

Speisenplan Küche Lichtenberg / Erzgebirge

November/Dezember 2026

Menü = 5,30 €



Kühlanlieferung am Wochenende und
Feiertagen am vorhergehenden Werktag

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
45. KW 02.11.-08.11.2026	Essen 1	Schweineschnitzel ^{A,C} dazu Mischgemüse, Soße und Kroketten	Minihaxe dazu Sauerkraut, Biersoße und Püree ^G	Gebratenes Hähnchenbrustfilet dazu Mexico-Gemüse und Herzoginkartoffeln	Hühnerfrikasse ^G dazu Reis	Schweinesteak mit Schinken-Käse ^{1,G} überbacken dazu Soße und Rösti	Reibekuchen dazu Zucker und Apfelmus ³	Hackfleischröllchen ^{A,C} "Balkan" dazu Paprikagemüse und Reis
	Essen 2	Gemüse-Curry leicht scharf dazu Knödelinos ^{A,C}	Grießbrei ^{A,G} dazu Erdbeeren	Kartoffelauflauf mit Blattspinat und Feta ^G	Gemüse-Stabchen dazu Champignonsoße und Püree ^G	Spinatknödel ^{A,C} dazu Soße Obst	Köttbular dazu Möhren, Tomatensoße und Püree ^G	Schweineroulade dazu Rotkohl und Klöße
	Essen 3	Nudeln ^A mit Jagdwurst ^{2,3} dazu Tomatensoße und Reibekäse ^{1,G}	Asia-Nudeln ^{A,C} mit Gemüse und Hühnerfleisch	Broccoli-Rahm-Suppe ^G mit Kochschinken ^{2,3,7} und Croutons ^A Fruchtjoghurt ^G	Geflügel-Frikadelle dazu Blumenkohl, Soße und Kartoffelstampf ^G			
46. KW 09.11.-15.11.2026	Essen 1	Deftiger Kesselgulasch mit Gemüse und Kartoffelwürfel Baguette ^{A,C}	Kartoffelauflauf mit Blumenkohl und Käse ^{1,G} überbacken dazu Schnitzel und helle Soße	Hähnchenbrustfilet dazu Gemüse, cremige Soße ^G und Stampf ^G	Krustenbraten dazu Rotkraut, Soße und Kartoffeln	Schweineschnitzel ^{A,C} dazu Gemüse, Soße und Kartoffeln	Milchreis ^G dazu Zucker und Zimt	Hähnchensteak dazu Metaxasoße und Reis
	Essen 2	Polentataschen ^{A,C} mit Zucchini - Tomatenragout	Spaghetti ^A dazu Gemüseköttbular und Tomatensoße	Spiegelei ^C dazu Rahmbohnen ^G und Kartoffeln	Käsespätzle ^{A,C,G,1} dazu selbstgemachter Gurkensalat	Saure Eier ^C in Senfsoße ^K dazu Kartoffeln	Hack-Lauch-Suppe dazu Brot ^A	Kasselerbraten ^{2,3,7} dazu Sauerkraut, Soße und Klöße
	Essen 3	Hörnchennudelsuppe ^A mit Gemüse und Huhn dazu Brot ^A und Pudding ^G	Wurstgulasch mit Nudeln ^A	Seelachsfilet ^D in Kräutersoße ^G dazu Möhrengemüse und Kartoffeln	Pulled Pork dazu Wedges, Schmand ^G und Krautsalat			
47. KW 16.11.-22.11.2026	Essen 1	Putengeschnetzeltes dazu Bratkartoffeln Salat	Gyros mit Tzatziki ^G und Reis dazu Krautsalat	Gefülltes Bauern- Omelett ^C dazu Soße und Kartoffeln	Paprika-Sahne-Hähnchen ^G dazu Kartoffeln	Gebr. Hähnchenbrust dazu Rahmchampis ^G und Rösti	Gemüse-Reis-Eintopf mit Hackbällchen ^{A,C} dazu Brot ^A	Putengeschnetzeltes in Currysoße dazu Broccoli und Reis
	Essen 2	Mini-Hefeklöße ^{A,C,G} dazu Vanillesoße ^G	Nudeln ^A dazu Tomatensoße und Reibekäse ^{1,G}	Quarkkeulchen dazu Apfelmus ³	Broccoli-Nuss-Ecke ^E dazu Kräutersoße und Kartoffeln	Kartoffelsuppe mit Wiener ^{2,3} Joghurt ^G	Nudelauf ^A mit Schinken ^{2,3,7} Tomate und Käse ^{1,G} überbacken	Schweinebraten dazu Rosenkohl, Soße und Knödelscheiben ^{A,C}
	Essen 3	Überbackene Thunfisch-Nudeln ^{1,G}	Knusperseelachs ^{A,D} "Spinat" dazu Soße und Kartoffeln Möhrensalat	Feiertag	Fisch-Nuggets ^{A,D} dazu Soße und Püree ^A			

48. KW 23.11.-29.11.2026	Essen 1	Hähnchen süß-sauer dazu Thai-Gemüse und Reis	Schweineschnitzel ^{A,C} "Jäger Art" dazu Champis, Soße und Spätzle ^{A,C,G,1}	Kasseler-Nacken ^{2,3,7} dazu Grünkohl und Kroketten ^{A,C}	Hähnchen-Cordon bleu ^{A,C2,3,7} dazu Möhren, Soße und Kartoffeln	Bratwurst dazu Sauerkraut, Soße und Kartoffeln	Jägerklößchen ^{A,C} dazu Champignonsoße und Spirelli ^A	Bauernroulade dazu Gemüse, Soße und Kartoffeln
	Essen 2	Eierkuchen ^{A,D} dazu Zucker und Apfelmus ³	Gabelspaghetti ^A dazu Käsesoße ^{1,G} Obst	Spinat- Knuspermedaillon ^{A,C} dazu Soße und Püree ^G Obst	Pancakes ^{A,C,G} dazu Apfelmus ³	Kartoffel-Broccoli- Auflauf mit Käse ^{1,G} überbacken	Gräupcheneintopf ^A mit Kasseler ^{2,3,7} dazu Brot ^A	Senfbraten ^K dazu Bohnen, Soße und Knödelscheiben ^A
	Essen 3	Möhreneintopf mit Hühnerfleisch dazu Brot ^A und Pudding ^G	Grütwurst dazu Sauerkraut und Kartoffeln	Königsberger Klopse ^{A,C} dazu Kapernsoße und Kartoffeln	Currywurstpfanne mit Spirelli ^A Salat			
49. KW 30.11.-06.12.2026	Essen 1	Schweineschnitzel "Ungarische Art" dazu Kroketten ^{A,C,G,1}	Schweinegulasch dazu Sauerkraut und böhmische Knödel ^A	Leberkäse ^{2,3,7} dazu Sauerkraut, Soße und Püree ^G	Hähnchenschnitzel "Bolognese" mit Käse überbacken ^{A,C,1} dazu Rosmarinkartoffeln	Rinderroulade dazu Rotkraut und Klöße	Bulette dazu Buttergemüse ^G , Soße und Kartoffeln	Gebrat. Seelachsfilet ^D dazu Zitronensoße ^G und Bandnudeln ^A
	Essen 2	Spirelli ^A mit Napolisoße dazu Reibekäse ^{1,G}	Kartoffelaufbau mit Möhre, Blumenkohl und Käse ^{1,G} überbacken	Asia-Nudeln ^A mit gebratenem Gemüse, Sprossen und Ei ^C	Herzhaftes Kürbisgulasch mit Linsen, Süßkartoffel Tomaten und Kräuter	Kohlrabischnitzel ^{A,C} dazu Soße und Püree ^G Fruchtjoghurt ^G	Grüne Bohneneintopf mit Huhn dazu Brot ^A und Obst	Jägerbraten ^A dazu Pilzrahmsoße ^G , Gemüse und Spätzle ^{A,C}
	Essen 3	Linseneintopf mit Kasseler ^{2,3,7} Dessert	Backfisch ^D dazu Rotkohl, Dill-Senfsoße ^{G,K} und Kartoffeln	Hackbällchen ^{A,C} in Tomatensoße dazu Reismudeln ^A Obst	Quark ^G dazu Butter ^G , Leberwurst ^{2,3} und Kartoffeln Gurkensalat			

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

Änderungen vorbehalten!

knack-frisch GmbH
Muldaer Straße 27
09638 Lichtenberg/ Erzgebirge

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

j.schoen@knack-frisch.de

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