

Mikrowellen-Menüs

Gültig ab 1. Oktober 2023





NACHHALTIGKEIT

WERTSCHÄTZUNG UNSERER UMWELT

Bei der Auswahl der Lebensmittellieferanten legen wir neben Geschmack und Qualität der Speisen auch großen Wert auf Nachhaltigkeit. So stammen Kartoffeln und Zwiebeln von einem familiengeführten Unternehmen, das seine Energie aus einer Biogasanlage bezieht, die aus Kartoffel- und Zwiebelresten Strom generiert.

Und das in unseren Menüs verarbeitete Mehl wird in einer Mühle gemahlen, die mit Wasserkraft betrieben wird.

✓ Die Herkunft der Rohwaren wird dokumentiert und ist lückenlos rückverfolgbar. Die Produkte werden bei optimaler Reife geerntet und gleich verarbeitet.

✓ Unsere Menüs werden durch Tiefgefrieren haltbar gemacht. Dabei werden umweltverträgliche Kältemittel eingesetzt.

Sie können unsere Menüs mit gutem Gewissen genießen. Sie werden in Verantwortung für Mensch, Natur und Umwelt hergestellt.



Einfach lecker



Wir freuen uns sehr, Sie beliefern zu dürfen!
Wir haben für Sie eine schmackhafte Auswahl an verschiedenen Menüs zusammengestellt. Sie finden bei uns Traditionelles und Modernes, Deftiges und Feines, Herzhaftes und Süßes – einfach alles, was das Herz begehrt.

Unsere Menüs werden von mehr als 100 Köchen mit hauseigener Metzgerei noch von Hand gekocht und zubereitet.

Um diese besonders schonend zu behandeln und Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien und natürlich den Geschmack zu schützen, werden unsere Speisen direkt nach dem Kochen schockgefrostet. Sie können unsere Menüs dann zu Hause schnell und einfach zu Ende garen.

Unsere Menüs sind ehrlich. Ohne Geschmacksverstärker und künstliche Farb- oder Aromastoffe frisch zubereitet. Edle Gewürze und feine Kräuter verleihen unseren Gerichten ihren unverfälschten Geschmack.

Wir sorgen für Ihren Hochgenuss. Ganz persönlich.

*Wir wünschen Ihnen
einen guten Appetit!*

Unser Reinheitsgebot

Geschmack pur in jedem Menü – das ist unser Anspruch. Mit unseren natürlichen Menüs garantieren wir Ihnen unverfälschten Geschmack:

- ✓ keine Geschmacksverstärker
- ✓ keine Konservierungsstoffe *
- ✓ keine künstlichen Farbstoffe
- ✓ keine künstlichen Aromastoffe
- ✓ keine naturidentischen Aromastoffe
- ✓ keine aufgeschlossenen Pflanzeneiweiße
- ✓ kein Hefeextrakt
- ✓ keine Phosphate **
- ✓ ganzheitliche Palmölstrategie
- ✓ alle Rohwaren sind garantiert GVO-frei ***

* mit Ausnahme von Nitritpökelsalz

** bei den hauseigenen Fleisch- und Wurstwaren

*** entsprechend der EU-Verordnung (EG) Nr. 1829/2003 und 1830/2003





Mikrowellen-Zubereitung

Einfach mit Menüteller in die
Mikrowelle geben

Im Menüteller

1. Gewünschtes Menü aus der Tiefkühltruhe oder dem Tiefkühlschrank nehmen.
2. Die Verpackung noch nicht entfernen!
3. Das tiefgekühlte Menü in die Mikrowelle stellen und erhitzen*.
4. Menü vorsichtig entnehmen und auf bereitgestellten Teller geben.
Bitte beachten Sie:
Durch die Zubereitung ist die Folie seitlich leicht geöffnet und es kann Dampf entweichen.
5. Folie entfernen.

* Bitte beachten:

Unsere Zubereitungszeiten beziehen sich auf eine Mikrowellenleistung von 800 Watt sowie die Zubereitung im Menüteller. Sie sind bei den einzelnen Menübeschreibungen angegeben.
Bei der Zubereitung der Menüs auf einem Porzellanteller verlängern sich die angegebenen Zubereitungszeiten um 2 Minuten.

Mikrowellen-Zubereitung

Im Menüteller

1



2



3



4



5



Guten
Appetit!



GESCHMACKS- ERLEBNIS

HAUSEIGENE GEWÜRZKÜCHE

Edle Gewürze und feine Kräuter verleihen unseren Gerichten ihren unnachahmlichen Geschmack. Jedes Menü besticht durch seine eigene, unverwechselbare Gewürzkombination – nach besten Rezepten für Sie von Köchen mit eigener Gewürzküche von Hand zusammengestellt.

Feine Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Bärlauch sowie bestes Raps- und Olivenöl verleihen unseren hochwertigen Menüspezialitäten ihren geschmackvollen Ausdruck und ihre Raffinesse.

Inhaltsverzeichnis

Seite

Klassiker & Co. – Vollkost	ab 9
Rind	10
Schwein	10
Hackfleisch- und Wurstgerichte	12
Geflügel	13
Fisch	14
Nudel-Spezialitäten	14
Eintöpfe	15
Süßspeisen	16
Vegetarische Menüs	17
Wohlfühl-Menüs – Kostform-Varianten	ab 18
Rind und Kalb	19
Schwein	20
Hackfleisch- und Wurstgerichte	20
Geflügel	21
Fisch	22
Nudel-Spezialitäten	23
Eintöpfe	24
Süßspeise	25
Vegetarische Menüs	25
Ihr DRK-Menüservice	ab 27
Bestellmöglichkeiten und Serviceleistungen	

Unsere Kostformen

Kennzeichnungen

Vollkost

Leckere Menüs für diejenigen, die im Wesentlichen alles essen dürfen.

Kostform-Varianten

Hier finden Sie genau das Richtige für besondere Ernährungsanforderungen.

Angepasste Vollkost **AK**

Diese Kostform ist bei unspezifischen Unverträglichkeiten und gastrointestinalen Erkrankungen geeignet und ersetzt die ehemals leichte Vollkost (LK).

Diese Menüs/ Menükomponenten werden aus besonders gut verträglichen Zutaten hergestellt und sind mild gewürzt sowie schonend zubereitet.

Individuelle Verträglichkeiten sind zu berücksichtigen.

BE: Angabe der Broteinheiten pro Portion

Zur einfachen Kontrolle der Broteinheiten ist der Wert pro Portion angegeben.

Vegetarische Menüs

Diese Menüs enthalten keinerlei Fleisch- und Fischprodukte.

Vegane Menüs

Diese Menüs enthalten keinerlei tierische Produkte.

Zusatzstoffe

Die in unseren Produkten enthaltenen Zusatzstoffe sind wie folgt gekennzeichnet:

3 mit Antioxidationsmittel

5 geschwefelt

7 mit Nitritpökelsalz

Nährwerte

Die durchschnittlichen Nährwerte sind pro 100 g angegeben und umfassen Energie (kJ, kcal), Fett [g], davon gesättigte Fettsäuren (ges. FS) [g], Kohlenhydrate (KH) [g], davon Zucker [g], Eiweiß [g], Salz [g].

Preisklassen

Kennzeichnung der Menüs mit Preisklassen von A bis C. Die Preisliste finden Sie auf dem gesonderten Beiblatt.

Kennzeichnungen/Allergene

Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, haben wir für Sie die in unseren Menüs enthaltenen Allergene bei jedem Artikel entsprechend der Lebensmittel-Informations-Verordnung gekennzeichnet.

Eine Übersicht über die Allergene und unsere Piktogramme finden Sie im hinteren Teil des Katalogs und auf dem gesonderten Beiblatt.

Wenn Sie Fragen zu Zutaten und Allergenen in unseren Produkten haben, wenden Sie sich bitte an unsere Ansprechpartner. Hier erhalten Sie von uns detaillierte, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Informationen.

Allgemeine Hinweise

Bestandserhaltende Fischereimethoden und die Vermeidung von Überfischung gewährleistet unsere Nachhaltigkeits-Garantie. Die Fischrohwaren stammen garantiert aus kontrolliert-nachhaltiger Fischerei.

Bei der Darstellung der Menüspezialitäten handelt es sich um Serviervorschläge, Abweichungen bleiben vorbehalten.

Abweichungen in Folge von Druckfehlern oder kurzfristigen Änderungen bleiben vorbehalten.

Klassiker & Co.

Vollkost

Hähnchentaler
»4-Pfeffer«

Best.-Nr. 2979,
Seite 13





BEST.-NR. 2140

PREISKLASSE: B

Stroganoff-Topf

Rindergeschnetzeltes in feiner Sahnesoße mit Champignons und Gurkenstreifen, dazu Kräuter-Spätzle
 Fleisch-Einwaage: 60 g, Gesamt-Einwaage: 400 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 547 kJ (130 kcal); Fett 4 g, davon ges. FS 2 g;
 KH 15 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 8 g; Salz 0,91 g
 Allergenhinweis: A1, C, G, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.



BEST.-NR. 2142

PREISKLASSE: B

Zarter Sauerbraten

in fein abgeschmeckter Soße, dazu Apfelrotkohl und gekochte, hausgemachte Kartoffelklöße
 Fleisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 440 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 462 kJ (110 kcal); Fett 4 g, davon ges. FS 1 g;
 KH 11 g, davon Zucker 3 g; Eiweiß 7 g; Salz 1,15 g
 Allergenhinweis: C, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.



BEST.-NR. 2782

PREISKLASSE: C

Rinderrouladen ³⁷

mit Speck- und Zwiebelfüllung, in feiner Soße, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln
 Rouladen-Einwaage: 120 g, Gesamt-Einwaage: 480 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 536 kJ (128 kcal); Fett 6 g, davon ges. FS 2 g;
 KH 9 g, davon Zucker 3 g; Eiweiß 9 g; Salz 1,18 g
 Allergenhinweis: M
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 12 Min.



BEST.-NR. 2783

PREISKLASSE: B

Gekochtes Rindfleisch ³⁵

in delikater Meerrettichsoße, mit Petersilienkartoffeln
 Fleisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 380 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 499 kJ (119 kcal); Fett 5 g, davon ges. FS 1 g;
 KH 9 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 9 g; Salz 0,80 g
 Allergenhinweis: G, O
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.



BEST.-NR. 2003

PREISKLASSE: B

Herzhaftes Lauch-Rahmschnitzel

Schweineschnitzel natur in deftiger Lauch-Rahmsoße, garniert mit Käse und Röstzwiebeln, dazu Spätzle
 Fleisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 390 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 587 kJ (140 kcal); Fett 6 g, davon ges. FS 3 g;
 KH 12 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 9 g; Salz 0,81 g
 Allergenhinweis: A1, C, G, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.



BEST.-NR. 2617

PREISKLASSE: B

Schnitzel »Altbayerische Art«

Schweineschnitzel mit Meerrettich-Senf-Panade, garniert mit Röstzwiebeln und Käse, dazu Serviettenknödel in Pilz-Sahnesoße
 Fleisch-Einwaage mit Panade: 80 g, Gesamt-Einwaage: 380 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 794 kJ (190 kcal); Fett 10 g, davon ges. FS 4 g;
 KH 16 g, davon Zucker 3 g; Eiweiß 8 g; Salz 1,22 g
 Allergenhinweis: A1, C, G, L, M
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.



BEST.-NR. 2726

PREISKLASSE: B

Geschnetzeltes »Jäger Art«

vom Schwein, in Champignonsoße, mit Fingermöhrrchen und Schlingli-Nudeln
 Fleisch-Einwaage: 70 g, Gesamt-Einwaage: 420 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 539 kJ (129 kcal); Fett 7 g, davon ges. FS 2 g;
 KH 9 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 7 g; Salz 0,83 g
 Allergenhinweis: A1, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.



BEST.-NR. 2786

PREISKLASSE: A

Sahnegeschnetzeltes

vom Schwein, mit Champignons, dazu Bauernspätzle
 Fleisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 420 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 621 kJ (148 kcal); Fett 6 g, davon ges. FS 2 g;
 KH 14 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 9 g; Salz 0,69 g
 Allergenhinweis: A1, C, G, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.



BEST.-NR. 2787

PREISKLASSE: B

Schweinebraten »Bayrische Art«

in Bratensoße, mit Apfelrotkohl und hausgemachten, gekochten Kartoffelklößen
 Fleisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 410 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 556 kJ (133 kcal); Fett 7 g, davon ges. FS 2 g;
 KH 10 g, davon Zucker 3 g; Eiweiß 7 g; Salz 1,17 g
 Allergenhinweis: C, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.



BEST.-NR. 2862

PREISKLASSE: A

Kasseler Nacken³⁷

in Bratensoße, mit Sauerkraut und Kartoffelpüree
 Fleisch-Einwaage: 70 g, Gesamt-Einwaage: 420 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 363 kJ (87 kcal); Fett 5 g, davon ges. FS 2 g;
 KH 6 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 4 g; Salz 1,10 g
 Allergenhinweis: G, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.



BEST.-NR. 2155

PREISKLASSE: A

Fleischkäse⁷

in Bratensoße, mit Broccoli und Stampfkartoffeln
 Fleischkäse-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 430 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 548 kJ (132 kcal); Fett 10 g, davon ges. FS 3 g;
 KH 6 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 4 g; Salz 1,15 g
 Allergenhinweis: G, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.



BEST.-NR. 2736

PREISKLASSE: A

Kalbshacksteak

hausgemacht, in Rahmsoße, mit Kaisergemüse
 und Salzkartoffeln
 Hacksteak-Einwaage: 90 g, Gesamt-Einwaage: 410 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 513 kJ (123 kcal); Fett 7 g, davon ges. FS 2 g;
 KH 8 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 6 g; Salz 1,13 g
 Allergenhinweis: A1, C, G, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.



BEST.-NR. 2761

PREISKLASSE: A

Gefüllte Paprika³⁷

mit Hackfleisch, in Tomaten-Gemüsesoße,
 dazu Tomaten-Reis »Balkan Art«
 Gewicht der Füllung: 60 g, Gesamt-Einwaage: 380 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 561 kJ (134 kcal); Fett 6 g, davon ges. FS 2 g;
 KH 13 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 6 g; Salz 0,99 g
 Allergenhinweis: A1, C, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.



BEST.-NR. 2768

PREISKLASSE: A

Hacksteak³⁷

in feiner Bratensoße, mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln
 Hacksteak-Einwaage: 90 g, Gesamt-Einwaage: 430 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 451 kJ (108 kcal); Fett 6 g, davon ges. FS 2 g;
 KH 8 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 5 g; Salz 1,11 g
 Allergenhinweis: A1, C, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.



BEST.-NR. 2776

PREISKLASSE: A

Fränkische Bratwurstchen³⁷

in Soße, mit Sauerkraut und Kartoffelpüree
 Wurst-Einwaage: 100 g, Gesamt-Einwaage: 480 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 491 kJ (118 kcal); Fett 8 g, davon ges. FS 3 g;
 KH 6 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 5 g; Salz 1,39 g
 Allergenhinweis: A1, G, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

**BEST.-NR. 2031****PREISKLASSE: B****Hähnchenbrust »Crema di Balsamico«**

in feiner Soße, mit Balsamico-Essig abgeschmeckt, dazu Grillgemüse und Bandnudeln
 Fleisch-Einwaage: 100 g, Gesamt-Einwaage: 420 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 388 kJ (92 kcal); Fett 2 g, davon ges. FS <1 g;
 KH 10 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 8 g; Salz 0,72 g
 Allergenhinweis: A1, C, L, M

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

**BEST.-NR. 2461****PREISKLASSE: A****Gegrillte Hähnchenkeule**

mariniert mit Rosmarin, Zitrone und Knoblauch, auf Bandnudeln mit feiner Soße und bunten Paprikastreifen
 Hähnchenkeulen-Einwaage: 110 g, Gesamt-Einwaage: 350 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 533 kJ (127 kcal); Fett 5 g, davon ges. FS 1 g;
 KH 12 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 8 g; Salz 0,70 g
 Allergenhinweis: A1, C, L

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

**BEST.-NR. 2525****PREISKLASSE: B****Hähnchenschnitzel »Cordon bleu«⁷**

Puszta Style, paniert, gefüllt mit Putenformfleischschinken aus Fleischstücken zusammengefügt und Käse, Paprikarahmsoße, gebackene Kartoffeln
 Fleisch-Einwaage mit Panade und Füllung: 100 g, Gesamt-Einwaage: 390 g; Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g: Energie 516 kJ (123 kcal); Fett 5 g, davon ges. FS 2 g; KH 13 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 6 g; Salz 0,85 g; Allergenhinweis: A1, G, L

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

**BEST.-NR. 2792****PREISKLASSE: B****Putenkeulenbraten**

in Bratensoße, mit Apfelrotkohl und hausgemachten, gekochten Kartoffelklößen
 Fleisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 410 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 374 kJ (89 kcal); Fett 3 g, davon ges. FS 1 g;
 KH 10 g, davon Zucker 3 g; Eiweiß 5 g; Salz 1,28 g
 Allergenhinweis: C, L

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

**BEST.-NR. 2979****PREISKLASSE: B****Hähnchentaler »4-Pfeffer«**

saftige Hähnchenbrustfiletstücke in pikanter Vier-Pfefferrahmsoße, mit Broccoli und Kartoffelpüree
 Fleisch-Einwaage: 70 g, Gesamt-Einwaage: 400 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 451 kJ (108 kcal); Fett 6 g, davon ges. FS 2 g;
 KH 7 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 6 g; Salz 1,06 g
 Allergenhinweis: G, L

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.



BEST.-NR. 2176

PREISKLASSE: B

Paniertes Schollenfilet

mit Kräuter-Senfsoße und Salzkartoffeln
 Fisch-Einwaage mit Panade: 120 g, Gesamt-Einwaage: 370 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 646 kJ (154 kcal); Fett 6 g, davon ges. FS 1 g;
 KH 18 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 6 g; Salz 0,89 g
 Allergenhinweis: A1, C, D, G, M
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.



BEST.-NR. 2662

PREISKLASSE: B

Marinierter Grillfisch

Alaska-Seelachsfiletschnitten auf Grillgemüse,
 dazu cremige Polenta
 Fisch-Einwaage mit Marinade: 80 g, Gesamt-Einwaage: 400 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 619 kJ (149 kcal); Fett 11 g, davon ges. FS 4 g;
 KH 5 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 7 g; Salz 1,13 g
 Allergenhinweis: D, G, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.



BEST.-NR. 2843

PREISKLASSE: B

Alaska-Seelachsfiletschnitte paniert

mit warmer Remouladensoße und Salzkartoffeln
 Fisch-Einwaage mit Panade: 130 g, Gesamt-Einwaage: 410 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 624 kJ (149 kcal); Fett 7 g, davon ges. FS 1 g;
 KH 14 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 7 g; Salz 0,95 g
 Allergenhinweis: A1, C, D, G, L, M
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.



BEST.-NR. 2107

PREISKLASSE: A

Penne mit Linsen-Bolognese

aus roten Linsen, Zucchini, Lauchzwiebeln, Zwiebeln,
 Karotten und Sellerie, mit Balsamico Essig abgeschmeckt
 Gesamt-Einwaage: 400 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 447 kJ (106 kcal); Fett 2 g, davon ges. FS <1 g;
 KH 17 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 4 g; Salz 0,80 g
 Allergenhinweis: A1, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.



BEST.-NR. 2451

PREISKLASSE: B

Makkronelli al forno

in fruchtiger Tomaten-Rinderhackfleischsoße,
 überbacken mit Käse
 Fleisch-Einwaage: 50 g, Gesamt-Einwaage: 410 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 661 kJ (158 kcal); Fett 8 g, davon ges. FS 4 g;
 KH 12 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 9 g; Salz 1,07 g
 Allergenhinweis: A1, C, G
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.



BEST.-NR. 2754

PREISKLASSE: A

Nudeltaschen

mit Gemüsefüllung, in fruchtiger Tomatensoße, mit Broccoli und Zucchini verfeinert, garniert mit Käse
 Gesamt-Einwaage: 440 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 433 kJ (103 kcal); Fett 3 g, davon ges. FS 1 g;
 KH 14 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 4 g; Salz 1,09 g
 Allergenhinweis: A1, C, G, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.



BEST.-NR. 2770

PREISKLASSE: A

Käsespätzle

mit Röstzwiebeln
 Gesamt-Einwaage: 480 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 780 kJ (186 kcal); Fett 8 g, davon ges. FS 5 g;
 KH 21 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 7 g; Salz 1,16 g
 Allergenhinweis: A1, C, G, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.



BEST.-NR. 2167

PREISKLASSE: A

Kartoffeleintopf »Norddeutsche Art«³⁷

mit Karotten, Zwiebeln und Lauch, dazu 1 Paar Bockwurstchen
 Wurst-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 500 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 383 kJ (92 kcal); Fett 6 g, davon ges. FS 2 g;
 KH 6 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 3 g; Salz 1,17 g
 Allergenhinweis: L, M
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.



BEST.-NR. 2822

PREISKLASSE: A

Vegetarischer Erbseneintopf

mit Zwiebeln, Karotten, Lauch und Kartoffeln
 Gesamt-Einwaage: 440 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 254 kJ (60 kcal); Fett <1 g, davon ges. FS <1 g;
 KH 10 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 4 g; Salz 0,93 g
 Allergenhinweis: L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.



BEST.-NR. 2875

PREISKLASSE: A

Linseneintopf³⁷

mit 1 Paar geräucherten, gekochten Westfälischen Mettwürsten
 Wurst-Einwaage: 100 g, Gesamt-Einwaage: 450 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 422 kJ (101 kcal); Fett 5 g, davon ges. FS 2 g;
 KH 6 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 7 g; Salz 1,12 g
 Allergenhinweis: L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.



BEST.-NR. 2710

PREISKLASSE: A

Kartoffelpuffer

mit Apfelkompott

Gesamt-Einwaage: 310 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 592 kJ (141 kcal); Fett 5 g, davon ges. FS 1 g;

KH 21 g, davon Zucker 6 g; Eiweiß 2 g; Salz 0,69 g

Allergenhinweis: A1, C

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.



BEST.-NR. 2711

PREISKLASSE: A

Kirschpfannkuchen

mit fruchtiger Sauerkirschfüllung, dazu Vanillesoße

Gesamt-Einwaage: 360 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 658 kJ (157 kcal); Fett 7 g, davon ges. FS 1 g;

KH 19 g, davon Zucker 9 g; Eiweiß 4 g; Salz 0,17 g

Allergenhinweis: A1, C, G

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 7 Min.



BEST.-NR. 2992

PREISKLASSE: A

Kaiserschmarrn

hausgemacht, mit Rosinen, mit Zucker und Zimt bestreut, dazu fruchtiges Zwetschgenkompott

Gesamt-Einwaage: 400 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 737 kJ (175 kcal); Fett 5 g, davon ges. FS 1 g;

KH 27 g, davon Zucker 18 g; Eiweiß 5 g; Salz 0,38 g

Allergenhinweis: A1, C, G

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 7 Min.

**BEST.-NR. 2183****PREISKLASSE: A****Grünkern-Risotto**

regionale Spezialität mit gegartem Grünkern, fruchtiger Tomatensoße, Erbsen, Paprikawürfeln, Zwiebeln und Porree
 Gesamt-Einwaage: 430 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 325 kJ (77 kcal); Fett 1 g, davon ges. FS <1 g;

KH 13 g, davon Zucker 3 g; Eiweiß 3 g; Salz 0,88 g

Allergenhinweis: A1, A5

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

**BEST.-NR. 2705****PREISKLASSE: A****Kartoffeltaschen**

gefüllt mit Kräuter-Frischkäse, dazu Grillgemüse und Tomaten-Kräuter-Sugo

Gesamt-Einwaage: 370 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 496 kJ (119 kcal); Fett 7 g, davon ges. FS 1 g;

KH 11 g, davon Zucker 4 g; Eiweiß 2 g; Salz 0,96 g

Allergenhinweis: G

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.

**BEST.-NR. 2816****PREISKLASSE: B****Gemüse-Linsen-Curry**

mildes, gelbes Curry aus roten Linsen und buntem Gemüse, mit Thai-Basilikum und Zitronengras verfeinert, dazu Basmati-Reis

Gesamt-Einwaage: 410 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 578 kJ (138 kcal); Fett 6 g, davon ges. FS 4 g;

KH 17 g, davon Zucker 3 g; Eiweiß 3 g; Salz 0,90 g

Allergenhinweis: -

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

**BEST.-NR. 2935****PREISKLASSE: A****Pfannkuchen »Mediterrane Art«**

hausgemacht, mit Zucchiniwürfeln, Lauchzwiebeln und Kräutern gefüllt, in fruchtiger Tomatensoße, garniert mit Gouda

Gesamt-Einwaage: 390 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 684 kJ (164 kcal); Fett 10 g, davon ges. FS 4 g;

KH 13 g, davon Zucker 3 g; Eiweiß 5 g; Salz 1,01 g

Allergenhinweis: A1, C, G, L

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

Wohlfühl- Menüs

Kostform-Varianten

**Herzhaftes
Rindergulasch**

Best.-Nr. 2350,
Seite 19



AK



BEST.-NR. 2135

PREISKLASSE: C

Zarter Kalbsbraten

in Bratensoße, dazu Romanescogemüse und Stampfkartoffeln
Fleisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 390 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 394 kJ (94 kcal); Fett 4 g, davon ges. FS 1 g;
KH 6 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 8 g; Salz 0,93 g
Allergenhinweis: G, L

BE: 1,9

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

AK



BEST.-NR. 2349

PREISKLASSE: B

Zarter Rinderschmorbraten

in feiner Bratensoße, mit Karotten und Salzkartoffeln
Fleisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 420 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 453 kJ (108 kcal); Fett 4 g, davon ges. FS 1 g;
KH 9 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 8 g; Salz 0,71 g
Allergenhinweis: L

BE: 3,2

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.

AK



BEST.-NR. 2350

PREISKLASSE: B

Herzhaftes Rindergulasch

in feiner Soße, mit Broccoli und Salzkartoffeln
Fleisch-Einwaage: 60 g, Gesamt-Einwaage: 400 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 382 kJ (91 kcal); Fett 3 g, davon ges. FS 1 g;
KH 8 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 7 g; Salz 0,76 g
Allergenhinweis: -

BE: 2,7

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

AK



BEST.-NR. 2639

PREISKLASSE: B

Feines Senfgeschnetzeltes vom Rind

in feiner Soße, mit buntem Kaisergemüse und Knöpfele-Spätzle
Fleisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 400 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 479 kJ (114 kcal); Fett 4 g, davon ges. FS 1 g;
KH 10 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 9 g; Salz 0,98 g
Allergenhinweis: A1, A5, C, F, L, M

BE: 3,3

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.

AK



BEST.-NR. 2651

PREISKLASSE: B

Kalbsbratwürste

hausgemacht, in feiner Soße, mit Kohlrabigemüse und Stampfkartoffeln
Wurst-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 400 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 545 kJ (131 kcal); Fett 9 g, davon ges. FS 3 g;
KH 7 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 5 g; Salz 1,36 g
Allergenhinweis: G, L

BE: 2,3

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.

AK



BEST.-NR. 2703

PREISKLASSE: C

Schweinelende

in fruchtiger Tomatensoße, mit Pariser Karotten und Romanesco, dazu Gnocchi

Fleisch-Einwaage: 60 g, Gesamt-Einwaage: 400 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 496 kJ (118 kcal); Fett 4 g, davon ges. FS 2 g;
KH 14 g, davon Zucker 3 g; Eiweiß 6 g; Salz 1,16 g
Allergenhinweis: A1, G, L

BE: 4,7

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.

AK



BEST.-NR. 2735

PREISKLASSE: B

Schweineschnitzel »natur«

in Bratensoße, mit Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln

Fleisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 450 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 357 kJ (85 kcal); Fett 3 g, davon ges. FS 1 g;
KH 8 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 6 g; Salz 0,91 g
Allergenhinweis: C, L

BE: 3,0

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

AK



BEST.-NR. 2101

PREISKLASSE: A

Hackbraten

in Soße, mit Karotten und Salzkartoffeln

Hackbraten-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 380 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 459 kJ (110 kcal); Fett 6 g, davon ges. FS 2 g;
KH 8 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 5 g; Salz 1,09 g
Allergenhinweis: A1, C, L

BE: 2,5

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

AK



BEST.-NR. 2153

PREISKLASSE: A

Fleischbällchen

in fruchtiger Tomatensoße, mit Broccoli und Kartoffelpüree

Fleischbällchen-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 420 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 525 kJ (126 kcal); Fett 8 g, davon ges. FS 3 g;
KH 8 g, davon Zucker 3 g; Eiweiß 5 g; Salz 1,13 g
Allergenhinweis: A1, C, G, L

BE: 2,8

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

AK



BEST.-NR. 2168

PREISKLASSE: A

Königsberger Klopse

in feiner Kapernsoße, dazu Karottengemüse und Langkornreis

Fleischklößchen-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 410 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 522 kJ (125 kcal); Fett 7 g, davon ges. FS 2 g;
KH 10 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 5 g; Salz 1,10 g
Allergenhinweis: A1, C, G, L

BE: 3,4

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

AK



BEST.-NR. 2122

PREISKLASSE: A

Hähnchenbrustfilet »Spinat & Tomate«

in Blattspinat-Käsesoße mit Tomaten verfeinert, dazu Salzkartoffeln
Fleisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 400 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 411 kJ (98 kcal); Fett 4 g, davon ges. FS 2 g;
KH 8 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 7 g; Salz 0,85 g
Allergenhinweis: G
Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

BE: 2,7

AK



BEST.-NR. 2524

PREISKLASSE: B

Putencurry

geschnitzeltes Putenfleisch in Currysoße mit Kokosnussmilch und Ananas, dazu Zucchini Gemüse und Basmatireis
Fleisch-Einwaage: 60 g, Gesamt-Einwaage: 380 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 516 kJ (123 kcal); Fett 5 g, davon ges. FS 3 g;
KH 13 g, davon Zucker 3 g; Eiweiß 6 g; Salz 0,93 g
Allergenhinweis: –
Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

BE: 4,1

AK



BEST.-NR. 2542

PREISKLASSE: A

Hähnchenbrustfilet natur

in Soße, Reisnudeln mit Karotten, Zucchiniwürfeln und Broccoli
Fleisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 370 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 493 kJ (117 kcal); Fett 3 g, davon ges. FS 1 g;
KH 13 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 9 g; Salz 0,74 g
Allergenhinweis: A1, C
Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

BE: 4,0

AK



BEST.-NR. 2647

PREISKLASSE: A

Schlemmerteller

zarte Hähnchenbrustfiletstücke in feiner Gemüsesoße mit Bâtonnet-Karotten, Broccoli und Spargelstücken, dazu Ebyl-Weizen
Fleisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 440 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 371 kJ (88 kcal); Fett 2 g, davon ges. FS 1 g;
KH 10 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 7 g; Salz 1,09 g
Allergenhinweis: A1, G, L
Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

BE: 3,7

AK



BEST.-NR. 2665

PREISKLASSE: B

Gegrillte Hähnchenbrust

in Tomaten-Sahnesoße, dazu Hörnchennudeln mit Karottenstreifen, Zucchiniwürfeln und Broccoli-Röschen
Fleisch-Einwaage: 120 g, Gesamt-Einwaage: 400 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 422 kJ (100 kcal); Fett 2 g, davon ges. FS 1 g;
KH 11 g, davon Zucker 3 g; Eiweiß 9 g; Salz 0,87 g
Allergenhinweis: A1, C, G, L
Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

BE: 3,7

AK



BEST.-NR. 2739

PREISKLASSE: A

Hühnerfrikassee

in feiner Soße, dazu Karottengemüse und Langkornreis
Fleisch-Einwaage: 60 g, Gesamt-Einwaage: 420 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 411 kJ (98 kcal); Fett 4 g, davon ges. FS 1 g;
KH 9 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 6 g; Salz 0,96 g
Allergenhinweis: G

BE: 3,2

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

AK



BEST.-NR. 2741

PREISKLASSE: B

Hähnchenbrustfilets »Försterin Art«

in feiner Champignon-Rahmsoße, mit buntem Gemüse aus Karotten, Blumenkohl und Romanesco, dazu Hörnchen-Nudeln
Fleisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 430 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 391 kJ (93 kcal); Fett 3 g, davon ges. FS 1 g;
KH 9 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 7 g; Salz 0,86 g
Allergenhinweis: A1, C, G, L

BE: 3,3

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

AK



BEST.-NR. 2136

PREISKLASSE: B

Kabeljaufiletschnitte natur

mit Kräutertopping, auf Blattspinat, verfeinert mit Sauerrahm und Käse, Salzkartoffeln
Fisch-Einwaage: 100 g, Gesamt-Einwaage: 390 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 416 kJ (99 kcal); Fett 3 g, davon ges. FS 1 g;
KH 8 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 9 g; Salz 0,68 g
Allergenhinweis: A1, D, G

BE: 2,6

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 12 Min.

AK



BEST.-NR. 2186

PREISKLASSE: A

Feines Fischragout

Alaska-Seelachswürfel in Gemüse-Sahnesoße, mit Curcuma verfeinert, dazu Langkornreis
Fisch-Einwaage: 80 g, Gesamt-Einwaage: 400 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 530 kJ (126 kcal); Fett 4 g, davon ges. FS 2 g;
KH 15 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 7 g; Salz 0,85 g
Allergenhinweis: D, G, L

BE: 5,0

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

AK



BEST.-NR. 2214

PREISKLASSE: B

Wildlachs à la Florentin

Wildlachsfiletstücke in feiner Rahmspinat-Soße im Spaghettinest, mit Käse garniert
Fisch-Einwaage: 60 g, Gesamt-Einwaage: 380 g;
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
Energie 570 kJ (136 kcal); Fett 6 g, davon ges. FS 2 g;
KH 12 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 8 g; Salz 0,93 g
Allergenhinweis: A1, D, G

BE: 3,8

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

AK



BEST.-NR. 2720

PREISKLASSE: B

Feines Wildlachsfilet

in Senf-Dillsoße, mit Broccoli und Salzkartoffeln
 Fisch-Einwaage: 60 g, Gesamt-Einwaage: 440 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 402 kJ (96 kcal); Fett 4 g, davon ges. FS 1 g;
 KH 8 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 6 g; Salz 0,83 g
 Allergenhinweis: D, G, M
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

BE: 2,9

AK



BEST.-NR. 2795

PREISKLASSE: B

Schlemmerfilet alla Napoli

Alaska-Seelachsfilet in sahniger Tomatensoße mit Broccoli und Gewürzgurkenschnitzel, garniert mit Käse, dazu Dillkartoffeln
 Fisch-Einwaage: 90 g, Gesamt-Einwaage: 435 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 465 kJ (111 kcal); Fett 5 g, davon ges. FS 2 g;
 KH 8 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 8 g; Salz 0,95 g
 Allergenhinweis: D, G
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 12 Min.

BE: 2,9

AK



BEST.-NR. 2033

PREISKLASSE: A

Farfalle »Pomodorino«

Schleifchennudeln in feiner Soße mit Cherrytomaten, Broccoli und Mozzarella
 Gesamt-Einwaage: 400 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 425 kJ (101 kcal); Fett 3 g, davon ges. FS 2 g;
 KH 14 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 4 g; Salz 0,90 g
 Allergenhinweis: A1, G
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

BE: 4,7

AK



BEST.-NR. 2129

PREISKLASSE: A

Gabelspaghetti

mit Rinderhackfleischsoße
 Fleisch-Einwaage: 35 g, Gesamt-Einwaage: 400 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 405 kJ (96 kcal); Fett 2 g, davon ges. FS 1 g;
 KH 14 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 5 g; Salz 0,94 g
 Allergenhinweis: A1, C, L
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

BE: 4,7

AK



BEST.-NR. 2138

PREISKLASSE: A

Spaghetti alla Napoli

mit fruchtiger Tomatensoße
 Gesamt-Einwaage: 380 g;
 Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:
 Energie 493 kJ (117 kcal); Fett 3 g, davon ges. FS <1 g;
 KH 19 g, davon Zucker 4 g; Eiweiß 3 g; Salz 0,88 g
 Allergenhinweis: A1
 Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

BE: 6,0

AK



BEST.-NR. 2715

PREISKLASSE: A

Rigatoni alla Roma

Rigatoni aus Maismehl und Reismehl in fruchtiger Tomatensoße mit Auberginen, Zucchini und Tomaten

Gesamt-Einwaage: 420 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 334 kJ (79 kcal); Fett 1 g, davon ges. FS <1 g;

KH 15 g, davon Zucker 3 g; Eiweiß 2 g; Salz 0,75 g

Allergenhinweis: L

BE: 5,3

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

AK



BEST.-NR. 2156

PREISKLASSE: A

Hühnersuppentopf

kräftige Hühnerbouillon mit Hörnchennudeln, Karotten, Broccoli und Huhnfleisch

Fleisch-Einwaage: 40 g, Gesamt-Einwaage: 400 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 215 kJ (51 kcal); Fett 1 g, davon ges. FS <1 g;

KH 6 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 4 g; Salz 0,97 g

Allergenhinweis: A1, C

BE: 2,0

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.

AK



BEST.-NR. 2177

PREISKLASSE: A

Bunter Gemüseeintopf

mit Kartoffelwürfeln, Broccoli, Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl und Sellerie

Gesamt-Einwaage: 450 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 110 kJ (26 kcal); Fett <1 g, davon ges. FS <1 g;

KH 5 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 1 g; Salz 1,04 g

Allergenhinweis: L

BE: 1,9

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 9 Min.

AK



BEST.-NR. 2757

PREISKLASSE: A

Möhreeneintopf »Holsteiner Art«⁷

mit Kartoffeln und geschnittener Rindswurst

Wurst-Einwaage: 50 g, Gesamt-Einwaage: 500 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 164 kJ (39 kcal); Fett 1 g, davon ges. FS <1 g;

KH 5 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 2 g; Salz 0,99 g

Allergenhinweis: A1, G, L

BE: 2,1

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

AK



BEST.-NR. 2753

PREISKLASSE: A

Milchreis

mit Sauerkirschen

Gesamt-Einwaage: 400 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 377 kJ (89 kcal); Fett 1 g, davon ges. FS <1 g;

KH 18 g, davon Zucker 9 g; Eiweiß 2 g; Salz 0,06 g

Allergenhinweis: G

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 8 Min.

BE: 6,0



AK



BEST.-NR. 2755

PREISKLASSE: B

Omelettrolle mit Spinatfüllung

auf feinem Rahmgemüse, dazu Salzkartoffeln

Gesamt-Einwaage: 425 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 380 kJ (91 kcal); Fett 5 g, davon ges. FS 2 g;

KH 8 g, davon Zucker 1 g; Eiweiß 3 g; Salz 1,02 g

Allergenhinweis: C, F, G

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

BE: 2,8



AK



BEST.-NR. 2766

PREISKLASSE: A

Spinat-Kartoffelauflauf

mit Sesam und Käse überbacken

Gesamt-Einwaage: 470 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 331 kJ (79 kcal); Fett 3 g, davon ges. FS 2 g;

KH 9 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 3 g; Salz 1,25 g

Allergenhinweis: G, N

Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

BE: 3,5



AK



BEST.-NR. 2814

PREISKLASSE: B

Bunte Gemüseplatte

mit Blumenkohl, Broccoli, Fingermöhrrchen, Auberginen, Zucchini und Salzkartoffeln, dazu Käsesoße

Gesamt-Einwaage: 480 g;

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie 297 kJ (71 kcal); Fett 3 g, davon ges. FS 1 g;

KH 7 g, davon Zucker 2 g; Eiweiß 3 g; Salz 0,99 g

Allergenhinweis: G

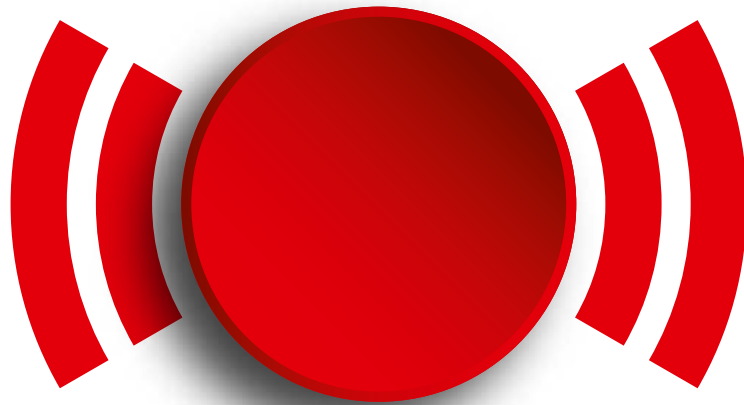
Mikrowellen-Zubereitungszeit: 10 Min.

BE: 2,8



Hausnotruf.

Hilfe auf Knopfdruck.



24 Stunden Notrufbearbeitung

Kennen Sie schon unseren Hausnotruf?

Jetzt informieren.

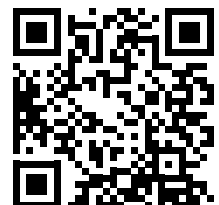
Wir beraten Sie gerne!

Informationen unter:

02302 91016-250

hausnotruf@drk-witten.de

www.drk-witten.de/hausnotruf



Ihr DRK-Menüservice

Persönlich - Komfortabel - Hilfsbereit!

Genießen Sie mit unserem persönlichen Lieferservice jeden Tag Vielfalt und Abwechslung. Ganz nach Ihrem Geschmack und Ihren individuellen Bedürfnissen können Sie aus ca. 250 Menüs auswählen.

SERVICE und HILFE werden bei uns groß geschrieben:

- Beim DRK-Menüservice können Sie immer auf einen persönlichen Kontakt vertrauen.
- Unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen kommen bis an Ihre Wohnungstür.
- Auf Wunsch bringen wir Ihnen die gelieferte Ware in Ihre Tiefkühltruhe.










So einfach bestellen Sie die Menüs:

- Telefonisch unter **(02302) 91016 - 220**
- oder per E-mail an **menueservice@drk-witten.de**
- oder per Bestellzettel, den Sie unseren Mitarbeitern einfach mitgeben können.
- Mindestbestellwert Tiefkühlkost: 7 Menüs aus diesem Katalog

So lagern Sie die Menüs:

Für die korrekte Lagerung unserer Menüs achten Sie bitte auf eine Temperatur von -18°C in der Tiefkühltruhe oder im Tiefkühlschrank. Die Menüspezialitäten nach dem Auftauen/Regenerieren direkt verzehren und nicht wieder einfrieren.

Piktogramme

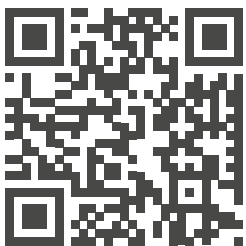
-  enthält Rindfleisch
-  enthält Schweinefleisch
-  enthält Geflügel
-  enthält Fisch
-  Vegetarisch
-  Vegan
-  enthält Alkohol
-  würzige Knoblauchnote
-  enthält Laktose
-  enthält Gluten

Bitte achten Sie auf einen sorgfältigen Umgang mit unseren Produkten. Die einzelnen Menüschalen sind nicht hermetisch verschlossen. Nach der Zubereitung ist es möglich, dass heiße Flüssigkeit oder Dampf über den Rand oder die Dampföffnungen des Deckels austreten kann. Wir empfehlen bei der Entnahme aus dem Ofen daher das Tragen entsprechender Schutzkleidung wie langarmige Kittel-Schürze und Handschuhe.

Allergene

nach der Lebensmittelinformations-Verordnung

- (A) enthält Gluten
A1 Weizen, A2 Roggen, A3 Gerste,
A4 Hafer, A5 Dinkel, A6 Kamut
- B enthält Krebstiere
- C enthält (Hühner-) Ei
- D enthält Fisch
- E enthält Erdnuss
- F enthält Sojabohnen
- G enthält Milch & Milchprodukte
- (H) enthält Schalenfrüchte
H1 Mandeln, H2 Haselnüsse, H3 Walnüsse,
H4 Kaschunüsse, H5 Pecannüsse, H6 Paranüsse,
H7 Pistazien, H8 Macadamianüsse
- L enthält Sellerie
- M enthält Senf
- N enthält Sesam
- O enthält Sulfit/Schwefeldioxid
- P enthält Lupine
- R enthält Weichtiere



Deutsches Rotes Kreuz
soziale Dienste KV Witten gGmbH
Annenstr. 9, 58453 Witten

Wir wünschen

**Guten
Appetit!**