



Zu Hause genießen ...



Menü	1 Tagessuppe Lieferung nur mit Hauptgericht	2 Unsere Tagesempfehlung	3 Die gute Hausmannskost	4 Leicht und lecker (teilw. mit Angabe der Broteinheiten)	5 Leckerer mit BE-Angabe	6 Unsere besonderen Spezialitäten	7 Beilagensalat Lieferung nur mit Hauptgericht	8 Dessert Lieferung nur mit Hauptgericht
Mo. 12.10. 2026	Steinpilz-Cremesuppe mit Steinpilzen und Sahne verfeinert G	Vegetarisches Kartoffelgulasch mit Paprika und Bohnen L	Hähnchenkeule »Landfrau« auf einem Gemüsebett aus Wirsing und Karotten, dazu Salzkartoffeln L	Bandnudeln Carbonara mit geräuchertem Speck in Käsesoße 4,3 BE A1, C, G ⑦	Gemüse Eintopf mit Rindfleisch Karotten, Blumenkohl, Kohlrabi, Steckrüben, Broccoli, Sellerie und Kartoffeln 1,4 BE L (AK)	Stroganoff-Topf geschmortes Rindfleisch in sahniger Soße mit Champignons, Gurken und Zwiebeln, Spätzle mit Bröseln A1, C, G, L	Karottensalat ② ③	Feiner Pudding
Di. 13.10. 2026	Kürbissuppe mit Kokosnussmilch und Ingwer verfeinert 	Hackfleischröllchen vom Schwein in Tomatensoße dazu Gemüseris A1, C, L	Kartoffelsuppe »Norddeutsche Art« mit geschnittener Bockwurst L, M ③ ⑦	Gebackene Fischstäbchen (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Kartoffelpüree 4,4 BE A1, D, G (AK)	Kartoffel-Gemüsegericht mit Karotten, Broccoli und Blumenkohl in heller Rahmsauce 3,8 BE G, L (AK)	Hähnchenbrustfilet »Spinat & Tomate« in Blattspinat-Käsesauce mit Tomaten verfeinert, Penne-Nudeln A1, G	Gurkensalat »Special« C, G, M ②	Süßes Gebäck
Mi. 14.10. 2026	Tomaten-Rahmsuppe mit Muschelnudeln und Kräutern A1, C, G	Räuberpfanne vom Rind und Schwein mit Nudeln A1, L, M	Gemüsepfanne mit geschnittenen Gemüsemautaschen Karotten, Paprika, Erbsen, Mais und Champignons A1, C, L	Zarte Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln 2,5 BE A1, G, L (AK)	Sahnegeschmortes vom Schwein, Pariser Karotten, Spätzle-Nudeln 3,3 BE A1, G, L (AK)	Süßkartoffel-Curry mit roten Paprikastreifen, Erbsen, Auberginen und Lauchzwiebeln, dazu Basmati-Reis 	Weißkrautsalat »Cole Slaw« ② ③	Fruchtiges Joghurt Dessert
Do. 15.10. 2026	Kartoffel-Spinatsuppe Unsere klassische Kartoffel-Spinatsuppe mit Sahne, verfeinert mit Käse. G, L	Hähnchenfilets in Sauerrahm-Joghurtsoße mit Kräutern verfeinert dazu Gemüse-Reis A1, G, L, M	Eierpfannkuchen mit Sauerkirschfüllung Vanillesauce A1, C, G	Kalbshacksteak in cremiger Weißwein-Soße dazu Wirsinggemüse und Spätzle 4,3 BE A1, C, G, L	Alaska-Seelachsfilet in Senfsauce mit Karottenstreifen, dazu Dillkartoffeln 3,6 BE D, G, M (AK)	Schweineschnitzel »Mailänder Art« paniert, mit Käse garniert, dazu fruchtige Tomaten-Gemüsesauce und Gabelspaghetti A1, C, G, L, M, N ③ ⑦	Bauernsalat »Griechische Art« G, L ② ③	Frisches Obst der Saison
Fr. 16.10. 2026	Broccoli-Rahmsuppe Unsere hausgemachte Broccoli-Rahmsuppe mit feinem Broccoli. G	Feines Fischfrikassee vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Rahmsauce mit Gemüsebeilage, dazu Langkornreis A1, D, G, L	Broccoli-Bandnudeln in Pilz-Sahnesauce A1, C, G, L	Schweineschnitzel in Rahmsauce dazu Erbsen und Fenchel und Spätzle 4,7 BE A1, C, G, L (AK)	Hähnchenbrustfilet in Apfelmahmsauce mit Steckrüben-Kohlrabigemüse und Kräuterreis 4,4 BE A1, G, L (AK)	Scholle paniert und goldbraun gebraten, Kräutersauce, Petersilienkartoffeln A1, C, D, G, M	Karottensalat ② ③	Feiner Pudding
Sa. 17.10. 2026	Steinpilz-Cremesuppe mit Steinpilzen und Sahne verfeinert G	Käse-Lauch-Suppe mit Geflügelhack und einer Frühlingszwiebel Garnitur A1, G	Hähnchentaler in cremiger Spinatsauce Hähnchenbrustfiletstücke mit Spätzle-Nudeln A1, G, L	Vegetarischer Kohlrabi-Steckrüben-Eintopf mit Kartoffelwürfeln 2,4 BE 	Bunte Gemüseplatte mit Kalbfleischbällchen in heller Sauce, Fenchelröhrchen, Blumenkohl und Broccoli, Salzkartoffeln 2,6 BE A1, C, G (AK)	Hähnchen »Swiss Style« feine Hähnchenbrustfiletstücke in würziger Pfeffer-Käsesauce mit Broccoliröschen und Kartoffelpüree G, L	Gurkensalat »Special« C, G, M ②	Süßes Gebäck
So. 18.10. 2026	Kürbissuppe mit Kokosnussmilch und Ingwer verfeinert 	Gemüsepfanne »asiatischer Art« in süß-saurer Soße mit Langkornreis A1, F, L	Hacksteak in Rahmsauce Blumenkohl, Salzkartoffeln A1, C, G, L ③ ⑦	Herzhafter Krustenbraten vom Schwein in einer Malz-Kümmel-Soße mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen 4,2 BE A1, A3, C, G, L	Rindergulasch in dunkler Sauce, Kohlrabi- und Steckrübengemüse in heller Kräutersauce, Salzkartoffeln 3,1 BE G (AK)	Edles Festtagstöpfchen zartes Filet vom Schwein und Hähnchenmedaillons in feiner Rahmsauce, dazu buntes Gemüse natürlich und Eier-Knöpfe A5, A1, C, G, L	Weißkrautsalat »Cole Slaw« ② ③	Fruchtiges Joghurt Dessert

ASB Landesverband Hessen e.V.
Regionalverband Mittelhessen

Dieselstraße 9
61184 Karben
Telefon: (0 60 39) 80 02-9 11
Telefax: (0 60 39) 80 02-9 15
menue-service@asb-mittelhessen.de

Spezielle Kostformen
wie z.B. pürierte Menüs können wir Ihnen ebenfalls anbieten.
Fragen Sie uns danach.

Haben Sie Fragen?
Wenn Sie Fragen zu Nährwerten, Allergenen oder Zutaten in unseren Produkten haben, wenden Sie sich bitte an unsere Ansprechpartner. Hier erhalten Sie von uns detaillierte, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Informationen.

Die Preise für die Menüs in den Spalten 1 bis 8 finden Sie in der aktuell gültigen Preisliste.
Wir behalten uns Änderungen der Speisekarte vor.
Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung.
Alle Abbildungen stellen Serviervorschläge dar.
Genaue Nährwertangaben für die einzelnen Menüs entnehmen Sie bitte den jeweiligen Menü-Etiketten oder erhalten Sie gerne auf Anfrage!

Piktogramme:
 = vegetarische Menüs
 = vegan
 = enthält Rindfleisch
 = enthält
Schweinefleisch
 = enthält Geflügel
 = enthält Fisch
 = enthält Alkohol
 = enthält Gluten
 = enthält Laktose
 = würzige Knoblauchnote

Zusatzstoffe:
① = mit Farbstoff
② = mit Konservierungsstoff
③ = mit Antioxidationsmittel
⑤ = geschwefelt
⑦ = mit Nitritpökelsalz
⑧ = mit Phosphat
⑨ = mit Süßungsmittel(n)
⑩ = mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n)
Kennzeichnungen:
Ⓜ = Angepasste Vollkost
(g.g.A.) = geschützte geografische Angabe
Allergen-kennzeichnungen:
siehe Rückseite Preisliste



Speisekarte

12. bis 25. Oktober 2026

Bitte geben Sie Ihre Bestellung
spätestens am28. September 2026 ab.

Menü	1 Tagessuppe Lieferung nur mit Hauptgericht	2 Unsere Tagesempfehlung	3 Die gute Hausmannskost	4 Leicht und lecker (teilw. mit Angabe der Broteinheiten)	5 Leckeres mit BE-Angabe	6 Unsere besonde- ren Spezialitäten	7 Beilagensalat Lieferung nur mit Hauptgericht	8 Dessert Lieferung nur mit Hauptgericht
Mo. 19.10. 2026	Tomaten- Rahmsuppe mit Muschelnudeln und Kräutern    A1, C, G	Penne-Nudeln mit Hackfleischsoße vom Rind    A1, G	Gulasch vom Schwein in Bratensoße, Gemüsereis  L	»Westfälisches Zwiebel- fleisch« Zartes Rindfleisch in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln 3,4 BE     A1, G, L,M ⑦	Königsberger Klopse in Kapernsoße, Karottengemüse, Salzkartoffeln 3,6 BE    A1, C, G, L (AK)	Gekochte Rinderbrust in delikater Meerrettichsoße, dazu Petersilienkartoffeln   G, L, O ③ ⑤	Bauernsalat »Griechische Art«    G, L ② ③	Frisches Obst der Saison
Di. 20.10. 2026	Kartoffel- Spinatsuppe Unsere klassische Kartoffel- Spinatsuppe mit Sahne, verfeinert mit Käse.   G, L	Hausgemachter Vollmilch-Grießbrei mit Pflaumenkompott (mit Zucker(n) und Süßungsmittel)    A1, G (AK) ⑩ ⑪	Schinken-Nudeln mit Rührei und magerem, rohem Schinken   A1, C, M, N ⑦	Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis 6,1 BE   A1, C, L	Gekochtes Rindfleisch in Kräutersoße Rote Bete, Kartoffeln 3,0 BE   G, L (AK)	Gegrilltes Hähnchenbrust- filet »California Style« mit Nudeln in Sahnesoße, garniert mit Lauch, Käse und Pfirsichwürfeln    A1, G	Karottensalat   ② ③	Feiner Pudding
Mi. 21.10. 2026	Broccoli- Rahmsuppe Unsere hausgemachte Broccoli-Rahmsuppe mit feinem Broccoli.   G	Penne-Nudeln in cremiger Tomatensoße mit Zucchini und Paprika    A1, G	Schmandschnitzel »Hessische Art« paniertes Schweineschnitzel in Sauerrahmsoße, dazu Wirsinggemü- se und Salzkartoffeln    A1, C, G, L	Gedünsteter Alaska-Seelachs in feiner Dill-Rahmsoße (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Salzkartoffeln 3,0 BE   D, G, L, M (AK)	Nudeleintopf mit Broccoli, Karotten und gewürfeltem Schweinefleisch 3,3 BE   A1, C (AK)	Putengeschnitzeltes »Försterin Art« in Sahnesoße mit Champignons, Gemüsereis     A1, G, L ③ ⑦	Gurkensalat »Special«    C, G, M ②	Süßes Gebäck
Do. 22.10. 2026	Steinpilz- Cremesuppe mit Steinpilzen und Sahne verfeinert   G	Hähnchentopf mit Gemüsereis   G, L, M	Erbseintopf mit Wiener Würstchen   L ③ ⑦	Hähnchenfilets »Gärtnerin Art« in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis 4,2 BE    A1, G, L (AK)	Gemüseragout mit Petersilienkartoffeln 3,9 BE    A1, G, L (AK)	2 Pfefferfrikadellen mit grünem Pfeffer garniert, in kräftiger Bratensoße, grüne Bohnen, Salzkartoffeln mit Röstzwiebeln    A1, C, L ③ ⑦	Weißkrautsalat »Cole Slaw«  C, M ② ③	Fruchtiges Joghurtdessert
Fr. 23.10. 2026	Kürbissuppe mit Kokosnussmilch und Ingwer verfeinert 	Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsoße    A1, C, G	Fischstäbchen paniert, mit Kräutersoße, Petersilienkartoffeln    A1, C, D, G, L, M	Zartes Rindergeschnitzeltes »Stroganoff« mit »Hausmacher-Spätzle« 4,6 BE    A1, C, G, L, M (AK)	Hackbraten in Soße, mit Steckrübenstreifen in heller Soße, verfeinert mit Petersilie, dazu Salzkartoffeln 3,5 BE    A1, C, G, L (AK)	Kalbsgeschnitzeltes »Zürcher Art« in Champignon-Sahnesoße mit Weißwein abgeschmeckt, dazu Spätzle mit Bröseln     A1, C, G, L	Bauernsalat »Griechische Art«    G, L ② ③	Frisches Obst der Saison
Sa. 24.10. 2026	Tomaten- Rahmsuppe mit Muschelnudeln und Kräutern    A1, C, G	Weiß-Bohnen-Eintopf mit Speck  L	Apfelstrudel mit Vanillesoße    A1, G	Rheinischer Sauerbraten vom Rind mit Rosinensoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße 5,1 BE    A1, C, G, L (AK)	Hähnchen-Medallions in heller Soße, mit Käse verfeinert, dazu Broccoli und Knöpfle-Spätzle 4,0 BE    A1, C, G, L (AK) ⑩ ⑪	Nudelplatte Variation aus Nudel-Spezialitäten: Rigatoni in fruchtiger Tomatensoße und grüne Tortellini mit Spinat-Ricotta- füllung in Kräuter-Sahnesoße     A1, C, G, L	Karottensalat   ② ③	Feiner Pudding
So. 25.10. 2026	Kartoffel- Spinatsuppe Unsere klassische Kartoffel- Spinatsuppe mit Sahne, verfeinert mit Käse.   G, L	Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree    A1, G (AK)	Schweinebraten in herzhafter Soße, Rosenkohl, Salzkartoffeln  L	Spaghetti Bolognese mit herzhafter Hackfleischsoße vom Rind und Schwein 5,8 BE    A1, C, L	Rahmgulasch vom Schwein, Blumenkohl, Zöpfli-Nudeln 3,4 BE    A1, G, L (AK)	2 Rinderrouladen »Hausmacher Art«, mit Speck- und Zwiebelfüllung, in herzhafter Bratensoße, Apfelrotkohl, Salzkartoffeln mit Röstzwiebeln     A1, L, M ③ ⑦	Gurkensalat »Special«    C, G, M ②	Süßes Gebäck

Wir helfen hier und jetzt.
asb-mittelhessen.de/speisekarten

ASB Landesverband Hessen e.V.
Regionalverband Mittelhessen



Bestellschein

Kreuzen Sie Ihre gewünschten Menüs an und geben Sie den abgetrennten Bestellschein Ihrem Menükurier mit.

Vergessen Sie bitte nicht, Ihren Namen einzutragen!

12. bis 18. Oktober 2026

KW 42

Bestellschein

Kreuzen Sie Ihre gewünschten Menüs an und geben Sie den abgetrennten Bestellschein Ihrem Menükurier mit.

per E-Mail senden
menue-service@asb-mittelhessen.de



19. bis 25. Oktober 2026

KW 43

Mo. 12.10. 2026	1	2	3	4	5	6	7	8	Mo. 19.10. 2026	1	2	3	4	5	6	7	8
Di. 13.10. 2026	1	2	3	4	5	6	7	8	Di. 20.10. 2026	1	2	3	4	5	6	7	8
Mi. 14.10. 2026	1	2	3	4	5	6	7	8	Mi. 21.10. 2026	1	2	3	4	5	6	7	8
Do. 15.10. 2026	1	2	3	4	5	6	7	8	Do. 22.10. 2026	1	2	3	4	5	6	7	8
Fr. 16.10. 2026	1	2	3	4	5	6	7	8	Fr. 23.10. 2026	1	2	3	4	5	6	7	8
Sa. 17.10. 2026	1	2	3	4	5	6	7	8	Sa. 24.10. 2026	1	2	3	4	5	6	7	8
So. 18.10. 2026	1	2	3	4	5	6	7	8	So. 25.10. 2026	1	2	3	4	5	6	7	8

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Wohnort

Telefon



Arbeiter-Samariter-Bund