pro Menü: 23 g Eiweiß, 30 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 2027 kJ/486 kcal

Huhnfleisch „Gärtnerin Art“ mit Nudel-Gemüse-Mischung

13 **946**  
3,1 BE  
76 mg Chol.  
390 kcal



**A** **Verfeinerte Rezeptur!**  
Einwaage 380 g  
Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 18 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 1626 kJ/390 kcal

Gebratene Geflügelfleischbällchen in herzhafter Brokkoli-Rahmsoße mit Spiralnudeln

13 **966**  
4,0 BE  
68 mg Chol.  
383 kcal



**A**  
Einwaage 360 g  
Nährwerte pro Menü: 16 g Eiweiß, 14 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 1595 kJ/383 kcal

Putengeschnetzeltes in Steinpilzsoße mit Buntschnittmöhren und Spätzle

13 **969**  
65 mg Chol.  
350 kcal



**C**  
Einwaage 375 g  
Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 14 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 1459 kJ/350 kcal

Fisch

Alaska-Seelachsschnitte in Senfsoße mit Petersilienkartoffeln

13 **940**  
2,1 BE  
81 mg Chol.  
257 kcal



**B**  
Einwaage 370 g  
Nährwerte pro Menü: 22 g Eiweiß, 6 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 1067 kJ/257 kcal

Alaska-Seelachs (geformt und paniert), mit Erbsen und Möhren in Schlemmersoße, dazu Stampfkartoffeln

13 **943**  
3,5 BE  
23 mg Chol.  
414 kcal



**A** **NEU!**  
Einwaage 380 g  
Nährwerte pro Menü: 14 g Eiweiß, 21 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 1727 kJ/414 kcal

Alaska-Seelachsschnitte in Kräutersoße mit Buntschnittmöhren „naturell“ und Salzkartoffeln

13 **944**  
2,5 BE  
83 mg Chol.  
290 kcal



**C** Einwaage 430 g  
Nährwerte pro Menü: 24 g Eiweiß, 7 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 1204 kJ/290 kcal

Alaska-Seelachsstreifen in pikanter Gemüse-soße mit Reis-Erbsen-Mischung

13 **974**  
3,3 BE  
67 mg Chol.  
333 kcal



**B** Einwaage 390 g  
Nährwerte pro Menü: 20 g Eiweiß, 10 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 1386 kJ/333 kcal

Grüner Bohneneintopf mit Rindfleisch

13 **905**  
2,2 BE  
26 mg Chol.  
339 kcal



**A** Einwaage 450 g  
Nährwerte pro Menü: 17 g Eiweiß, 18 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 1408 kJ/339 kcal

Erbensuppe mit Räucherendchen vom Schwein

13 **990**  
3,5 BE  
462 kcal



**A** Einwaage 450 g  
Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 20 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 1926 kJ/462 kcal

Gemüseküche

Rührei mit Spinat und Kartoffelpüree

13 **951**  
2,6 BE  
448 kcal



**A** Einwaage 350 g  
Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 28 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 1867 kJ/448 kcal

Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“, dazu Frühlingspüree

13 **989**  
2,6 BE  
456 kcal



**B** Einwaage 390 g  
Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 27 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 1899 kJ/456 kcal

Eintöpfe

Linsensuppe mit Räucherendchen vom Schwein

13 **902**  
3,5 BE  
475 kcal



**A** Einwaage 450 g  
Nährwerte pro Menü: 24 g Eiweiß, 23 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 1978 kJ/475 kcal

Grießbrei mit Pflaumenkompott

13 **953**  
2,7 BE  
24 mg Chol.  
325 kcal



**A** Einwaage 380 g  
Nährwerte pro Menü: 9 g Eiweiß, 18 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 1354 kJ/325 kcal

Milchreis mit Äpfeln und Vanillesoße

13 **956**  
27 mg Chol.  
494 kcal



**A** Einwaage 395 g  
Nährwerte pro Menü: 10 g Eiweiß, 23 g Fett, 61 g Kohlenhydrate, 2059 kJ/494 kcal

Süße Menüs

Kirschpfannkuchen mit Vanillesoße

13 **950**  
3,4 BE  
436 kcal



**A** Einwaage 350 g  
Nährwerte pro Menü: 13 g Eiweiß, 24 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 1818 kJ/436 kcal

NEU!

☐ = mit Schweinefleisch ☒ = vegetarisch Ⓝ = mit Nitritpökelsalz ⓐ = mit Antioxidationsmittel ⓔ = mit natürlichem Farbstoff  
Ⓢ = mit Süßungsmittel(n) Ⓣ = mit Fruktose und Süßungsmittel

○ Vollkost ● Leichte Vollkost ● Menüs mit BE-Informationen für Diabetiker ● Menüs unter 100 mg Cholesterin ● Menüs unter 500 kcal

## Kuchen & Torte

Ein schön gedeckter Kaffeetisch ist seit jeher Inbegriff für gemütliche Gastlichkeit. Verwöhnen Sie liebe Gäste und auch sich selbst mit einem Stück leckerer Obst- oder Sahnetorte oder einem saftigen Stückchen Kuchen zum Kaffee.

Gönnen Sie sich einfach einmal etwas Besonderes – nicht nur an Feiertagen.



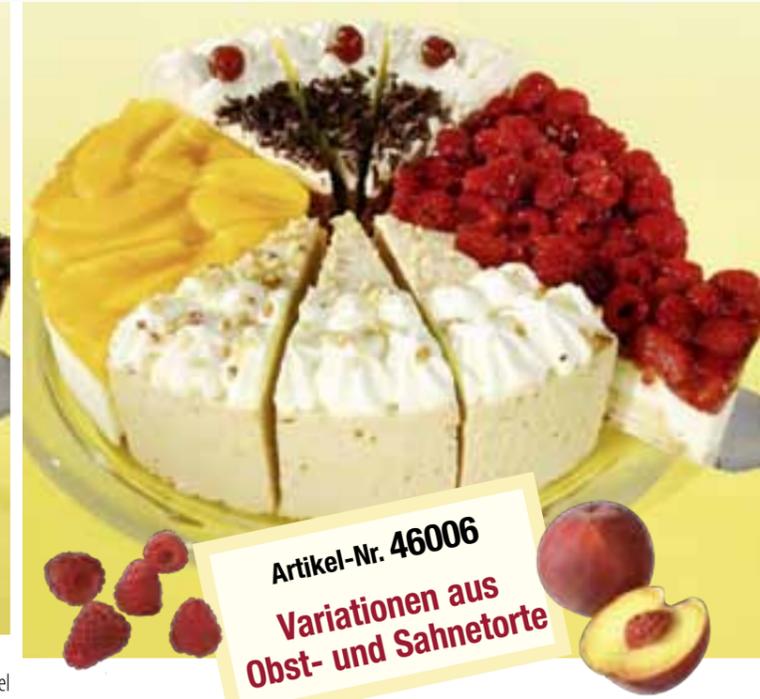
Artikel-Nr. 46005  
**Gemischte Obst- und Sahnetorte**

Information für Diabetiker  
1 Stck. Torte  
1,6 BE bis 2,2 BE

Ⓢ = mit Fruktose und Süßungsmittel

tiefkühlfrisch, 12 Stck, Gesamtgewicht: 1100 g

Die gewünschte Torte einfach mit kompletter Artikel-Nr. in Ihrer Menübestellung eintragen und dem Menükurier mitgeben.



Artikel-Nr. 46006  
**Variationen aus Obst- und Sahnetorte**

tiefkühlfrisch, 12 Stck, Gesamtgewicht: 1400 g

Alle Tortenstücke sind einzeln – Stück für Stück – entnehmbar!

## Nachmittagskuchen



13 720

**Feiner Butterkuchen mit Mandeln**

Nährwerte pro Menü:  
6 g Eiweiß  
21 g Fett  
37 g Kohlenhydrate  
1473 kJ/345 kcal

Einwaage 95 g



13 721

**Saftiger Kirsch-Streuselkuchen mit Schokolade**

Nährwerte pro Menü:  
5 g Eiweiß  
25 g Fett  
58 g Kohlenhydrate  
1983 kJ/474 kcal

Einwaage 140 g



13 722

**Leckerer Apfel-Streuselkuchen**

Nährwerte pro Menü:  
5 g Eiweiß  
13 g Fett  
47 g Kohlenhydrate  
1352 kJ/324 kcal

Einwaage 150 g

Beachten Sie dazu bitte auch das Kuchen-Sortiment auf Seite 68!

# Menü-Sortimente

im Wochenkarton

Mit jedem dieser Menü-Sortimente können Sie sich auf eine Woche voller Genuss freuen. Jeweils 7 leckere Menüs haben wir speziell für Sie zusammengestellt.

Genießen Sie das Beste, was die gute deutsche Küche zu bieten hat – jeden Tag!

## Herzhaftes aus Mutters Küche 47 208

mit BE-Informationen für Diabetiker



Rinderroulade „Hausfrauen Art“ mit Rotkohl und Salzkartoffeln **3,5 BE**

Omelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln **2,9 BE**

„Zigeunerschnitzel“, paniertes Schweineschnitzel mit Paprika-Soße, dazu Spiralnudeln **4,3 BE**

Klassisches Hühnerfrikassee mit Spargel und Champignons, dazu Erbsen und Möhren und Langkornreis **4,0 BE**

Hackbraten vom Rind und Schwein in Kräuter-Rahmsoße mit Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln **3,9 BE**

Paniertes Fischfilet vom Alaska-Seelachs mit Buntschnittmöhren und Stampfkartoffeln **4,1 BE**

Vollmilch-Grießbrei mit Pflaumenkompott **3,2 BE**

## Herzhafte Schmanckerl Menüs 47 210



Gegrilltes Haxenfleisch in Kümmelsoße mit Bayrisch Kraut und Speckklöße **3,5 BE**

Fränkischer Sauerbraten vom Rind mit Rotkohl und Spätzle **3,6 BE**

Bayrischer Leberkäs vom Rind und Schwein in Bratensoße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln **3,5 BE**

Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln **3,4 BE**

Zwei Pfannkuchen mit Aprikosen-Mango-Füllung **3,2 BE**

Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur **3,8 BE**

Gulasch vom Schwein in feiner Sauerrahmsoße, dazu grünes Gemüse „naturell“ und Bandnudeln **3,8 BE**

## Spezialitäten aus Norddeutschland 47 216

mit BE-Informationen für Diabetiker

Klassisches Hühnerfrikassee mit Spargel und Champignons, dazu Erbsen und Möhren und Langkornreis **4,0 BE**

Schweinegulasch „Hausfrauen Art“ mit Blumenkohl in Soße und Salzkartoffeln **3,3 BE**

Rinderroulade in kräftiger Soße, dazu Rosenkohl mit Speck und Zwiebeln und Stampfkartoffeln **3,5 BE**

Gemüseintopf „Gärtnerin Art“ mit Fleischklößchen vom Rind und Schwein **2,4 BE**

Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln **3,8 BE**

Scholle „Finkenwerder Art“ garniert mit Speck und Shrimps, dazu Rahmkartoffeln **3,6 BE**

Vollmilch-Grießbrei mit Erdbeer-Apfel-Kompott **3,2 BE**

## Feinschmecker-Menüs 47 217

vom Chefkoch empfohlen



Alaska-Seelachsfilet „natur“ in Senfsoße mit buntem Marktgemüse und Kräuter-Kartoffelscheiben **2,8 BE**

Gegrillte Hähnchenkeule „Königin Art“ in feiner Soße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln **3,9 BE**

Lammkeulenbraten „Provence“ in Kräutersoße, dazu grüne Bohnen „naturell“ und Rosmarinkartoffeln **3,9 BE**

Wildgulasch vom Hirsch in Johannisbeer-Rotwein-Soße, dazu Apfelrotkohl und Kartoffelklöße **3,5 BE**

Rinderroulade in kräftiger Soße, dazu Rosenkohl mit Speck und Zwiebeln und Stampfkartoffeln **3,5 BE**

Schweinelendchen in Rahmsoße mit Rotkohl und Spätzle **3,9 BE**

Eierpfannkuchen, gefüllt mit „Roter Grütze“ in Vanillesoße **3,2 BE**

## Feine Menüs unter 500 kcal 47 218

mit BE-Informationen für Diabetiker



Putengeschnitzeltes in feiner Basilikum-Sahnesoße mit Mischgemüse „naturell“ und Spätzle **435 kcal 3,6 BE**

Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln **350 kcal 3,8 BE**

Gulasch vom Schwein in feiner Sauerrahmsoße, dazu grünes Gemüse „naturell“ und Bandnudeln **454 kcal 3,3 BE**

Alaska-Seelachsfilet „natur“ in Senfsoße mit buntem Marktgemüse und Kräuter-Kartoffelscheiben **371 kcal 2,8 BE**

Gemüseintopf „Gärtnerin Art“ mit Fleischklößchen vom Rind und Schwein **419 kcal 2,4 BE**

Hähnchenbrust in Tomaten-Balsamico-Soße, dazu Gemüse-Reis **358 kcal 3,9 BE**

Vollmilch-Grießbrei mit Erdbeer-Apfel-Kompott **397 kcal 3,2 BE**

Meine Empfehlung



Robert Weber, apétito

**„Kleine Mahlzeiten“**  
Mini-Menüs mit BE-Informationen für Diabetiker **47 150**



- Kirschpfannkuchen mit Vanillesoße **3,4 BE**  
☞ Ⓢ
- Panierter Alaska-Seelachs mit Erbsen und Möhren in Schlemmersoße, dazu Stampfkartoffeln **3,5 BE**
- Klopse „Königsberger Art“ vom Rind und Schwein in Kapernsoße mit Salzkartoffeln **2,7 BE**  
☞
- Erbsensuppe mit Räucherendchen vom Schwein **3,5 BE**  
☞ Ⓝ ⓐ
- Herzhaftes Schweinegulasch mit „Leipziger Allerlei“ und Spätzle **3,1 BE**  
☞
- Geflügelfrikadelle in Bratensoße mit Wirsinggemüse und Kartoffelpüree **2,4 BE**
- Herzhaftes Rindergulasch in Soße mit Eiernudeln **3,3 BE**



**Vorsuppen-Sortiment**  
mit BE-Informationen für Diabetiker **47 219**



12 leckere Vorsuppen

- Fruchtige Tomatencremesuppe ☞ **1,3 BE**
- Feinschmecker Spargelcremesuppe ☞ **0,9 BE**
- Blumenkohl-Brokkolicremesuppe ☞ **0,6 BE**
- Schwäbische Flädlesuppe ☞ **0,3 BE**
- Klassische Ochsenschwanzsuppe **0,9 BE**
- Klare Festtagssuppe **0,2 BE**
- Feine Frühlingssuppe mit Nudeln ☞ **0,3 BE**
- Rinderkraftbrühe mit Eierstich **0,1 BE**
- Möhrencremesuppe ☞ Ⓢ **0,5 BE**
- Brokkolicremesuppe ☞ **0,7 BE**
- Erbsencremesuppe ☞ **1,0 BE**
- Kartoffelcremesuppe mit Petersilie ☞ **1,0 BE**

**Kuchen-Sortiment** **47 030**



12 Stück Nachmittagskuchen

- 4 x Saftiger Kirsch-Streuselkuchen mit Schokolade
- 4 x Feiner Butterkuchen mit Mandeln
- 4 x Leckerer Apfel-Streuselkuchen



Dr. Doris Becker,  
Leiterin der apetito  
Ernährungsberatung

**Die beste Lösung für besondere Ernährungssituationen ...**

„Wer auf Anraten des Arztes seine Ernährung umstellen muss, empfindet dies oft als Einschränkung. Dass das nicht immer so sein muss, beweisen wir mit einer Vielzahl köstlicher Gerichte, deren Rezepturen alle speziellen Kostformanforderungen erfüllen und die gleichzeitig voller Geschmack sind.“

**Auf den beiden folgenden Seiten finden Sie z.B. unsere natriumverminderten Menüs und unser Angebot an pürierten Gerichten.“**

Darüber hinaus helfen wir Ihnen auch bei weiteren Kostformen und Lebensmittelunverträglichkeiten.

Gerne stellen wir Ihnen Menülisten zur Verfügung, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Fragen Sie einfach bei Ihrer nächsten Bestellung danach.

Fragen Sie z.B. nach Informationen über:

Menüs ohne Milcheiweiß

Menüs ohne Milchzucker

Menüs ohne Fleisch

Glutenfreie Menüs

Glutenfreie und laktosefreie Menüs

Puringehalt der Menüs

Menüs ohne Hühnereiweiß

Kochsalz-, Kalium- und Phosphorgehalt der Menüs

# Natriumverminderte Menüs

Aus medizinischen Gründen – zum Beispiel um den Blutdruck zu senken – kann es sinnvoll sein, die Kochsalzzufuhr und damit den Natriumgehalt im Essen zu begrenzen. Hier finden Sie leckere Menüs, die mit wenig Salz zubereitet und mit Kräutern fein abgeschmeckt wurden.

Alle Gerichte enthalten pro 100 g maximal 250 mg Natrium.



**Alaska-Seelachsstreifen in Schlemmersoße, dazu buntes Gemüse „naturell“ und Kartoffeln** 13 **804**

**F** Einwaage **490 g** Natrium pro Menü **690 mg** 3,3 BE  
76 mg Chol.  
337 kcal

Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 9 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 1402 kJ/337 kcal

**NEU!**

**Kräuterfrikadelle vom Rind und Schwein in Rahmsoße mit Rosenkohl und Kartoffeln** 13 **810**

**E** Einwaage **480 g** Natrium pro Menü **514 mg** 3,7 BE  
484 kcal

Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 24 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 2018 kJ/484 kcal

**Hühnerfrikassee mit Möhren „naturell“ und Reis** 13 **814**

**F** Einwaage **440 g** Natrium pro Menü **273 mg** 3,6 BE  
69 mg Chol.  
338 kcal

Nährwerte pro Menü: 24 g Eiweiß, 7 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 1408 kJ/338 kcal

**Alaska-Seelachsschnitte in Senfsoße mit Erbsen und Stampfkartoffeln** 13 **817**

**F** Einwaage **580 g** Natrium pro Menü **928 mg** 3,3 BE  
98 mg Chol.  
461 kcal

Nährwerte pro Menü: 30 g Eiweiß, 19 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 1919 kJ/461 kcal

**Kräuterfrikadelle vom Rind und Schwein in Champignonsoße mit Spinat und Petersilienkartoffeln** 13 **834**

**E** Einwaage **510 g** Natrium pro Menü **857 mg** 4,0 BE  
71 mg Chol.

Nährwerte pro Menü: 21 g Eiweiß, 26 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 2131 kJ/511 kcal

**Deftiges Beefsteak in Bratensaft mit grünen Bohnen und Kartoffeln** 13 **841**

**E** Einwaage **470 g** Natrium pro Menü **588 mg** 3,1 BE  
61 mg Chol.  
418 kcal

Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 20 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 1741 kJ/418 kcal

**Rinderbraten in Soße mit grünen Bohnen und Kartoffeln** 13 **808**

**F** Einwaage **440 g** Natrium pro Menü **422 mg** 2,7 BE  
70 mg Chol.  
345 kcal

Nährwerte pro Menü: 26 g Eiweiß, 11 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 1436 kJ/345 kcal

**Rahmgulasch vom Rind mit Apfelrotkohl und Spätzle** 13 **812**

**F** Einwaage **450 g** Natrium pro Menü **347 mg** 3,2 BE  
439 kcal

Nährwerte pro Menü: 28 g Eiweiß, 19 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 1830 kJ/439 kcal

**Schweinebraten in Soße mit Blumenkohlgemüse und Stampfkartoffeln** 13 **816**

**F** Einwaage **500 g** Natrium pro Menü **800 mg** 2,4 BE  
33 mg Chol.  
384 kcal

Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 18 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 1598 kJ/384 kcal

**Schweinegulasch mit Möhren „naturell“ und Kartoffeln** 13 **831**

**F** Einwaage **450 g** Natrium pro Menü **239 mg** 2,8 BE  
50 mg Chol.  
318 kcal

Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 9 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 1320 kJ/318 kcal

**Geschnittenes Kalbfleisch in Sahnesoße mit Kohlrabi und Stampfkartoffeln** 13 **840**

**F** Einwaage **530 g** Natrium pro Menü **795 mg** 2,7 BE  
91 mg Chol.  
460 kcal

Nährwerte pro Menü: 23 g Eiweiß, 25 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 1914 kJ/460 kcal



13 804 Alaska-Seelachsstreifen in Schlemmersoße, dazu buntes Gemüse „naturell“ und Kartoffeln

# Pürierte Menüs

... für besondere Ernährungssituationen. Die einzelnen Menübestandteile werden nach speziellen Rezepturen schonend zubereitet, einzeln püriert und getrennt serviert. Appetitliches Aussehen und natürlicher Eigengeschmack zeichnen jedes Menü aus.



Mit Vitaminen und Calcium angereichert

**Königsberger Klopse, dazu Möhren und Salzkartoffeln** 13 **854**

**D** Einwaage **420 g** 2,8 BE  
64 mg Chol.

Nährwerte pro Menü: 22 g Eiweiß, 26 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 1934 kJ/464 kcal

**NEU!**

**Alaska-Seelachsfilet in einer Sauerrahmsoße, dazu Spinat und Kartoffelpüree** 13 **858**

**F** Einwaage **420 g** 2,4 BE  
61 mg Chol.

Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 22 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 1660 kJ/399 kcal

**NEU!**

**Huhnfleisch in Tomatensoße, dazu Erbsen und Kartoffelpüree** 13 **859**

**E** Einwaage **420 g** 3,2 BE  
47 mg Chol.

Nährwerte pro Menü: 23 g Eiweiß, 16 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 1663 kJ/399 kcal

**Neue Beilage!**

**Rinderschmorbraten, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree** 13 **862**

**D** Einwaage **420 g** 2,8 BE  
48 mg Chol.

Nährwerte pro Menü: 24 g Eiweiß, 28 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 2037 kJ/489 kcal

**Verfeinerte Rezeptur!**

**Kartoffeln, dazu Erbsen und Möhren** 13 **863**

**C** Einwaage **420 g** 3,2 BE  
5 mg Chol.

Nährwerte pro Menü: 9 g Eiweiß, 14 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 1339 kJ/322 kcal

**Verfeinerte Rezeptur!**

**Gemischtes Hackfleisch vom Rind und Schwein in Gemüsesoße mit Möhrengemüse und Kartoffelpüree** 13 **864**

**D** Einwaage **420 g** 2,6 BE  
50 mg Chol.

Nährwerte pro Menü: 20 g Eiweiß, 22 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 1731 kJ/416 kcal

**Neue Beilage!**

**Schweinebraten „bürgerlich“ mit Rotkohl und Kartoffelpüree** 13 **871**

**D** Einwaage **420 g** 2,6 BE  
39 mg Chol.

Nährwerte pro Menü: 18 g Eiweiß, 18 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 1530 kJ/367 kcal

**NEU!**

**Schweinegeschnetzeltes „Fürsterin Art“ mit Rotkohl und Kartoffelpüree** 13 **872**

**D** Einwaage **420 g** 2,8 BE  
53 mg Chol.

Nährwerte pro Menü: 17 g Eiweiß, 22 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 1701 kJ/408 kcal

**Verfeinerte Rezeptur!**

**Alaska-Seelachsfilet in Senfsoße mit Spinat und Kartoffelpüree** 13 **873**

**E** Einwaage **420 g** 2,4 BE  
54 mg Chol.

Nährwerte pro Menü: 19 g Eiweiß, 20 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 1588 kJ/381 kcal

**Verfeinerte Rezeptur!**

**Hähnchenrahmgulasch mit Steckrübengemüse, dazu Kartoffel-Tomatensauce** 13 **881**

**E** Einwaage **420 g** 2,6 BE  
81 mg Chol.

Nährwerte pro Menü: 24 g Eiweiß, 23 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 1833 kJ/440 kcal

**NEU!**

**Herzhaftes Rindergulasch mit Brokkoligemüse und Kartoffelpüree** 13 **882**

**D** Einwaage **420 g** 2,5 BE  
60 mg Chol.

Nährwerte pro Menü: 25 g Eiweiß, 29 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 2029 kJ/487 kcal

**Neue Beilage!**

**Schweinegulasch mit Erbsen und Kartoffelpüree** 13 **885**

**E** Einwaage **420 g** 2,7 BE  
48 mg Chol.

Nährwerte pro Menü: 20 g Eiweiß, 21 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 1684 kJ/404 kcal

**Verfeinerte Rezeptur!**

**Putengeschnetzeltes in Rahmsoße mit Brokkoli-Gemüse und Kartoffelpüree** 13 **886**

**E** Einwaage **420 g** 2,4 BE  
61 mg Chol.

Nährwerte pro Menü: 20 g Eiweiß, 15 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 1430 kJ/344 kcal

**Neue Beilage!**



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

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

Aus besten Zutaten werden die leckeren Menüs zubereitet und vitaminschonend bis zu einem bestimmten Punkt vorgegart. Danach wird der Kochvorgang durch schnelles Tiefgefrieren auf -40°C unterbrochen. So bleiben die wertvollen Vitamine und Nährwerte optimal erhalten.

Zur gewünschten Zeit kochen Sie durch einfaches Erhitzen jedes Menü im Handumdrehen zu Ende.

So schmeckt's immer appetitlich frisch!

## Lagerung der Menüs

Alle Menüs sind in der porzellanweißen Menü-Schale 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.

### Wichtiger Hinweis!

**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

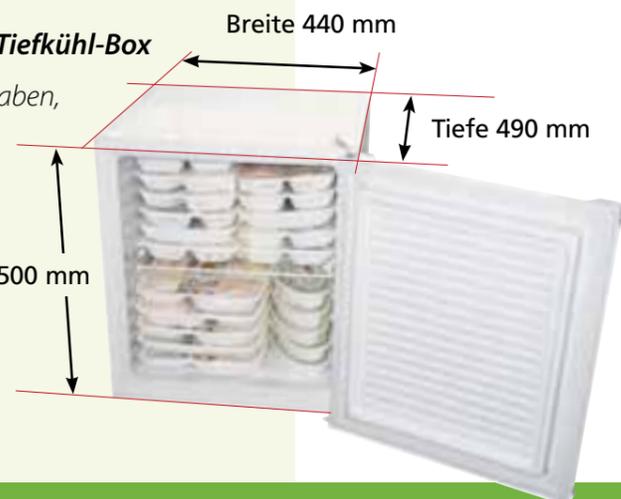
Falls Sie keine Möglichkeit zur Lagerung haben, wenden Sie sich an Ihren Menü-Service und fragen Sie nach einer Tiefkühl-Box:

### Technische Daten und Abmessungen:

**Elektroanschluss:** 230 Volt/80 W/ 50Hz

**Maximale Kapazität:**

16 apetito Menüschalen und  
5 apetito Vorsuppen



# apetito

## MIKROFIX



### Fragen Sie Ihren Menüdienst nach der Mikrowelle mit „Geling-Garantie“!

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

- Jedes 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.
- Als einziges Menüangebot wurde dieses System vom TÜV und von der Gesellschaft für Gerontechnik (GGT) getestet und mit dem TÜV-GGT-Siegel ausgezeichnet!

- Jedes Detail wurde auf Sicherheit und leichte Handhabung ausführlich getestet. Das Ergebnis: Vorbildlich in „Komfort & Qualität“!



**Mit der MikroFix haben Sie die Sicherheit, dass Sie ohne großen eigenen Aufwand immer hervorragende Menüqualität genießen.**

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

### Technische Daten und Abmessungen:



**Gewicht:** ca. 15,5 kg

**Elektroanschluss:** 230 V, 10 A

**Mikrowelle:** 1,35 kW

**Inhalt:** 26 Liter Garinnenraum

**Farbe:** weiss

So leicht geht's mit der MikroFix:

# apetito

## MIKROFIX



Öffnen Sie die **tiefgekühlte** Menüschaale ein Stück an den Ecken **1**. Ziehen Sie dabei die Folie nach oben und dann **2** wieder zurück bis leicht unter den Rand.

**3** Beachten Sie die Zahlenfolge unter der Menüabbildung auf dem Menü-Etikett. Geben Sie diese an der MikroFix ein.

Das gewählte Programm erscheint zur Kontrolle in der Anzeige (z.B.: „P 14“).

Stellen Sie das **tiefgekühlte** Menü auf den Glasteller **4** oder auf einen umgedrehten Suppenteller in die MikroFix.

Schließen Sie die Tür.

Drücken Sie die Start-Taste **5**. Die Zubereitungszeit wird angezeigt.

Wenn das Menü fertig ist, ertönt ein Signalton.

### Tipp:

Nach Ende der Garzeit schaltet sich das Gerät automatisch ab. Das garantiert Ihnen volle Sicherheit! Lassen Sie das Menü noch einen Moment im Gerät stehen. Dann können Sie es entnehmen, die Folie abziehen, alles mit der Gabel leicht auflockern bzw. umrühren und genießen.

Guten Appetit!

So leicht geht's mit dem Servtherm:

# apetito

## Servtherm plus



Kaltes Wasser in das Geräte-Unterteil füllen:  
Menü = 3 Messbecher  
Ausnahmen:  
panierte Gerichte = 3 1/2 Messbecher  
Fischgerichte = 3 1/2 Messbecher  
Pfannkuchen = 3 1/2 Messbecher  
Vorsuppen = 2 Messbecher

Verschlossene Menüschaale in den Menükorb einhängen. Bei Suppen setzen Sie zuvor den Einleger mit ovalem Ausschnitt auf den Menükorb.

Das Serviertablett zum Erhitzen bitte nicht aufliegen!

Grüne Start-Taste betätigen - die Kontrolllampe leuchtet auf. **VORSICHT:** Das Gerät wird heiß. Aus dem Einlegerahmen entweicht Wasserdampf!

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

Nach 50 - 55 Min. (bei Vorsuppen nach 25 - 30 Min.) ist die Zubereitung beendet. Ein Summton ertönt.

Das Gerät schaltet sich automatisch aus.

Lassen Sie das Gerät etwas abkühlen.

Menükorb mit Menü bzw. Suppenschale vom Gerät abheben und auf einem Tuch abtropfen lassen.

Schale entnehmen und auf das Serviertablett setzen. Die Folie an den vier Eckzipfeln lösen und nach oben über die Ecken ziehen. Danach die Folie diagonal zur Schale flach abziehen.

**ACHTUNG HEIBES WASSER!**  
Um Verbrühungen zu vermeiden, lassen Sie das Gerät nach Gebrauch abkühlen, bevor Sie das Wasser abgießen.

### Tipp:

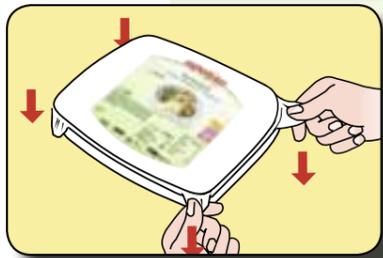
Alle 1 - 2 Wochen je nach Bedarf zur Entkalkung Essigwasser im Gerät erhitzen. Nach dem Erhitzen Gerät ausschalten, Netzstecker ziehen, Wasser vorsichtig abgießen und das Gerät mit einem feuchten Tuch reinigen.

Guten Appetit!

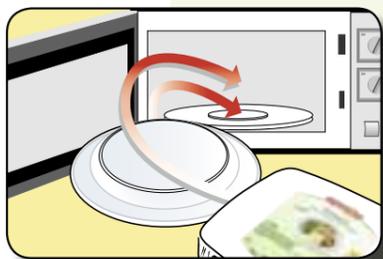
## Und so geht's in einer Standard-Mikrowelle (800 Watt)



1. Öffnen Sie zunächst die Deckelfolie ein Stück an allen 4 Ecken. Ziehen Sie dabei die Folie nach oben.



2. Verschließen Sie die Deckelfolie danach wieder, indem Sie die Ecken wieder zurück bis leicht unter den Rand ziehen.



3. Stellen Sie einen umgedrehten Suppenteller zur besseren Wärmeverteilung auf den Drehteller Ihrer Mikrowelle. Stellen Sie dann die **tiefgekühlte** Menüschale direkt auf den Teller und schalten Sie das Gerät ein.

### Zubereitungszeit (bei 800 Watt):

<b>Menüs</b>	= 10 - 15 Minuten
<b>Fischgerichte</b>	= mind. 15 Minuten
<b>Pfannkuchen und Süßspeisen</b>	= 5 - 8 Minuten
<b>Vorsuppen</b>	= 5 - 6 Minuten

Nach dem Erhitzen das Menü noch 1-2 Minuten in der Mikrowelle stehen lassen, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt.

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

### Tipp:

Da die Qualität des fertigen Menüs stark von der Geräteeinstellung und der richtigen Zubereitungszeit abhängt, empfehlen wir die vom TÜV und der Gesellschaft für Gerontotechnik (GGT) zertifizierte *apetito „MikroFix“* (siehe Seite 73 und Seite 74).

## 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.

### Wichtig!

Bitte tauen Sie die Menüs nicht vor der Zubereitung auf oder an!  
Geben Sie die Menüs immer im **tiefgekühlten** Zustand in die Mikrowelle, das Servtherm-Gerät oder in den Backofen!

## Die Zubereitung im Haushaltsbackofen



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

### Menüschale:

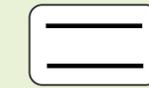


Ober- und Unterhitze  
55 - 60 Minuten  
bei 150°C erhitzen.



Umluft  
45 - 50 Minuten  
bei 150°C erhitzen.

### Suppenschale:



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



Umluft  
20 - 25 Minuten  
bei 150°C erhitzen.

## Die Zubereitung von Vorsuppen



Die gewünschte **Suppenschale** kann wie ein à la carte-Menü im Backofen, Servtherm, in einer Standard-Mikrowelle oder in der MikroFix zubereitet werden. Die genauen Zubereitungszeiten finden Sie auf den Seiten 74 - 77 unter den jeweiligen Zubereitungsgeräten

**Hinweis:** Die Folie der Suppenschale vorher mit einer Gabel einstechen, damit der entstehende Dampf besser entweichen kann.

## Die Zubereitung von Desserts



**Desserts** vor dem Verzehr über Nacht im Kühlschrank oder ca. 4 Std. bei Zimmertemperatur auftauen und direkt verzehren.

Die Desserts sind auch zum Auftauen in der MikroFix geeignet.

## Auftauhinweise zu Torten und Kuchen



**Torten:** Tortenstücke oder ganze Torte aus der Verpackung nehmen und auf eine feste Unterlage stellen. Die Auftauzeit für eine ganze Torte beträgt bei Zimmertemperatur ca. 4-5 Stunden. Die Auftauzeit für einzelne Tortenstücke 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 Std. bei Zimmertemperatur auftauen und direkt verzehren.

## So einfach bestellen Sie Ihre Menüs:

**1.** Tragen Sie Ihre Kundendaten (soweit bekannt auch die Kunden-Nummer) und das Datum der gewünschten Anlieferung ein.

**2.** Wählen Sie aus dem Katalog, was Ihnen schmeckt.

Tragen Sie einfach die Artikel-Nummer der **à la carte-Menüs, Suppen oder Kuchen** ein.

Wenn Sie ein **Sortiment** wünschen, tragen Sie hier die Artikel-Nummer des Sortimentes ein.

Auch nützliche **Geräte** können Sie über dieses Formular bestellen.

**3.** Geben Sie den ausgefüllten Bestellschein einfach bei Ihrem Menükurier ab. Zusätzliche Bestellscheine erhalten Sie ebenfalls von ihm.



**Menü à la carte**  
ESSEN AUF RÄDERN

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

Die Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten findet ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) statt.

Bestellung für die Anlieferung am: \_\_\_\_\_

---

**Menü à la carte** Einfach die letzten 3 Ziffern der Artikel-Nummer eintragen:  
 Wählen Sie Ihre **Wunsch-Menüs** aus dem Katalog (Mindestbestellmenge = 7 Menüs) und dazu leckere Suppen oder Kuchen.  
 BEISPIEL: 13 153

Artikel-Nummer	Artikel-Nummer	Artikel-Nummer
1. 13	8. 13	15. 13
2. 13	9. 13	16. 13
3. 13	10. 13	17. 13
4. 13	11. 13	18. 13
5. 13	12. 13	19. 13
6. 13	13. 13	20. 13
7. 13	14. 13	21. 13

---

**Sortimente** Bitte alle 5 Ziffern der Artikel-Nummer eintragen:  
 Tragen Sie hier die gewünschten Menü-, Suppen-, Dessert-, oder Kuchen-Sortimente bzw. die gewünschten Torten ein.  
 BEISPIEL: 46353

Artikel-Nummer	Artikel-Nummer
1. _____	4. _____
2. _____	5. _____
3. _____	6. _____

---

**Außerdem bestelle ich folgendes Gerät.**

**Servtherm Plus** Müheloses Erhitzen der Menüs im Wasserdampfkocher\*.  
 **MikroFix** Diese Mikrowelle bereitet jedes Menü auf Tastendruck optimal zu\*.  
 **Tiefkühl-Box** Darin bleiben bis zu 16 Menüs und 5 Vorsuppen lange tiefkühlfrisch\*.

\* Nähere Informationen und Preise erfahren Sie bei Ihrem Mahlzeitendienst

(Datum) \_\_\_\_\_ (Unterschrift) \_\_\_\_\_

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



Bestellschein bitte hier abtrennen.

Kunden-Nr.: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Die Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten findet ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) statt.

Bestellung für die Anlieferung am: \_\_\_\_\_



**Menü à la carte**

## Menü à la carte

Einfach die letzten 3 Ziffern der Artikel-Nummer eintragen:

Wählen Sie Ihre **Wunsch-Menüs** aus dem Katalog (Mindestbestellmenge = 7 Menüs) und dazu leckere Suppen oder Kuchen.

BEISPIEL: 13 153

Artikel-Nummer	Artikel-Nummer	Artikel-Nummer
1. 13	8. 13	15. 13
2. 13	9. 13	16. 13
3. 13	10. 13	17. 13
4. 13	11. 13	18. 13
5. 13	12. 13	19. 13
6. 13	13. 13	20. 13
7. 13	14. 13	21. 13

Artikel-Nummer	Artikel-Nummer
1. _____	4. _____
2. _____	5. _____
3. _____	6. _____

Artikel-Nummer	Artikel-Nummer
1. _____	4. _____
2. _____	5. _____
3. _____	6. _____

## Sortimente

Bitte alle 5 Ziffern der Artikel-Nummer eintragen:

Tragen Sie hier die gewünschten Menü-, Suppen-, Dessert-, oder Kuchen-Sortimente bzw. die gewünschten Torten ein.

BEISPIEL: 46353

Artikel-Nummer	Artikel-Nummer
1. _____	4. _____
2. _____	5. _____
3. _____	6. _____

Artikel-Nummer	Artikel-Nummer
1. _____	4. _____
2. _____	5. _____
3. _____	6. _____

**Außerdem bestelle ich folgendes Gerät**

**Servtherm Plus** Müheloses Erhitzen der Menüs im Wasserdampfkocher\*.

**MikroFix** Diese Mikrowelle bereitet jedes Menü auf Tastendruck optimal zu\*.

**Tiefkühl-Box** Darin bleiben bis zu 16 Menüs und 5 Vorsuppen lange tiefkühlfrisch\*.

\* Nähere Informationen und Preise erfahren Sie bei Ihrem Mahlzeitendienst

(Datum) \_\_\_\_\_

(Unterschrift) \_\_\_\_\_

Kunden-Nr.: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_



Die Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten findet ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) statt.

**Bestellung** für die Anlieferung am:

### Menü à la carte

Einfach die letzten 3 Ziffern der Artikel-Nummer eintragen:

Wählen Sie Ihre **Wunsch-Menüs** aus dem Katalog (Mindestbestellmenge = 7 Menüs) und dazu leckere Suppen oder Kuchen.

BEISPIEL: 13 153

Bestellschein bitte hier abtrennen.

	Artikel-Nummer		Artikel-Nummer		Artikel-Nummer
1.	13	8.	13	15.	13
2.	13	9.	13	16.	13
3.	13	10.	13	17.	13
4.	13	11.	13	18.	13
5.	13	12.	13	19.	13
6.	13	13.	13	20.	13
7.	13	14.	13	21.	13

### Sortimente

Bitte alle 5 Ziffern der Artikel-Nummer eintragen:

Tragen Sie hier die gewünschten Menü-, Suppen-, Dessert-, oder Kuchen-**Sortimente** bzw. die gewünschten Torten ein.

BEISPIEL: 46 353

	Artikel-Nummer		Artikel-Nummer
1.		4.	
2.		5.	
3.		6.	

**Außerdem bestelle ich folgendes Gerät**

**Servtherm Plus**  
Müheloses Erhitzen der Menüs im Wasserdampfkocher\*.

**MikroFix**  
Diese Mikrowelle bereitet jedes Menü auf Tastendruck optimal zu\*.

**Tiefkühl-Box**  
Darin bleiben bis zu 16 Menüs und 5 Vorsuppen lange tiefkühlfrisch\*.

\* Nähere Informationen und Preise erfahren Sie bei Ihrem Mahlzeitendienst

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift)

A large rectangular area with a green border, intended for taking notes. It contains 25 horizontal lines spaced evenly down the page.

*Guten Appetit!*  
**apetito**