



# SPEISEPLAN

**MENÜ EXPRESS**  
die frische Küche

**MENÜ EXPRESS GmbH**  
Gutensweger Straße 2  
39126 Magdeburg  
Telefon: 0391 5981 680  
Telefax: 0391 5981 682 0  
E-Mail: magdeburg@menueexpress.de

Name: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_  
Kundennummer: \_\_\_\_\_  
Unterschrift: \_\_\_\_\_

|            | Menü 1  | Menü 2   | Menü 3   | Kaltmenü   |            | M1 | M2 | M3 | KM | S* | SW* |
|------------|---|--|--|--|------------|----|----|----|----|----|-----|
| 01.03.2023 | Westfälischer Bohneneintopf mit Rindfleisch, Erdbeerjoghurt <sup>1, A, A1</sup>                             | Brokkoli-Nuss-Ecke mit Soße "Holländische Art" und Kartoffeln, Erdbeerjoghurt <sup>A, A1, A3, D, G, G2, G4</sup>   | Makkaroni mit Jagdwurstwürfel in Tomatensoße und geriebenen Käse, Erdbeerjoghurt <sup>A, A1</sup>                    | Bagel mit Frischkäse, Putenaufschnitt und Weißkrautsalat <sup>4, 5, 6, A, A1, E</sup>              | 01.03.2023 |    |    |    |    | 1  | 1   |
|            |   |  |  |  | Mittwoch   |    |    |    |    | 2  | 2   |
|            |   |  |  |  |            |    |    |    |    | 3  | 3   |
| 02.03.2023 | Bärlauch-Kartoffelcremesuppe mit Gemüseeinlage, Obst <sup>C, D</sup>  | Blumenkohl-Gemüsecurry mit Reis, Obst <sup>A, A1, C</sup>  | Schweineschnitzel mit brauner Soße, Kohlrabi und Kartoffeln, Obst <sup>A, A1</sup>                                   | Wrap mit Gemüse und Balkankäse <sup>1, 2, 5, A, A1, B, C, E</sup>                                  | 02.03.2023 |    |    |    |    | 1  | 1   |
|            |   |  |  |  | Donnerstag |    |    |    |    | 2  | 2   |
|            |   |  |  |  |            |    |    |    |    | 3  | 3   |
| 03.03.2023 | Bunte Gerstensuppe <sup>A, A4, D</sup>  | Hähnchenrahm-geschnetzeltes mit Bunten Nudeln <sup>1, A, A1, C</sup>   | Fischburger mit Petersiliensoße, Kartoffelbrei und Weißkraut-Rohkost <sup>A, A1, C, F</sup>                          | Salami-Käse-Baguette mit Gurke und Tomate <sup>1, 2, 4, 5, A, A1, B, C, E</sup>                    | 03.03.2023 |    |    |    |    | 1  | 1   |
|            |   |  |  |  | Freitag    |    |    |    |    | 2  | 2   |
|            |   |  |  |  |            |    |    |    |    | 3  | 3   |
| 06.03.2023 | Veg. Minestrone (ital. Nudelsuppe mit Gemüse), Birnenkompott <sup>A, A1, B, D</sup>                         | Puddingsuppe mit Vanillegeschmack und Milchbrötchen, Birnenkompott <sup>1, C</sup>   | Gebr. Hähnchenbrust mit Kräuter-Frischkäsesoße und Gemüserreis, Birnenkompott <sup>A, A1, C</sup>                    | Wrap mit Thunfischcreme, Salat und frischen Zwiebeln <sup>A, A1, C, F</sup>                        | 06.03.2023 |    |    |    |    | 1  | 1   |
|            |   |  |  |  | Montag     |    |    |    |    | 2  | 2   |
|            |   |  |  |  |            |    |    |    |    | 3  | 3   |
| 07.03.2023 | Soljanka mit Weißbrot <sup>2, 4, 5, 6, A, A1, D, E</sup>  | Eierfrikassee mit Fleischklößchen, Kartoffeln und Möhrenrohkost <sup>1, A, A1, B, C, E</sup>   | Gemüseschnitzel mit Tomaten-Basilikum-Soße und Kartoffelbrei <sup>A, A1, A5</sup>                                    | Chili-Braten-Sandwich <sup>1, 2, 5, A, A1, B, C, E</sup>   | 07.03.2023 |    |    |    |    | 1  | 1   |
|            |   |  |  |  | Dienstag   |    |    |    |    | 2  | 2   |
|            |   |  |  |  |            |    |    |    |    | 3  | 3   |
| 08.03.2023 | Gemüsecremesuppe mit Blumenkohlröschen, Rote Grütze und Soße mit Vanillegeschmack <sup>1, A, A1, C, D</sup> | Gutsherrentopf (mit Gemüse, Kassler, Schweinefleisch) mit Petersilienkartoffeln, Rote Grütze und Soße mit Vanillegeschmack <sup>1, 4, 5, 6, A, A1, C</sup> | Gabelspaghetti mit Bolognesesoße, Rote Grütze und Soße mit Vanillegeschmack <sup>A, A1</sup>                         | Bagel mit Tomate, Salatgurke, Paprika und roten Zwiebeln <sup>A, A1, A4, C, O</sup>                | 08.03.2023 |    |    |    |    | 1  | 1   |
|            |   |  |  |  | Mittwoch   |    |    |    |    | 2  | 2   |
|            |   |  |  |  |            |    |    |    |    | 3  | 3   |
| 09.03.2023 | Schwarzwurzleintopf (mit Kichererbsen, Möhren und Lauch), Obst <sup>A, A1</sup>                             | Spätzle-Gemüsepfanne mit Tomaten-Curry-Soße, Obst <sup>A, A1, B</sup>  | Hackbraten mit Soße, Mischgemüse und Kartoffeln, Obst <sup>A, A1, B, E</sup>   | Fruchtiger Geflügelsalat mit Baguette <sup>1, 2, 5, B, E</sup>                                     | 09.03.2023 |    |    |    |    | 1  | 1   |
|            |   |  |  |  | Donnerstag |    |    |    |    | 2  | 2   |
|            |   |  |  |  |            |    |    |    |    | 3  | 3   |
| 10.03.2023 | Weißkohleintopf mit Schweinefleisch <sup>1, A, A1</sup>   | Tortellini mit Spinat-Käsefüllung und Sahnesoße <sup>A, A1, B, C</sup>   | Backfisch mit Dillsoße, Kartoffeln und Gurkensalat <sup>A, A1, E, F</sup>  | Baguette Napoli (mit Kochschinken, Mozzarella und Tomate) <sup>1, 2, 4, 5, 6, A, A1, B, C, E</sup> | 10.03.2023 |    |    |    |    | 1  | 1   |
|            |   |  |  |  | Freitag    |    |    |    |    | 2  | 2   |
|            |   |  |  |  |            |    |    |    |    | 3  | 3   |
| 13.03.2023 | Möhrensuppe mit Rindfleisch, Obst <sup>1, A, A1</sup>   | Bami Goreng (Gebr. Mie-Nudeln mit Chinagemüse und Sojasoße), Obst <sup>4, A, A1, B, D, E, O</sup>  | Bayr. Leberkäse mit braunem Zwiebelragout, Kartoffelbrei, Obst <sup>4, 5, 6</sup>                                    | Sandwich mit Putenaufschnitt und Ananas <sup>1, 2, 4, 5, 6, A, A1, B, C, E</sup>                   | 13.03.2023 |    |    |    |    | 1  | 1   |
|            |   |  |  |  | Montag     |    |    |    |    | 2  | 2   |
|            |   |  |  |  |            |    |    |    |    | 3  | 3   |
| 14.03.2023 | Tomatenreissuppe mit Fleischklößchen <sup>A, A1</sup>   | Ei in Senfsoße mit Kartoffeln und Rote Beete <sup>1, A, A1, C, E</sup>   | Kräuterschweinebraten mit Bratensoße, Rahmwirsing und Kartoffeln <sup>D, E</sup>                                     | Bagel mit Tomate-Mozzarella und Basilikum <sup>A, A1, A4, C, O</sup>                               | 14.03.2023 |    |    |    |    | 1  | 1   |
|            |   |  |  |  | Dienstag   |    |    |    |    | 2  | 2   |
|            |   |  |  |  |            |    |    |    |    | 3  | 3   |
| 15.03.2023 | Linseneintopf mit Kasslerfleisch, Schokopudding <sup>A, A1, D</sup>   | Gabelspaghetti mit milder Arrabiata-Tomatensoße, Schokopudding <sup>A, A1</sup>  | Blumenkohl-Käse-Schnitzel mit Soße "Holländische Art" und Basmatireis, Schokopudding <sup>A, A1, B, C, D</sup>       | Kartoffelsalat mit 1 Boulette, dazu Senf <sup>2, E</sup>   | 15.03.2023 |    |    |    |    | 1  | 1   |
|            |   |  |  |  | Mittwoch   |    |    |    |    | 2  | 2   |
|            |   |  |  |  |            |    |    |    |    | 3  | 3   |
| 16.03.2023 | Kartoffelsuppe mit Bockwurstscheiben, Obst <sup>1, A, A1, D</sup>   | Gnocchi-Gemüsepfanne (mit Bohnen, Paprika, Pilzen) mit Zaziki, Obst <sup>4, 5, 6, D, E</sup>   | Seelachwürfel mit Gemüsestreifen in Senfsoße, dazu Kräuter-Eblyweizen, Obst <sup>1, 4, 7, A, A1, C, D, E, F, S</sup> | Ei-Baguette mit Salat, Tomate und Gewürzgurke <sup>1, 2, 4, 5, A, A1, B, C, E</sup>                | 16.03.2023 |    |    |    |    | 1  | 1   |
|            |   |  |  |  | Donnerstag |    |    |    |    | 2  | 2   |
|            |   |  |  |  |            |    |    |    |    | 3  | 3   |
| 17.03.2023 | Pichelsteiner Gemüseeintopf mit Rindfleisch <sup>1, D</sup>   | Maisgrießbrei mit warmer Beerensoße <sup>C</sup>   | Hähnchenkeule mit Geflügelsoße, Rotkohl und Kartoffeln <sup>1, A, A1</sup>   | Wrap mexicanisch mit Hackfleisch, Mais und Kidneybohnen <sup>2, 5, A, A1</sup>                     | 17.03.2023 |    |    |    |    | 1  | 1   |
|            |   |  |  |  | Freitag    |    |    |    |    | 2  | 2   |
|            |   |  |  |  |            |    |    |    |    | 3  | 3   |

\* S = Salat; SW = Sandwich, siehe Rückseite Salat-Ecke/Sandwich-Ecke







































**BITTE WENDEN** →

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

Vorname: \_\_\_\_\_







Kundennummer: \_\_\_\_\_

**Bitte beachten:**  
**Bei Fax-Bestellung Name**  
**und Kundennummer**  
**nochmal ausfüllen.**

| M1 | M2 | M3 | KM | S | SW |                          | Menü 1  | Menü 2   | Menü 3  | Kaltmenü  |  |   |
|----|----|----|----|---|----|--------------------------|---|--|---|---|--|---|
|    |    |    |    | 1 | 1  | Montag<br>20.03.2023     | Pastinakencremesuppe <sup>1, A, A1</sup><br>mit karamellisierten<br>Karottenwürfel,<br>Apfelmus <sup>5</sup><br> | Milchnudeln <sup>1, A, A1, C</sup><br>mit Zimt, Zucker<br>und Apfelmus <sup>5</sup><br> | Putenschnitzel <sup>A, A1</sup> mit<br>Geflügelsoße <sup>1, A, A1</sup> , Frühlings-<br>gemüse <sup>C</sup> und Kartoffelbrei <sup>5, C</sup> ,<br>Apfelmus <sup>5</sup><br> | Wrap<br>mit Kochschinken und<br>Frischkäse <sup>1, 2, 4, 5, A, A1, B, C, E</sup><br>   | 20.03.2023   |   |
|    |    |    |    | 2 | 2  |                          | Dienstag<br>21.03.2023  | Reissuppe <sup>D</sup><br>mit Geflügelfleisch<br>                                       | Süßkartoffel-Kichererbsen-<br>Curry<br>mit Reis <sup>C</sup><br>   | Königsberger Klops <sup>B</sup><br>mit Kapernsoße <sup>1, A, A1, C</sup> ,<br>Kartoffeln und Weißkohl-<br>Möhrenrohkost <sup>4, 5</sup><br>      | Fladenbrot<br>mit Zaziki, Krautsalat<br>und Balkankäse <sup>2, 5, A, A1, C, M</sup><br>   | 21.03.2023  |
|    |    |    |    | 3 | 3  |                          |   | Mittwoch<br>22.03.2023   | Grünkohleintopf <sup>1, A, A1</sup><br>mit Kasslerfleisch <sup>4, 5, 6</sup> ,<br>Obst<br>   | Paprika-Linsenragout <sup>A, A1, D</sup><br>mit Rosmarin-Kartoffeln,<br>Obst<br>   | Nudeln <sup>A, A1</sup> mit Tomaten-<br>soße <sup>A, A1</sup> und gebr.<br>Jagdwurstscheibe <sup>4, 5, 6, D, E</sup> ,<br>Obst<br>                          | Couscoussalat<br>mit Gurke, Tomate,<br>Zwiebeln <sup>A, A1</sup> und<br>Hähnchenbruststreifen<br>                    |
|    |    |    |    | 1 | 1  | Donnerstag<br>23.03.2023 |   |  | Asiat. Glasnudeleintopf<br>mit Geflügelfleisch <sup>O</sup> ,<br>Quarkspeise <sup>1, C</sup><br>   | Rührei <sup>1, B</sup> mit Blumenkohl in<br>Kräutersoße <sup>1, A, A1, C</sup><br>und Kartoffeln,<br>Quarkspeise <sup>1, C</sup><br>               | Bratwurst <sup>6, D, E</sup><br>mit Soße <sup>1, A, A1</sup> , Bayrisch<br>Kraut <sup>5, A, A1</sup> und Kartoffeln,<br>Quarkspeise <sup>1, C</sup><br>     | Bagel<br>mit Salami, Remouladensoße<br>und Salat <sup>1, 2, 3, 4, 5, A, A1, A4, B, C, E, O</sup><br>                 |
|    |    |    |    | 2 | 2  |                          | Freitag<br>24.03.2023   |  | Drillinge<br>mit Radieschen-Kräuterquark<br>   | Bunte Farfalle <sup>A, A1</sup> mit<br>Brokkoli-Sahnesoße <sup>A, A1, C</sup><br>  | Fischli <sup>A, A1, C, F</sup> mit<br>Spinat-Käsesoße <sup>1, A, A1, C</sup><br>und Reis <sup>C</sup><br>   | Baguette<br>mit Kassler<br>und Krautsalat <sup>2, 4, 5, 6, A, A1</sup><br>   |
|    |    |    |    | 1 | 1  |                          |   | Montag<br>27.03.2023   | Gelber Erbseneintopf <sup>A, A1, D</sup> ,<br>Fruchtcocktail <sup>1</sup><br>  | Puddingsuppe<br>mit Schokogeschmack <sup>C</sup><br>und Zwieback <sup>A, A1, A4, C, O</sup> ,<br>Fruchtcocktail <sup>1</sup><br>                 | Boulette <sup>A, A1, B</sup><br>mit brauner Soße <sup>1, A, A1</sup> ,<br>Butterbohnen <sup>C</sup> und<br>Kartoffeln,<br>Fruchtcocktail <sup>1</sup><br> | Bagel<br>mit Thunfisch-<br>Frischkäsecreme<br>und Zwiebeln <sup>A, A1, A4, C, F, O</sup><br>                       |
|    |    |    |    | 1 | 1  | Dienstag<br>28.03.2023   |   |  | Kesselgulasch <sup>1, A, A1</sup><br>mit Brötchen <sup>A, A1, A2, A4, C, O</sup><br>   | Buntes Eierragout <sup>1, A, A1, B, C, E</sup><br>mit Kartoffeln<br>   | Putengyros <sup>3</sup><br>mit Zaziki <sup>C</sup><br>und Tomatenreis<br>   | Nudelsalat <sup>A, A1, C, E</sup><br>mit einem Wiener Würstchen <sup>4, 5, 6</sup> ,<br>dazu Senf <sup>E</sup><br> |
|    |    |    |    | 1 | 1  |                          | Mittwoch<br>29.03.2023  |  | Süßkartoffelcreme-<br>suppe <sup>1, A, A1, D</sup><br>mit Vollkornbrot <sup>A, A1, A2, A4</sup> ,<br>Buttermilchdessert <sup>C</sup><br>                                     | Spirelli <sup>A, A1</sup><br>mit Tomatensoße <sup>A, A1</sup><br>und Bockwurstwürfel <sup>4, 5, 6</sup> ,<br>Buttermilchdessert <sup>C</sup><br> | Rindergeschnetzeltes <sup>1, A, A1</sup><br>mit Gemüsestreifen <sup>D</sup><br>und Kartoffeln,<br>Buttermilchdessert <sup>C</sup><br>                     | Fladenbrotsandwich<br>mit Tomate-<br>Mozzarella <sup>1, 4, 5, A, A1, B, C, E, M</sup><br>                          |
|    |    |    |    | 1 | 1  |                          |   | Donnerstag<br>30.03.2023   | Wirsingkohleintopf <sup>1, A, A1</sup><br>mit Rindfleisch,<br>Obst<br>   | Gehacktesstippe <sup>1, 2, 4, A, A1</sup><br>mit Kartoffelbrei <sup>5, C</sup><br>und Gewürzgurke <sup>2, 4</sup> ,<br>Obst<br>                  | Gemüsebällchen <sup>A, A1, D, O</sup><br>in Möhrencremesoße <sup>A, A1, C</sup><br>mit Bulgur <sup>A, A1</sup> ,<br>Obst<br>                              | Wrap<br>mit Gemüse und<br>Hähnchenbrust <sup>1, 2, 5, A, A1, B, C, E</sup><br>                                     |
|    |    |    |    | 1 | 1  | Freitag<br>31.03.2023    |   |  | Blumenkohlcremesuppe mit<br>Blumenkohlröschen <sup>1, A, A1, C</sup><br>und Vollkornbrot <sup>A, A1, A2, C</sup><br>   | Paprika-<br>Wurstgulasch <sup>1, 4, 5, 6, A, A1, E</sup><br>mit Kritharaki (reisförmige<br>Hartweizennudeln) <sup>A, A1</sup><br>                | Crispy-Fisch <sup>5, A, A1, F</sup> mit<br>fruchtiger Tomatensoße <sup>A, A1</sup> ,<br>Reis <sup>C</sup><br>und Rotkohl-Rohkost <sup>4, 5</sup><br>      | Schnitzel-<br>brötchen <sup>1, 4, 5, A, A1, B, C, E</sup><br>  |

**Salat-Ecke:**  
alle Salate mit Dressing<sup>B, C, E</sup>

- S1 = Bunter Salat<sup>B</sup>
- S2 = Fitnesssalat  
(Kochschinken<sup>4, 5, 6</sup>, Käse<sup>C</sup>, Ei<sup>B</sup>)
- S3 = Salat mit Thunfisch<sup>B, F</sup>

 = vegetarische Gerichte       = Gericht enthält Fisch  
 = Gericht enthält Schweinefleisch       = Gericht enthält Rindfleisch  
 = Gericht enthält Geflügelfleisch       = empfohlen für eine ausgewogene Ernährung



**Sandwich-Ecke:**

- SW1 = Gouda-Tomate<sup>1, A, A1, C</sup>
- SW2 = Schinken-Käse<sup>1, 4, 5, 6A, A1, C</sup>
- SW3 = Salami-Käse<sup>1, 4, 5, A, A1, A2, A3, A4</sup>

**Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und Allergene:**

|                              |                   |                                  |                          |                                 |
|------------------------------|-------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| 1 = mit Farbstoff            | A = enth. Gluten  | B = enth. Ei                     | G2 = enth. Haselnuss     | K = enth. Erdnüsse              |
| 2 = mit Süßungsmittel        | A1 = enth. Weizen | C = enth. Milch einschl. Laktose | G3 = enth. Macadamianuss | M = enth. Sesam                 |
| 3 = mit Geschmacksverstärker | A2 = enth. Roggen | D = enth. Sellerie               | G4 = enth. Mandeln       | O = enth. Soja                  |
| 4 = mit Konservierungsstoff  | A3 = enth. Hafer  | E = enth. Senf                   | G5 = enth. Paranuss      | P = enth. Krebstiere            |
| 5 = mit Antioxidationsmittel | A4 = enth. Gerste | F = enth. Fisch                  | G6 = enth. Pekanuss      | S = enth. Schwefeloxid/ Sulfite |
| 6 = mit Phosphat             | A5 = enth. Dinkel | G = enth. Schalenfrüchte         | G7 = enth. Pistazie      | T = enth. Lupine                |
| 7 = geschwefelt              | A6 = enth. Kamut  | G1 = enth. Cashewnuss            | G8 = enth. Walnuss       | U = enth. Weichtiere            |
| 8 = gewachst                 |                   |                                  |                          |                                 |

**Bitte wählen Sie Ihr Menü und kreuzen es an. Bestellungen bitte bis zum 20. des Monats abgeben.**

Trotz einer sehr genauen Be- und Verarbeitung können Kreuzkontaminationen nicht ausgeschlossen werden. Dadurch können Spuren von anderen Allergenen in den Produkten enthalten sein.

**ÄNDERUNGEN FÜR DEN AKTUELLEN TAG BITTE BIS 7:30UHR MELDEN.      ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!**