



MITTAGSfrisch

 AUF IHREN TISCH 



MITTAGSfrisch

 AUF IHREN TISCH 

Frisch gekocht, aus der Region, pünktlich zum Mittag

MITTAGSfrisch liefert Ihnen ausgewogene und qualitativ hochwertige Mahlzeiten kontaktfrei nach Hause oder an Ihren Arbeitsplatz. Pünktlich bis 12 Uhr - wenn Sie wünschen an sieben Tagen in der Woche.

Flexibel bleiben mit COOK & CHILL

SIE SELBST BESTIMMEN, WANN SIE ESSEN MÖCHTEN! Nach dem innovativen COOK & CHILL Verfahren werden alle unsere Gerichte zunächst vorgegart oder gegart, auf 3 bis 6 Grad heruntergekühlt, luftdicht verpackt und kühl gelagert. So bleiben Vitamine, Nährstoffe und Spurenelemente bestmöglich erhalten. Sie können die kalt zu Ihnen nach Hause gelieferte Essen auch ganz bequem im Backofen oder in der Mikrowelle erwärmen. WANN IMMER SIE ZEIT UND HUNGER HABEN! Je nach Speise ist Ihr Wunschmenü auch nach 3 Tagen ab der Herstellung noch wie frisch gekocht.

Ganz nach Ihrem Geschmack

Aus unserem ausgewogenen und abwechslungsreichen Speiseplan können Sie täglich zwischen 5 Menüs wählen:
VOLLKOST - LEICHTE VOLLKOST - VITALE KOST - VEGETARISCHE KOST und allzeit beliebten **SALAT** **MITTAGSfrisch**

Bequem bestellen - Wir sind für Sie da

Auf dem Menüplan Ihr(e) Wunschmenü(s) unter Angabe Ihrer persönlichen Daten ankreuzen und an uns zurückgeben. Um Ihnen die Frische garantieren zu können, beachten Sie bitte unsere Bestellvorlaufzeit von 2 Tagen. Gerne können Sie uns zu folgenden Bürozeiten kontaktieren: Mo - Fr. 8 -12 h und 14 - 16 h unter 07231 / 566 10 10 oder über info@mittagfrisch.de

Bezahlen leicht gemacht

Sie bezahlen wöchentlich und im Nachhinein ganz bequem per SEPA Lastschrift. Das Formular erhalten Sie von uns zusammen mit unserem Begrüßungsschreiben per Post.

Allergene:

G: Glutenhaltiges Getreide (a=Weizen, b=Roggen, c=Gerste, d=Dinkel, e=Kamut, f=Hafer oder Hybridstämme davon sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Sel: Sellerie u. Sellerieerzeugnisse, Ei: Eier u. Eierzeugnisse, Sen: Senf u. Senferzeugnisse, SO₂: Schwefeldioxid u. Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg der 10mg/l als SO₂ angegeben, W: Weichtiere (Mollusken) wie z. B. Schnecken, Muscheln oder Austern und daraus hergestellte Erzeugnisse, N: Schalenfrüchte/-erzeugnisse (a=Mandeln, b=Haselnüsse, c=Walnüsse, d=Kaschunüsse, e=Pekannüsse, f=Paranüsse, g=Pistazien, h=Makadamianüsse und i=Quennslandnüsse), F: Fisch u. Fischerzeugnisse, K: Krebstiere u. Krebstiererzeugnisse, Ses: Sesamsamen u. Sesamsamenerzeugnisse, L: Lupine (auch Wolfsbohne) u. Lupinenerzeugnisse.

Deklarationspflichtige Zusatzstoffe:

01: mit Farbstoff, 02: mit Konservierungsstoff/konserviert, 03: mit Antioxidationsmittel, 04: mit Geschmacksverstärker, 05: geschwefelt, 06: mit Süßungsmittel/n, 07: mit (einer) Zuckerart(en) und Süßungsmittel, 08: enthält eine Phenylalaninquelle, 09: geschwärzt, 10: gewachst, 11: mit Phosphat.



Menüplan

19.12.2022 bis 01.01.2023



Menüplan der Woche von 19.12. bis 25.12.2022

PREIS	AUSWAHL	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
3,50 Euro*	Suppe	Gemüsebrühe mit Backerbsen G,a,Ei,M	Geflügelcremesuppe G,c,Ei,M	Kraftbrühe mit Fleischklößchen Ei	Gemüse-Kartoffelsuppe M,Sel	Kraftbrühe mit Nudleinlage G,a,Ei	Spinatsuppe "Florentin" M	Kraftbrühe mit Grießklößchen G,a,Ei
8,95 Euro*	Vollkost	Schweinesteak mit feiner Paprikasauce dazu Balkangemüse und Kartoffeln M	Gyros-Spieß mit pikanter Sauce dazu Duvec-Reis und Rettichsalat SO02	Schlachtplatte mit Schweinebauch, Blut- und Leberwurst auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree M,Soj	Schinkennudeln dazu Rettichsalat G,a,Ei,M,Sel,Sen	Panierter Seelachs mit Ratatouillegemüse dazu Reis G,a,F,M	Schwäbischer Linseneintopf mit Schweinebauch Sel,SO2	Lachs im Blätterteigmantel mit Zitronen-Dillsoße, Pariser Karotten und Kräuterkartoffeln G,a,F,M,SO2
8,95 Euro*	Leichte Vollkost	Geflügelfrikadelle mit feiner Kräuter-Geflügelsauce dazu Erbsen und Kartoffeln G,a,Ei,M,c	Tortellini Promodoro dazu Tomatenragout und Rettichsalat G,a,Ei,M	Hähnchen Häxle mit Kräuter-Geflügelsauce dazu Kohlrabi in feiner Creme und Fusilli G,a,Soj,M,Sen,c	Weißer Fleischkäse mit brauner Soße und Kartoffeln, dazu Rettichsalat Sel,Sen	Backofenkartoffel mit buntem Gemüse und feiner Kräutersoße M,Sen	Kaiserschmarrn mit fruchtigem Apfelmus G,a,Ei,M	Geflügelspieß mit feiner Curry-Ingwersauce dazu Gemüseris Soj,M
8,95 Euro*	Vital	Geschnetzeltes "Stroganoff" mit Balkangemüse dazu Kartoffelpüree M,Soj	Gabelspaghetti mit würziger Fleischsauce dazu Rettichsalat G,a,Ei,Sel,M	Gefüllte Paprika mit feiner Tomatensauce dazu Kartoffeln Ei	Fleischküchle mit feiner Zwiebelsauce dazu Bratkartoffeln und Rettichsalat G,a,Ei	Paniertes Hähnchenschnitzel mit feiner Geflügelsauce dazu Marktgemüse und Curryreis M,G,a,Ei,c	Schweinesteak mit pikanter Sauce dazu Balkangemüse und Rigatoni G,a,M	Schweinefilet im Wirsingmantel Preiselbeerrahmsoße, Pariser Dill-Karotten, dazu Risolee Kartoffeln Sel,Sen,M
8,95 Euro*	Vegetarisch	Gemüseschnitzel mit feiner Tomatensauce dazu Reis G,a,M	Dreierlei Gemüse dazu Kartoffeln und feiner Sour Cream Dip M	Schwarzwälder Spätzle-Pilz-Pfanne mit feiner Cremetunke G,a,Ei,M,SO2	Valesschnitzel mit Karottensoße dazu Penne und Rettichsalat G,a,f,Ei,M,Sel	Gefüllte Teigtaschen mit Spinat und Hirtenkäse dazu feine Tomatensauce und Reis G,a,Ei,M	Chili Sin Carne mit feinen Würfelnkartoffeln M	Soja-Frikassee mit Erbsen und Spargel dazu feiner Kräuterris Soj,M,SO2
2,50 Euro*	Dessert	Sauerkirschkompott	Bananquarkcreme M	Schokocroissant G,K,M,N	Schokopudding M	Schneckenudel G,K,M,N	Mousse au Chocolat M	Bratapfeljoghurt M

Menüplan der Woche von 26.12.22 bis 01.01.2023

So wird's gemacht - Bestellen Sie Ihr **Wunschmenü**:

Den Menüplan mit Ihren angekreuzten Menüs unter Angabe Ihrer persönlichen Daten an uns zurücksenden (Fax, Mail oder Post)

Und wir beliefern Sie **MITTAGSfrisch** kontaktfrei an Ihre Haustüre.

Name Telefon

Strasse E-Mail

PLZ, Ort



AUF IHREN TISCH

PREIS	AUSWAHL	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
3,50 Euro*	Suppe	Brokkolicremesuppe M	Schwarzwälder Rahmsuppe M	Kraftbrühe mit Flädle G,a,Ei,M	Tomatensuppe	Kraftbrühe mit Reiseinlage Sel	Hühnerbrühe mit Hühnerfleischeinlage	Kraftbrühe mit Flädle G,a,Ei,M
8,95 Euro*	Vollkost	Kalbsbraten vom Hals mit feiner Waldpilzcremesoße, Mandelbrokkoli und dazu Spätzle M,N,a,G,a,Ei	Maultaschen in kräftiger Rinderbrühe dazu würziger Kartoffelsalat G,a,Ei,Sel,Sen,SO2	Jägerschnitzel mit Champignonrahmsauce dazu feine Spätzle und Kaisergemüse G,a,Ei,M,SO2	Käseknöpfe dazu feiner Krautsalat G,a,d,Ei,M,SO2	Panierter Lachs mit Senfsoße, Erbsen und dazu Kräuterris G,a,F,Sen,M	Gaisburger Marsch mit Rindfleischeinlage G,a,Ei,Sel	Schweinemedallions mit Champignonrahmsauce, Speck-Zwiebel-Rosenkohl, dazu geschmelzte Nudeln M,G,a
8,95 Euro*	Leichte Vollkost	JungHIRSCHragout "Fürsterin Art" mit feinem Apfel-Zimt-Rotkohl, dazu Serviettenknödel G,a,Ei	Geflügelfrikadelle mit Geflügelkräutersauce dazu Reis und Krautsalat G,a,Ei,M,Sen,SO2	Omelette mit feinem Rahmspinat dazu Kartoffeln Ei,M	Schweinehalsbraten mit Preiselbeerrahmsauce dazu Semmelknödel und Krautsalat G,a,Ei,M	Königsberger Klopse mit Kapernsauce dazu Erbsen und Kräuterris Ei,M	Kartoffelauflauf mit Gemüse dazu würzige Bärlauchsauce Ei,M	Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce dazu Leipziger Allerlei und Penne G,a,M,Ei,c
8,95 Euro*	Vital	Gnocchi-Pilz-Gemüsepfanne mit cremiger Rahmsauce Ei,SO2,M	Schweinehackbraten mit brauner Sauce dazu Kartoffeln und Krautsalat G,a,M,Ei,Sel,Sen,SO2	Hähnchenkeule mit Geflügelsauce dazu Kaisergemüse und Gabelspaghetti G,a,Ei,M,Soj	Ungarisches Rindergulasch dazu Reis und Krautsalat M	Eier in Sensauce dazu Erbsen und feines Kartoffelpüree Ei,Sen,Soj,M	Bratwurst mit Sensauce dazu Bohnen in Creme und Kartoffeln Sel,Sen,M	Gefüllter Schweinebauch "Allgäuer Art", braune Soße, Kartoffelpüree und Rotkohl M,Sel,Sen,Soj
8,95 Euro*	Vegetarisch	Vegetarische Kohlroulade mit feiner Tomatensauce dazu Kartoffeln G,a,d,Ei,Soj,M	Kartoffeltaschen (Tomate Mozzarella) dazu würziges Ratatouillegemüse M	Spinatklöße mit Zitronensoße dazu Reis G,a,Ei,M,SO2,d	Gemüseschnitzel mit Käsecreme dazu Penne und Krautsalat G,a,M	Quarkkeulchen mit cremiger Vanillesauce G,a,Ei,M	Vegetarisch gefüllte Paprika mit Tomatensauce dazu cremiges Kartoffelpüree Soj,M	Karottensoufflé mit feiner Kräutersauce dazu cremiges Kartoffelpüree G,a,Ei,M,Sen,Soj
2,50 Euro*	Dessert	Zimtquark mit Spekulatius und Apfelwürfel M	Erdbeerjoghurt M	Schokocroissant G,K,M,N	Vanillepudding M	Mandelstange G,k,M,N	Panna cotta Pudding mit Punschpflaumen M	Mandarinen-Mascarponecreme M

*Alle Preise verstehen sich inkl. Mehrwertsteuer.

Die Auflistung der Allergene und Zusatzstoffe finden Sie auf der Rückseite

Änderungen vorbehalten