Gültig ab: 1. November 2026



Neukunden laden wir herzlich zu einem Probier-Mahl ein.

Menükarte

mehr als 50 Gerichte zur Auswahl

Wir helfen hier und jetzt
asb-nienburg.de/essenaufraedern

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Inhalts- und Zusatzstoffe

Die Zeichen auf der Speisekarte im Überblick

Ernährungsformen

- Angepasste Vollkost
- Zuckerarm
- vegetarisch
- VEGAN vegan

Mit Zutaten vom

- Schwein
- Rind
- Geflügel
- Fisch

Besondere Kennzeichnung

- mit Alkohol
- ohne Gluten, lt. Rezeptur
- ohne Laktose, lt. Rezeptur
- Menüs mit mind. 25g Eiweiß und mind. 1 kcal/g
- (A) mit Antioxidationsmittel
- (N) mit Nitritpökelsalz
- (S) mit Süßungsmittel(n)
- (ZS) mit Zuckerarten und Süßungsmittel(n)

Allergene

G	Gluten namentlich:
G1	Weizen
G3	Gerste
K	Krebstiere
Ei	Eier
Fi	Fische
E	Erdnüsse
Sb	Soja
M	Milch (einschl. Laktose)
Me	Milcheiweiß
La	Laktose
Sf	Schalenfrüchte namentlich:
Sf1	Mandeln
Sf2	Haselnüsse
S	Sellerie
Sn	Senf
Se	Sesam
Sd	Schwefeldioxid und Sulfite (> 10 mg/kg oder 10 mg/l)

( ) kann Spuren enthalten von...

Gewichtsangaben und Portionshinweise

GE Gesamteinwaage
FE Einwaage Fleisch, Hack, Wurst, Fertigfisch inkl. Panade und/oder Füllung
1) Gewichtverlust durch Erhitzen

So sehen Sie alles auf einen Blick

Artikelnummer
Bitte geben Sie diese Ziffern der angegebenen Artikelnummer bei Ihrer Bestellung an.

Preisklasse
Bitte entnehmen Sie die aktuellen Preise für die Preisklassen EL, A, B, C, D, E, F, G unserem beiliegenden Preisblatt



Nährwerte pro Menü
bezogen auf eine Menüschale

Gesamteinwaage

Inhalts- und Zusatzstoffe
Kostform-informationen sowie Hinweise zu Inhaltsstoffen und Allergenen

Fleisch- oder Fischeinwaage

Lernen Sie uns kennen: Kostenloses Probier-Mahl für Neukunden

Überzeugen Sie sich selbst von Qualität und Geschmack unseres Menüservices. Wir laden Sie herzlich zu einem kostenlosen Probier-Mahl ein. Wählen Sie Ihr Wunschgericht aus unserem Menükatalog und testen Sie unseren Service ganz unverbindlich.



Suppen & Eintöpfe

Löffel für Löffel ein Genuss! Ob cremige Festtagssuppe oder deftiger Erbseneintopf: Entdecken Sie unsere Auswahl an flüssigen Gaumenfreuden. Traditionelle Rezepte, die Kraft spenden, leicht bekömmlich sind und einfach richtig gut schmecken.

Gut versorgt – denken Sie ans Trinken!

Ausreichend zu trinken ist für das Wohlbefinden und die Gesundheit besonders im Alter sehr wichtig. Als Orientierung gelten etwa 1,5 Liter Flüssigkeit täglich – sofern Ihre Ärztin oder Ihr Arzt nichts anderes empfiehlt.

Unsere Tipps:

- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser, Saftschorle oder Tee.
- Auch Suppen und Eintöpfe tragen zu Ihrer täglichen Flüssigkeitsaufnahme bei.
- Stellen Sie Getränke gut sichtbar bereit und entwickeln Sie feste Trinkgewohnheiten, zum Beispiel eine Tasse Tee am Nachmittag oder ein Glas Wasser zum Zeitunglesen.

Kleine Mengen über den Tag verteilt zu trinken fällt oft leichter als große Mengen auf einmal.

4601 EL



Gemüse-Kartoffel-Eintopf

mit geschnittener Mettwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 1.259kJ/301kcal, 14g Fett (davon 3,7g gesättigte Fettsäuren), 25g Kohlenhydrate (davon 6,0g Zucker), 15g Eiweiß, 4,4g Salz

Allergenhinweise: S

FE 50g GE 450g

4621 A



Klassischer Hühnersuppentopf

Nährwerte pro Portion: 1.526kJ/363kcal, 13g Fett (davon 3,6g gesättigte Fettsäuren), 33g Kohlenhydrate (davon 3,8g Zucker), 25g Eiweiß, 5,0g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei

FE 60g GE 540g

4633

EL



Besonders beliebt

Gemüsesuppe Minestrone „italienischer Art“
mit Muschelnudeln, Gemüseeinlage und Kräutern verfeinert

Nährwerte pro Portion: 1.096kJ/260kcal, 6,4g Fett (davon 1,1g gesättigte Fettsäuren), 40g Kohlenhydrate (davon 9,8g Zucker), 7,7g Eiweiß, 4,5g Salz

Allergenhinweise: G, G1, S

VEGAN GE 500g

4644

B



Pichelsteiner Eintopf
mit Rindfleisch

Nährwerte pro Portion: 1.443kJ/344kcal, 13g Fett (davon 2,2g gesättigte Fettsäuren),37g Kohlenhydrate (davon 7,0g Zucker), 14g Eiweiß, 4,8g Salz

Allergenhinweise: S, Sn

FE 40g GE 540g

4641

> 25 g Eiweiß

B



Herzhafter Linseneintopf „Hausfrauen Art“
mit deftiger Bauernwurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2.913kJ/697kcal, 35g Fett (davon 11g gesättigte Fettsäuren),57g Kohlenhydrate (davon 5,6g Zucker), 31g Eiweiß, 5,8g Salz

Allergenhinweise: S

A N FE 80g GE 540g

4606

> 25 g Eiweiß

B



Empfehlung aus der Küche

Erbsensuppe
mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein

Nährwerte pro Portion: 2.514kJ/601kcal, 28g Fett (davon 9,5g gesättigte Fettsäuren), 51g Kohlenhydrate (davon 4,7g Zucker), 28g Eiweiß, 4,2g Salz

Allergenhinweise: S, Sn

A N FE 80g GE 540g



Hack, Wurst & Co.

Wie damals sonntags bei Mutter. Der Duft von frisch gebratenen Frikadellen und traditionellen Fleischgerichten weckt die schönsten Erinnerungen. Lassen Sie sich von deftigen Spezialitäten verwöhnen und genießen Sie den vertrauten Geschmack wie hausgemacht.

4075 EL



Mini-Hacklets vom Schwein und Rind in Soße
dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 1.754kJ/421kcal, 25g Fett (davon 7,0g gesättigte Fettsäuren), 32g Kohlenhydrate (davon 5,5g Zucker), 14g Eiweiß, 4,6g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

FE 60g GE 450g

4011 EL



Frikadelle vom Schwein in Pfeffersoße
mit Erbsen und Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2.109kJ/504kcal, 22g Fett (davon 7,5g gesättigte Fettsäuren), 51g Kohlenhydrate (davon 9,0g Zucker), 20g Eiweiß, 3,2g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

FE 50g GE 450g

4077 EL



Hackfleischröllchen vom Schwein
in Tomatensoße dazu Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 1.970kJ/469kcal, 16g Fett (davon 4,1g gesättigte Fettsäuren), 63g Kohlenhydrate (davon 9,3g Zucker), 16g Eiweiß, 4,5g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

FE 60g GE 450g

4072 A



Herzhafte Mini-Frikadellen vom Schwein und Rind
in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Stampfkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.405kJ/577kcal, 34g Fett (davon 10g gesättigte Fettsäuren), 48g Kohlenhydrate (davon 12g Zucker), 15g Eiweiß, 5,8g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

FE 60g GE 530g

4080

A



Zwei Rinderfrikadellen in dunkler Bratensoße
mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2.164kJ/517kcal, 25g Fett (davon 9,3g gesättigte Fettsäuren), 50g Kohlenhydrate (davon 17g Zucker), 19g Eiweiß, 5,3g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

FE 100g GE 520g

4088

B



Currywurst vom Schwein
mit Kartoffelspalten

Nährwerte pro Portion: 2.621kJ/627kcal, 31g Fett (davon 13g gesättigte Fettsäuren), 61g Kohlenhydrate (davon 19g Zucker), 21g Eiweiß, 5,5g Salz

Allergenhinweise: Sn

FE 100g GE 430g

4078

B



Klopse „Königsberger Art“ vom Schwein und Rind
dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.104kJ/503kcal, 24g Fett (davon 8,7g gesättigte Fettsäuren), 50g Kohlenhydrate (davon 16g Zucker), 18g Eiweiß, 4,3g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

FE 90g GE 490g

4021

C



Rostbratwürstchen „Fränkischer Art“ vom Schwein
auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2.816kJ/677kcal, 46g Fett (davon 11g gesättigte Fettsäuren), 43g Kohlenhydrate (davon 10g Zucker), 17g Eiweiß, 5,2g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La

FE 80g GE 530g

4028

C



Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein
in Tomatensoße mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1.883kJ/448kcal, 16g Fett (davon 5,6g gesättigte Fettsäuren), 58g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 17g Eiweiß, 4,7g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, S

FE 80g GE 470g

4086

D



Zwei saftige Kohlrouladen vom Schwein
in Bratensoße, dazu Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert

Nährwerte pro Portion: 2.181kJ/522kcal, 29g Fett (davon 9,1g gesättigte Fettsäuren), 44g Kohlenhydrate (davon 6,8g Zucker), 18g Eiweiß, 4,3g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 150 g GE 530g



Schweinefleisch

Klassiker, die immer schmecken! Ob Braten, Schnitzel oder andere herzhafte Spezialitäten – unsere Schweinefleischgerichte vereinen traditionelle Rezepte mit bestem Geschmack und sorgen für genussvolle Momente am Esstisch.

4110 EL



Schweinebraten in Soße
mit Apfelrotkohl und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.415kJ/336kcal, 7,8g Fett (davon 2,0g gesättigte Fettsäuren), 46g Kohlenhydrate (davon 14g Zucker), 17g Eiweiß, 3,7g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei

FE 40g GE 450g

4131 C

> 25 g Eiweiß



Paniertes Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße
dazu Spiralnudeln

Nährwerte pro Portion: 2.640kJ/630kcal, 28g Fett (davon 5,4g gesättigte Fettsäuren), 67g Kohlenhydrate (davon 8,2g Zucker), 25g Eiweiß, 3,3g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Sn

FE 80g GE 410g

4165 D



Schweinegulasch „Hausfrauen Art“
in dunkler Bratensoße mit Blumenkohl und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.339kJ/318kcal, 7,9g Fett (davon 2,7g gesättigte Fettsäuren), 36g Kohlenhydrate (davon 2,8g Zucker), 23g Eiweiß, 4,4g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 70g GE 465g

4189 D



Schweineschnitzel in Rahmsoße
dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle

Nährwerte pro Portion: 2.136kJ/510kcal, 22g Fett (davon 6,3g gesättigte Fettsäuren), 50g Kohlenhydrate (davon 8,3g Zucker), 24g Eiweiß, 3,7g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

FE 80g GE 450g

4123

D



Rahmgeschnetzeltes vom Schwein
mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.685kJ/403kcal, 18g Fett (davon 5,0g gesättigte Fettsäuren), 35g Kohlenhydrate (davon 4,2g Zucker), 19g Eiweiß, 4,6g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 60 g GE 450 g

4153

D



Paniertes Schweineschnitzel „Jäger Art“
in Champignonsoße, dazu Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.898kJ/453kcal, 17gFett (davon 4,0g gesättigte Fettsäuren), 47g Kohlenhydrate (davon 7,2g Zucker), 22gE iweiß, 4,4 gSalz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 80 g GE 460 g

4102

D



Kasselerbraten in Bratensaft
mit Sauerkraut und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 1.920kJ/459kcal, 24g Fett (davon 4,7g gesättigte Fettsäuren), 34g Kohlenhydrate (davon 7,9g Zucker), 21g Eiweiß, 5,0g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S

FE 80 g GE 515 g

Genuss auf Vorrat oder für mehr Flexibilität: Tiefgekühlte Lieferung

Das gesamte Angebot liefern wir Ihnen auch gern tiefgekühlt als Wochenkarton oder für die Sonn- und Feiertage ins Haus.

Die Menüs werden im Hause Apetito aus hochwertigen Zutaten zubereitet, bis zu einem bestimmten Garpunkt gekocht und dann zwischen -38°C und -40°C schockgefrostet.

Lagern Sie die Menüs direkt nach der Anlieferung in Ihrem Gefrierschrank oder der Gefriertruhe. Bei einer Temperatur von -18°C behalten die Menüs über Monate ihren Geschmack und ihr Aussehen. Achtung: Mindesthaltbarkeitsdatum auf dem Menü-Etikett beachten.

Für die Zubereitung können Sie dann jedes Menü in Ihrem Ofen oder in der Mikrowelle zu Ende garen. Einfach die ofen- bzw. mikrowellengeeignete Kunststoffschale mit Ihrem Wunschessen aus dem Gefrierfach entnehmen und nach Anweisung auf der Verpackung fertiggaren.

So sind Sie noch flexibler und können noch spontaner entscheiden wann und was Sie essen mögen.

Guten Appetit.



Geflügel

Leicht, lecker und vielseitig! Ob zartes Hähnchen, saftige Putengerichte oder feine Geflügelspezialitäten – Geflügel ist eine beliebte Wahl für eine ausgewogene Ernährung und überzeugt in unseren Gerichten mit bestem Geschmack.

4763 EL



Hähnchenfilets in einer süß-sauren Soße „asiatischer Art“
mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1.706kJ/403kcal, 3,4g Fett (davon 1,2g gesättigte Fettsäuren), 72g Kohlenhydrate (davon 22g Zucker), 19g Eiweiß, 4,4g Salz

Allergenhinweise: Sb

FE 50 g GE 450 g

4769 EL



Hähnchentopf
mit Gemüsereis

Nährwerte pro Portion: 1.754kJ/417kcal, 12g Fett (davon 5,7g gesättigte Fettsäuren), 55g Kohlenhydrate (davon 3,7g Zucker), 20g Eiweiß, 3,2g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S, Sn

FE 50 g GE 450 g

4793 A



Hähnchenfilets „Gärtnerin Art“
in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1.580kJ/375kcal, 9,6g Fett (davon 4,5g gesättigte Fettsäuren), 46g Kohlenhydrate (davon 2,9g Zucker), 25g Eiweiß, 3,1g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 70 g GE 415 g

4747 B



Goldgelb panierte Hähnchen-Happen
(aus Hähnchenbrustfleisch zusammengefügt), dazu Erbsen und Möhren in Soße à la Hollandaise und Kartoffelpüree

Nährwerte pro Portion: 2.491kJ/596kcal, 32g Fett (davon 11g gesättigte Fettsäuren), 50g Kohlenhydrate (davon 10g Zucker), 23g Eiweiß, 3,8g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 100 g GE 450 g

4745

C

> 25 g Eiweiß



Feines Hühnerfrikassee „Frühlingsart“
mit Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 2.055kJ/489kcal, 17g Fett (davon 7,3g gesättigte Fettsäuren), 50g Kohlenhydrate (davon 3,8g Zucker), 33g Eiweiß, 2,9g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 80 g GE 460 g

4458

C



Zarte Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße
mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.401kJ/334kcal, 10g Fett (davon 2,7g gesättigte Fettsäuren), 35g Kohlenhydrate (davon 3,6g Zucker), 21g Eiweiß, 3,8g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 60 g GE 440 g

4761

D

> 25 g Eiweiß



Putzenschnitzel
mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel in Käsesoße

Nährwerte pro Portion: 2.144kJ/511kcal, 18g Fett (davon 4,5g gesättigte Fettsäuren), 57g Kohlenhydrate (davon 12g Zucker), 25g Eiweiß, 3,8g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

FE 80 g GE 460 g

4753

D

> 25 g Eiweiß



Putengeschnetzeltes in Rahmsoße
mit Brokkoli und Möhren, dazu „Hausmacher-Spätzle“

Nährwerte pro Portion: 2.011kJ/480kcal, 22g Fett (davon 9,4g gesättigte Fettsäuren), 42g Kohlenhydrate (davon 7,0g Zucker), 26g Eiweiß, 4,5g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn

FE 70 g GE 480 g



„Jedes Menü, das wir ausliefern, soll Freude bereiten. Deshalb legen wir Wert auf Qualität, Auswahl und einen zuverlässigen Service.“

Vincent, Menükurier



Kalb & Rind

Meisterhaft geschmort und unfassbar zart! Ob klassisches Rindergulasch oder feine Rinderbraten: Traditionelle Rezepte, die einfach richtig gut schmecken.

4247

D



Herzhafter Rindfleischtopf
mit Spätzle

Nährwerte pro Portion: 1.585kJ/376kcal, 8,4g Fett (davon 1,9g gesättigte Fettsäuren), 44g Kohlenhydrate (davon 4,0g Zucker), 29g Eiweiß, 4,5g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei

FE 70 g GE 470 g

4274

D



Zartes Rindergeschnetzeltes
in feiner Soße mit Gemüse-Nudeln

Nährwerte pro Portion: 1.816kJ/431kcal, 12g Fett (davon 2,9g gesättigte Fettsäuren), 52g Kohlenhydrate (davon 1,8g Zucker), 26g Eiweiß, 3,0g Salz

Allergenhinweise: G, G1, S, Sn

FE 60 g GE 460 g

4263

D



Zartes Gulasch vom Rind
in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße

Nährwerte pro Portion: 1.614kJ/384kcal, 11g Fett (davon 1,6g gesättigte Fettsäuren), 45g Kohlenhydrate (davon 6,2g Zucker), 23g Eiweiß, 4,5gSalz

Allergenhinweise: Ei, M, Me, La, S

FE 60 g GE 450 g

4220

E



Rinderroulade „Hausfrauen Art“
in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.642kJ/390kcal, 9,8g Fett (davon 2,3g gesättigte Fettsäuren), 46g Kohlenhydrate (davon 16g Zucker), 26g Eiweiß, 5,3g Salz

Allergenhinweise: G, G1, S, Sn

FE 100 g GE 500 g

4201

F



Feiner Rinderbraten in dunkler Bratensoße
mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße, dazu Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.703kJ/405kcal, 12g Fett (davon 2,8g gesättigte Fettsäuren), 40g Kohlenhydrate (davon 9,2g Zucker), 29g Eiweiß, 4,3g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S, Sn

FE 80 g GE 470 g



Nudeln

Herzhaft, vielseitig und beliebt!
Unsere Nudelgerichte verbinden klassische Rezepte mit feinen Zutaten und sorgen für genussvolle Mahlzeiten.

4321 A



Spaghetti „Napoli Art“
mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße

Nährwerte pro Portion: 2.073kJ/492kcal, 14g Fett (davon 3,7g gesättigte Fettsäuren), 74g Kohlenhydrate (davon 11g Zucker), 15g Eiweiß, 3,5g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

GE 480 g

4596 EL



Penne-Nudeln mit Hackfleischsoße
vom Rind

Nährwerte pro Portion: 2.077kJ/494kcal, 15g Fett (davon 3,5g gesättigte Fettsäuren), 68g Kohlenhydrate (davon 12g Zucker), 20g Eiweiß, 5,0g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

FE 30 g GE 450 g

4507 B



Bandnudeln Carbonara
mit geräuchertem Speck in Käsesoße

Nährwerte pro Portion: 2.388kJ/571kcal, 30g Fett (davon 13g gesättigte Fettsäuren), 52g Kohlenhydrate (davon 4,0g Zucker), 21g Eiweiß, 4,5g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

(N) FE 17 g GE 470 g

4301 EL



Spiralnudeln in Käsesoße
mit Tomatenwürfel-Garnitur

Nährwerte pro Portion: 2.418kJ/577kcal, 27g Fett (davon 7,3g gesättigte Fettsäuren), 65g Kohlenhydrate (davon 12g Zucker), 16g Eiweiß, 3,6g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La, S

GE 450 g

4577 C



Pasta Duett
Cannelloni gefüllt mit Rinderhackfleisch in Tomaten-Sahne-Soße und Penne in Käse-Spinat-Soße

Nährwerte pro Portion: 2.850kJ/680kcal, 32g Fett (davon 14g gesättigte Fettsäuren), 73g Kohlenhydrate (davon 13g Zucker), 21g Eiweiß, 4,3g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

FE 25 g GE 490 g



Fisch

Leicht, lecker und ausgewogen! Unsere Fischgerichte verbinden feinen Geschmack mit abwechslungsreichen Rezepten und sind eine köstliche Wahl für alle, die Fisch gerne genießen.

4431 EL



Feines Fischfrikassee vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Rahmsoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis

Nährwerte pro Portion: 1.543kJ/367kcal, 11g Fett (davon 7,6g gesättigte Fettsäuren), 47g Kohlenhydrate (davon 5,0g Zucker), 17g Eiweiß, 3,7g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S

FE 60 g[1)] GE 450 g

4403 EL



Panierte Fischstäbchen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Erbsen und Möhren in Soße, dazu Kartoffelpürree

Nährwerte pro Portion: 1.997kJ/477kcal, 21g Fett (davon 2,8g gesättigte Fettsäuren), 51g Kohlenhydrate (davon 8,7g Zucker), 16g Eiweiß, 4,0g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La

FE 60 g[1)] GE 450 g

4408 B



Gebratene Fischfrikadelle (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) an cremigem Spinat und Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 2.229kJ/534kcal, 30g Fett (davon 4,1g gesättigte Fettsäuren), 47g Kohlenhydrate (davon 6,9g Zucker), 14g Eiweiß, 3,6g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La

FE 75 g[1)] GE 450 g

4419 D



Alaska-Seelachsschnitte (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Dill-Rahmsoße, dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.396kJ/332kcal, 9,3g Fett (davon 3,9g gesättigte Fettsäuren), 32g Kohlenhydrate (davon 9,0g Zucker), 26g Eiweiß, 3,2g Salz

Allergenhinweise: Fi, M, Me, La, S, Sn

FE 120 g[1)] GE 450 g

4472

D

> 25 g Eiweiß



Panierter Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel

Nährwerte pro Portion: 2.274kJ/543kcal, 27g Fett (davon 6,5g gesättigte Fettsäuren), 48g Kohlenhydrate (davon 3,7g Zucker), 25g Eiweiß, 4,4g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

FE 175 g[1)] GE 415 g

4410

E



Gedünstetes Lachsfilet (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Gurken-Rahmsoße an cremigem Spinat und Salzkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.254kJ/540kcal, 30g Fett (davon 8,5g gesättigte Fettsäuren), 39g Kohlenhydrate (davon 8,3g Zucker), 23g Eiweiß, 3,8g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Fi, M, Me, La, S

FE 80 g[1)] GE 500 g

4427

E

Unser Tipp



Scholle „Finkenwerder Art“ (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) garniert mit Speck und Shrimps, dazu Rahmkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.389kJ/571kcal, 29g Fett (davon 8,9g gesättigte Fettsäuren), 53g Kohlenhydrate (davon 3,8g Zucker), 22g Eiweiß, 3,1g Salz

Allergenhinweise: G, G1, K, Fi, M, Me, La

FE 138 g[1)] GE 410 g

Gut versorgt – Jod gehört dazu!

Jod ist wichtig für die Schilddrüse und für einen funktionierenden Stoffwechsel. Mit ein paar einfachen Gewohnheiten lässt sich die Jodversorgung unterstützen:

Unsere Tipps:

- Jodsalz statt normales Salz: Beim Würzen am besten zu Jodsalz greifen – aber wie bei jedem Salz gilt: lieber sparsam verwenden.
- Fisch auf den Speiseplan: Seefisch wie Seelachs oder Kabeljau ist eine gute natürliche Jodquelle.
- Milch & Milchprodukte: Auch Milch, Joghurt und andere Milchprodukte können zur Jodversorgung beitragen.

Einfach, abwechslungsreich und bewusst essen –
so bleibt die Ernährung im Gleichgewicht.



Vegetarisches

Vegetarisch, vielseitig und beliebt! Frische Zutaten verbunden mit raffinierten Rezepten sorgen für genussvolle Mahlzeiten – voller Geschmack und ganz ohne Fleisch.

4586

EL



Cremiges Rahmgemüse
aus Möhren, Blumenkohl und Bohnen mit Kerbel verfeinert, dazu bunte Bandnudeln

Nährwerte pro Portion: 1.632kJ/389kcal, 15g Fett (davon 7,4g gesättigte Fettsäuren),49g Kohlenhydrate (davon 10g Zucker), 11g Eiweiß, 4,9g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La, S

GE 450 g

4387

C



Saftige Gemüsefrikadelle
mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln

Nährwerte pro Portion: 1.984kJ/474kcal, 21g Fett (davon 5,9g gesättigte Fettsäuren), 55g Kohlenhydrate (davon 16g Zucker), 8,4g Eiweiß, 4,9g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

GE 450 g

4619

EL



Vegetarisches Kartoffelgulasch
mit Paprika und Bohnen

Nährwerte pro Portion: 903kJ/214kcal, 0,9g Fett (davon 0,4g gesättigte Fettsäuren),41g Kohlenhydrate (davon 14g Zucker), 6,4g Eiweiß, 4,7g Salz

Allergenhinweise: S

VEGAN GE 500 g

Jede Jahreszeit hat ihren ganz eigenen Geschmack

Ob Spargel, Grünkohl oder andere saisonale Lieblingsgerichte – auf unserer Saisonmenükarte finden Sie besondere Angebote passend zur Jahreszeit.

Schauen Sie gleich nach oder fragen Sie uns danach!

4528

D



Mediterraner Tipp

Hirtenkäse auf Ratatouille-Gemüse „mediterraner Art“
dazu Kräuter-Kartoffeln

Nährwerte pro Portion: 2.825kJ/677kcal, 38g Fett (davon 13g gesättigte Fettsäuren), 56g Kohlenhydrate (davon 14g Zucker), 22g Eiweiß, 6,4g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La

GE 480 g

4597

C



Kartoffel-Gemüse-Auflauf
mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken

Nährwerte pro Portion: 1.617kJ/385kcal, 13g Fett (davon 9,0g gesättigte Fettsäuren), 45g Kohlenhydrate (davon 14g Zucker), 17g Eiweiß, 4,5g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La, S

GE 520 g

4594

B



Feine Gemüseauswahl
mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree

Nährwerte pro Portion: 2.074kJ/498kcal, 30g Fett (davon 9,1g gesättigte Fettsäuren), 41g Kohlenhydrate (davon 13g Zucker), 9,4g Eiweiß, 4,0g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 500 g



„Es beruhigt mich zu wissen, dass meine Mutter jeden Tag gut versorgt ist – auch wenn ich selbst einmal nicht vorbeikommen kann.“

Angehörige einer Menükundin



Süßes

Süße Lieblingsgerichte zum Wohlfühlen! Unsere süßen Spezialitäten sorgen für genussvolle Momente und wecken schöne Erinnerungen.

4523 B



Klassischer Kaiserschmarrn
mit Apfel-Rosinen-Kompott

Nährwerte pro Portion: 2.504kJ/594kcal, 15g Fett (davon 2,6g gesättigte Fettsäuren),101g Kohlenhydrate (davon 57g Zucker), 12g Eiweiß, 1,9g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

GE 410 g

4539 A



Süßer Apfelmilchreis
mit Zimt und Zucker

Nährwerte pro Portion: 2.237kJ/533kcal, 20g Fett (davon 6,1g gesättigte Fettsäuren), 80g Kohlenhydrate (davon 43g Zucker), 5,9g Eiweiß, 0,76g Salz

Allergenhinweise: M, Me, La

GE 500 g

4524 B



Zwetschgenknödel
mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott (mit Zuckern und Süßungsmitteln)

Nährwerte pro Portion: 1.970kJ/470kcal, 20g Fett (davon 9,4g gesättigte Fettsäuren), 62g Kohlenhydrate (davon 21g Zucker), 7,8g Eiweiß, 0,80g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

GE 430 g

4525 E



Zwei Pfannkuchen
gefüllt mit Blaubeer-Kompott

Nährwerte pro Portion: 2.303kJ/546kcal, 11g Fett (davon 4,0g gesättigte Fettsäuren), 90g Kohlenhydrate (davon 36g Zucker), 18g Eiweiß, 1,2g Salz

Allergenhinweise: G, G1, Ei, M, Me, La

GE 360 g

4512 C



Apfelstrudel
mit Vanillesoße

Nährwerte pro Portion: 3.230kJ/772kcal, 38g Fett (davon 18g gesättigte Fettsäuren), 94g Kohlenhydrate (davon 47g Zucker), 11g Eiweiß, 1,0g Salz

Allergenhinweise: G, G1, M, Me, La

GE 420 g

Mehr als Essen auf Rädern

Wir sind für Sie da.

Wir bringen Ihnen nicht nur gutes Essen nach Hause. Wir unterstützen Menschen in vielen Lebenssituationen – zuverlässig, persönlich und direkt vor Ort. **Entdecken Sie unsere weiteren Angebote.**



Ambulante Pflege
Gut versorgt. Zu Hause.

Wenn Pflege im Alltag notwendig wird, sind wir für Sie da. Unsere Pflegekräfte unterstützen Sie in Ihrem Zuhause und helfen Ihnen, Ihre Selbstständigkeit zu bewahren.

Mehr erfahren



Hausnotruf
Sicherheit auf Knopfdruck.

Ein gutes Gefühl - für Sie und für Ihre Angehörigen. Mit unserem Hausnotruf können Sie im Notfall schnell Hilfe holen. Rund um die Uhr.

Mehr erfahren



Tagespflege
Gemeinsam den Tag verbringen.

Betreuung, Gemeinschaft, Unterstützung: Tagsüber in unserer Tagespflege. Abends wieder im eigenen Zuhause sein. Eine wertvolle Entlastung für Pflegebedürftige
und Angehörige

Mehr erfahren



Fahrdienste
Mobil bleiben. Am Leben teilnehmen.

Wir bringen Sie sicher ans Ziel und unterstützen Menschen, die im Alltag auf einen Fahrdienst angewiesen sind - zum Beispiel bei Arztbesuchen oder anderen wichtigen
Terminen.

Mehr erfahren

Sie brauchen Unterstützung? Wir helfen hier und jetzt.

Sie haben Fragen zu unseren Angeboten oder wissen nicht genau, welche Unterstützung die richtige ist? **Sprechen Sie uns an - wir beraten Sie gern.**

Essen auf Rädern

Der ASB-Mahlzeitendienst

Bestellung unter
(0800) 9711-112
menueservice@
asb-nienburg.de

Viel Abwechslung, bekömmlicher Service

Ganz gleich, ob **dauerhaft oder vorübergehend**, für **einzelne Tage oder für die ganze Woche**: Wählen Sie ganz nach Ihrem Geschmack und Bedarf aus unserer vielfältigen Menükarte. Wir versorgen Sie mit leckeren Mahlzeiten – **an Wochentagen** bringen wir Ihnen Ihr Essen gern **verzehrfertig nach Hause.** Für mehr **Flexibilität sowie für Sonn- und Feiertage** bieten wir Ihnen unsere Menüs **tiefgekühlt** an. Ob als **Einzelmenü oder Wochenkarton** – Sie entscheiden selbst, was am besten zu Ihnen passt.

- Nutzen Sie die große Auswahl aus **über 50 Gerichten.**
- Fragen Sie auch nach unserem **aktuellen Saisonangebot** mit speziellen jahreszeitbezogenen Gerichten.
- Falls Sie einmal Gäste haben oder außer Haus sind, **liefern** wir gern im **Voraus, im Nachhinein** oder **mehrere Mahlzeiten** gleichzeitig.
- Auf Anfrage stellen wir für Sie oder mit Ihnen gemeinsam gern einen **individuellen Speiseplan** zusammen.
- Auf Wunsch sind wir Ihnen selbstverständlich beim **Anrichten der Speisen** behilflich.
- Neukunden laden wir gern zu einem **Probier-Mahl** ein, damit Sie sich selbst von der Qualität unseres Essens überzeugen können.
- Bestellen sie bequem telefonisch oder per E-Mail. Wir sind Ihnen auch gern bei der Auswahl behilflich.

Arbeiter-Samariter-Bund
Kreisverband Nienburg
Nienburger Straße 40
31547 Rehburg-Loccum
Telefon: 05037-97 11 0
info@asb-nienburg.de
www.asb-nienburg.de

Service-Ruf: 0800- 97 11 112
(gebührenfrei)

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Zu Hause in den besten Händen

Ambulante Pflege
Gut betreut zu Hause leben.

Tagespflege
Tagsüber gemeinsam. Abends zu Hause.

Hausnotruf
Vertrauen ist gut. Knopf ist besser.

Fahrdienste
Mobil in jeder Lebenslage.