

Speisenplan Küche Lichtenberg / Erzgebirge September/Oktober 2026

Menü: 5,30 EUR

Standortleiter: J.Schön 01731916624



Kühlanlieferung am Wochenende und
Feiertagen am vorangehenden Werktag

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
40. KW 28.09.-04.10.2026	Essen 1	Hähnchensteak mit Tomate-Mozzarella überbacken ^{1,G} dazu Soße und Kroketten	Rouladentopf dazu Rotkraut und Klöße	Drumsticks (Hähnchenunterkeule) dazu Mischgemüse, Soße und Püree ^G	Geschnetzeltes vom Schwein dazu Erbsen und Spätzle ^{A,C}	Schweinebraten dazu bayrisch Kraut, Biersoße und Semmelknödel ^A	Wurstgulasch dazu Nudeln ^A	Hackbraten ^{A,C} dazu Bohnen, Soße und Kartoffeln
	Essen 2	Veget. Frühlingsrolle ^A dazu asiat. Reispfanne und Currysoße	Veget. Klopse dazu Mischgemüse und Kartoffeln	Buchteln ^{A,C,G} dazu Vanillesoße ^{1,G}	Gefüllte veget. Paprikaschote dazu Tomatensoße und Couscous	Blumenkohl-Käse- Knuspermedaillon ^{A,G,1} dazu Soße und Püree ^G	Kartoffelauf ^G mit buntem Gemüse	Hähnchen-Cordon bleu ^{A,C,2,3} dazu Möhren, Soße und Kartoffeln
	Essen 3	Linseneintopf mit Kasslerwürfel ^{2,3,7} Schokopudding ^G	Igelwürstchen ^{2,3,7} dazu Soße und Kartoffel-Erbsen Stampf ^G Obst	Bauerntopf (Hackfleisch mit Gemüse und Kartoffelwürfel)	Fisch ^{A,D} "Italiano" dazu Möhrengemüse, Soße und Reis			
41. KW 05.10.-11.10.2026	Essen 1	Hähnchengeschnetzel- tes mit Champignons dazu Reis	Schweinegulasch dazu Sauerkraut und Knödelscheiben ^A	Tafelspitz dazu Meerrettichsoße, Gemüse und Kartoffeln	Schweineschnitzel ^{A,C} dazu selbstgemachter Kartoffelsalat	Eisbein ^{2,3} dazu Sauerkraut und Kartoffeln	Erbseneintopf mit Rauchwurstwürfel ^{2,3,7}	Hähnchensteak dazu Gemüse, Soße und Kartoffel-Rösti
	Essen 2	Spirelli ^A mit Käsesoße ^{1,G}	Spinat-Lasagne ^{A,G} dazu Salat	Gemüse- Knusperschnitzel ^{A,C} dazu Soße und Kartoffeln	2 Eier ^C in Senfsoße ^K dazu Kartoffeln	Kartoffelauf ^G mit Möhre, Broccoli und Käse ^{1,G} überbacken	Gebackener Blumenkohl ^{A,C} dazu helle Soße ^{C,G} und Kartoffeln	Mutzenbraten dazu Soße, Rosenkohl und Klöße
	Essen 3	Buchstabensuppe ^A mit Gemüse und Hühnerfleisch Brot ^A	Süß-saure Kartoffelstückchen mit Jagdwurstwürfel ^{2,3} Schokopudding ^G	Chicken-Nuggets ^{A,C} dazu Soße und Püree ^G	Backfisch ^{A,C,D} dazu Remoulade und Bratkartoffeln Gurkensalat			
42. KW 12.10.-18.10.2026	Essen 1	Putensteak dazu Champignonrahmsoße ^G und Kartoffelrösti Salat	Leberkäse ^{2,3} dazu Spiegelei ^C und Bratkartoffeln	Gefüllte Paprikaschote (Hackfleisch ^{A,C}) dazu Soße und Kartoffeln	Hähnchenschnitzel ^{A,C} dazu Gemüse, Soße und Kartoffeln	Schmorbraten dazu Rotkraut, Soße und Klöße	Wirsingroulade ^{A,C} dazu Soße und Kartoffeln	Gedünstetes Fischfilet ^D dazu Zitronensoße und Reis
	Essen 2	Eierkuchen ^{A,C,G} dazu Apfelmus ³	Spaghetti ^A dazu Linsenbolognese	Gebackene Champignons ^{A,C} dazu Risotto Kompott	Broccoli-Rahm-Süppchen ^G mit Kochschinken ^{2,3,7} und Croutons ^A Fruchtjoghurt ^G	Nudeln ^A dazu Gemüseköttbular und Soße	Gulaschsuppe mit Kartoffelwürfel und Champignons	Pökelbraten ^{2,3,7} dazu Gemüse und Kartoffeln
	Essen 3	Pelmeni ^{A,C} mit Schweinefleisch in Gemüsebouillon	Schlemmerfilet "Broccoli" ^{A,C,D} dazu Soße und Püree ^G	Gräupcheneintopf ^A mit Kasselerwürfel ^{2,3,7} dazu Brot ^A	Marinierte Heringshappen ^{D,G} dazu Kartoffeln			

43. KW 19.10.-25.10.2026	Essen 1	Putenschnitzel ^{A,C} dazu Mischgemüse, Soße und Kroketten ^{A,C}	Spießbraten dazu Gemüse, Soße und Klöße	Hähnchenragout ^G dazu Gemüse und Röstinchen	Spanferkelrollbraten dazu Broccoli, Soße und Semmelknödel ^A	Würzfleisch mit Käse ^{1,G} überbacken dazu Rösti-Ecken	Kartoffelsuppe mit Wiener ^{2,3,7}	Kasselernacke ^{2,3,7} dazu Bohnen, Soße und Spätzle
	Essen 2	Tortellini ^A mit Sahnesoße ^G	Chili sin Carne dazu Reis	Bunte Gemüse-Spätzle-Pfanne	Quarkkeulchen ^{A,C,G} dazu Apfelsmus ³	Rührei ^C dazu Kartoffelbrei ^G und selbstgemachter Gurkensalat	Krautroulade ^{A,C} dazu Soße und Kartoffeln	Schweineschnitzel ^{2,3,A,C} dazu Mischgemüse, Soße und Kartoffeln
	Essen 3	Gemüse-Eintopf dazu Brot ^A Fruchtquark ^G	Fischfiguren ^{A,D} dazu Rahmgemüse ^G und Püree ^G Obst	Enchilada ^A "Mexiko" mit Hähnchen, Gemüse und Käse ^{1,G} überbacken	Sülze dazu Remoulade ^{1,G} , Gewürzgurke und Bratkartoffeln			
44. KW 26.10.-01.11.2026	Essen 1	Putensteak in Parmesan- Ei-Panade ^{A,C,G} dazu Soße und Rösti	Schweineroulade ^K dazu Schwarzwurzel und Knödelscheiben ^A	Jägerschnitzel ^{2,3,A,C} dazu Tomatensoße und Spirelli ^A	Schwarzbierbraten dazu Gemüse und Klöße	Hähnchensteak "Hawaii" ^{1,G} dazu Erbsen, Soße und Kroketten ^{A,C}	Krauteintopf mit Kasselerstückchen ^{2,3,7} dazu Brot ^A	Putenbraten dazu Blumenkohl, Soße und Kartoffeln
	Essen 2	Nudeln ^A dazu Spinat-Sahne-Soße ^G und Reibekäse ^{1,G}	Eierragout ^{C,G} mit Gemüse dazu Kartoffeln	Sellerieschnitzel ^{A,C} dazu Soße und Püree ^G Obst	Spaghetti ^A dazu Gemüseköttbular und Tomatensoße	Kürbiscremsüppchen ^G dazu Brot ^A Fruchtjoghurt ^G	Nudel-Schinken- Auflauf ^{A,2,3}	Hähnchenkeule dazu Rotkraut, Soße und Kartoffeln
	Essen 3	Hähnchenbruststreifen dazu Chinagemüse und Kurkuma-Reis	Grütwurst ^{2,3} dazu Sauerkraut und Kartoffeln	Hackfleischröllchen ^{A,C} "Balkan" dazu Paprikasoße (stückig) und Reis	Fischstäbchen ^{A,D} dazu Dillsoße ^G und Süßkartoffelstampf ^G Möhrensalat			

Zu- und Abbestellungen sind nur werktags für den Liefertag bis 7:30 Uhr möglich, für Folgetage 9:00 bis 14:00 Uhr.

Änderungen vorbehalten!

Kennzeichnung von Inhaltsstoffen:

1 = mit Farbstoffen, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxydationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = mit Süßungsmittel,
6 = enthält Phenylalaninquelle, 7 = mit Phosphat, 8 = gewachst, 9 = geschwärzt, 10 = geschwefelt

Hauptallergene im Überblick:

A=Glutenhaltiges Getreide (Weizen), B=Krebstiere, C=Eier, D=Fisch, E=Erdnüsse, F=Soja, G=Milch, H=Schalenfrüchte, I=Sellerie, K=Senf,
L=Sesamsamen, M=Lupine, N=Weichtiere sowie daraus hergestellte Erzeugnisse,
O=Schwefeldioxid und Sulfit bei mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l

knack-frisch GmbH
Muldaer Straße 27
09638 Lichtenberg/ Erzgebirge

Tel-Küche.: 037323/53141
www.knack-frisch.de

j.schoen@knack-frisch.de