



**Essen bestellen per
Online-App**



mobile Online-Bestellung ohne
Download unter:
suedharzkueche-bestellung.de/mobil

Ernährungskonzept

Eine genussvolle und gesundheitsfördernde Ernährung hat vielfachen Nutzen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Unser Angebot ist abwechslungsreich und steht in ernährungsphysiologisch hoher Qualität für Sie zur Verfügung. Bei der Speisenzubereitung achten wir auf einen sparsamen Einsatz an Salz, Zucker und Fetten. Die Jodaufnahme in Deutschland ist unzureichend und um ein weiteres Absinken der Jodversorgung zu verhindern, verwenden wir grundsätzlich Jodsalz (Steinspeisesalz mit Jod). Unser Ernährungskonzept orientiert sich an den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. und wurde mit Unterstützung von Ökotrophologen erstellt. Damit ist die nährwertoptimierte Versorgung mit den energieliefernden Nährstoffen Fett, Kohlenhydrate und Protein in einem ausgewogenen Verhältnis sichergestellt.



SÜDHARZKÜCHE
lecker. regional. essen.

Datum	Menü - A Mo. - Fr. 6,05 €*	Menü - B Mo. - Fr. 6,30 €*	Menü - C Mo. - Fr. 6,90 €*	Vegetarisch Mo. - Fr. 6,55 €*
Do 01.01.	Wir wünschen ein glückliches, gesundes und erfolgreiches neues Jahr!	Gebratene Hähnchenkeule mit Soße ^{a1} , Leipziger Allerlei (Möhren, Erbsen, Schwarzwurzeln) ^{a1} und Kartoffeln dazu Quarkspeise mit Vanillegeschmack ^g	Lachswürfel ^d in Spinat-Weißwein-Soße ^{a1,l} und Farfalle ^{a1,c} dazu Quarkspeise mit Vanillegeschmack ^g	Neujahr
Fr 02.01.	Gulaschsuppe (Schweinefleisch) mit Kartoffel- und Gemüseeinlage ^{a1,a3,i} , dazu Fruchtjoghurt ^g	Seelachs- Knusperfilet mit Tomatenfüllung ^{a1,d} mit Dill-Senf-Soße ^{a1,j} und Kartoffeln und Fruchtjoghurt ^g		
Mo 05.01.	Kartoffelsuppe „Sächsische Art“ ^{a1,i} mit Suppengrün und Wiener Würstchen ^{i,2,3,4,6,7,i,j}	Currywurstgulasch ^{1,2,3,4,6,a1,i,j} mit Tomatensoße und Kartoffelpüree ^g		
Di 06.01.	Linsensuppe ^{a1,i} mit Rauchfleisch ^{2,4,6} dazu Obst	Gekochte Eier ^c in Senfsoße ^{a1,j} und Kartoffeln, dazu Obst	Heilige drei Könige	
Mi 07.01.	Grießbrei ^{a1,g} mit Kirschkomott	Hähnchenbruststreifen in heller Soße ^{a1,g} mit Erbsen und Nudeln ^{a1,c} mit Kirschkomott	Gefüllte Paprikaschote ^{a1} in Soße ^{a1} und Reis	Veggie-Karottenbratling ^{a1,c,i,k} mit Dillsoße ^{a1} und Natreis (Vollkorn)
Do 08.01.	Nudelsuppe ^{a1,c,i} mit Suppengemüse und Geflügelfleisch und Mehrkorn-Brot ^{a1,a2}	Dinos aus zartem Hähnchenfleisch ^{2,a1,a2,c,j} mit Soße ^{a1} , buntem Gemüse ^{a1} (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Mais) und Kartoffeln	Gegrillte Schweinhaxe ⁶ auf Weinsauerkraut ^{0,l} und Kartoffelpüree ^g	Milchnudeln ^{3,a1,c,g} mit Apfelmus
Fr 09.01.	Möhreneintopf ^{a1} mit Schweinefleisch, Schoko-Pudding ^g	Backfischfilet ^{a1,d} mit Kräutersoße ^{a1} und Reis	Herzhafter Burgunderbraten ^{2,4,6,l} mit Soße ^{a1,l} Speckrosenkohl ^{2,4,6} und Kartoffeln	Ravioli ^{a1,c,g} gefüllt mit Käse und Spinat und Schnittlauchsoße ^{a1} , dazu Schokopudding ^g
Mo 12.01.	Tomatensuppe mit Eby ^{a1} (zarter Sonnenweizen) und Kräutern Obst	Geflügelboulette ^{a1,c,i,j} mit Bratensoße ^{a1,j} , Spinat ^{a1} und Salzkartoffeln	Hähnchenschnitzel „Cordon Bleu“ ^{(2,3,4,6,a1,c,g,i} , Soße ^{a1} , mit zarten Bohnengemüse ^{a1} , und Kartoffeln	Veganer Schichtkohl ^{a1,a3,f} (aus Soja und Weizen), mit Kartoffeln und dazu Obst
Di 13.01.	Karotten-Süßkartoffel-Suppe ^{a1} mit Ingwer, dazu Dinkel-Vollkorn- Brot ^{a1,Dinkel}	Königsberger Klopse ^{a1} mit Kapernsoße ^{a1,g} und Kartoffeln, Rote Bete ⁵	Gebratenes Schweinesteak mit Creme-Champignons ^{a1,a3,g,i} , Bratkartoffeln ^{2,4,6} und Rote Bete ⁵	Tortellini „Verdura“ ^{a1,g} mit Tomaten-Gemüse-Füllung, Spinatsoße ^{a1} und Rote Bete ⁵
Mi 14.01.	Hefeklöße ^{a1,c,g} mit Vanillesoße ^{3,g} (Puddingsoße mit Vanillegeschmack)	Hörnchennudeln ^{a1,c} mit Sauce Bolognese ^{a1} , und Obst	Marinierter Bismarckherring in Apfel-Gurken-Soße ^{5,7,d,g} und Dampfkartoffeln	Vegetarisches Hühnerfrikassee ^{a1,g} (aus Weizen-, Pilz- und Erbsenprotein) mit feinem Gemüse, dazu Reis
Do 15.01.	Pancakes „American Style“ ^{a1,c,g} mit fruchtiger Erdbeersoße	Schweinegulasch ^{a1} mit Spirelli ^{a1,c} dazu hausgemachte Quarkspeise ^g	Rib-Steak „Smoky Barbecue“ ^{(2,a1,a3,j} (Schweinehacksteak), Rahmporree ^{a1,g} , Soße ^{a1} und Kartoffeln	Reisnudelpfanne ^{a1} mit Ei ^c , Gemüse und Rahmsoße ^{a1,g} hausgemachte Quarkspeise ^g

FRISCHEBAR	
Kaltgerichte Mo. - Fr. 6,10 €	Salat Mo. - Fr. 6,10 €
Fischstäbchen ^{(4,a1,d,j} mit Kartoffelsalat Zitronecke und Garnitur	Salat Badisch ^{(2,4,6,c,g,i,j} Eisbergsalat, Tomate, Gurke, Mais, Paprika, Schinkenröllchen, mit French-Dressing ^{(c,i,j}
Dürüm (Wezentortilla) ^{(2,3,7,a1,c,g} Wrap gefüllt mit mariniertem Kebab- Hühnerfleisch, Rot- und Weißkraut, Zaziki und frischen Zwiebeln	Chefsalat ^{(2,4,6,c,g,i,j} Eisbergsalat, Tomate, Paprika, Gurke, Mais, Kochschinken, Käse, mit Joghurt-Dressing
„Süße Allerlei aus verschiedenen gefüllten Eierküchen“ ^{(3,a1,c,g}	Wintersalat ^{(2,4,6,a1,c,g,i,j} mit gebratenem Bacon Eisbergsalat, Feldsalat, Tomate, Mandarin-Orangen und gebratene Baconscheiben mit Croutons mit Kräuter-Dressing
Baguette „Schnitzel“ ^{(3,a1,c,g,j} mit Schweineschnitzel, Remoulade, Salat, Tomate und Gurke	Amerikanischer Salat ^{(2,a1,c,g,i,j} Eisbergsalat, Tomate, Paprika, Hähnchen nuggets, mit French- Dressing ^{(c,i,j}
Hausgemachter Pizzasnack „Hot Dog“ ^{(1,2,3,4,5,6,a1,c,g,i,j} herzhafte belegt mit Wurstscheiben, süß-sauren Gewürzgurken, Rösti zwiebeln und mit Käse überbacken	Bunter Salat mit Thunfisch ^{(d,c,g,i,j} Eisbergsalat, Tomate, Paprika, Mais, rote Zwiebel, Thunfisch, Dill, mit Kräuter-Dressing
NEU	Bis 06.01.26 keine Kaltgerichte / Salate bestellbar! Ihre Salat und Kaltgerichtbestellungen können Sie wie gewohnt auf dem beiliegenden Bestellzettel vornehmen. +++ nicht an Wochenenden und Feiertagen +++

Die als Bio ausgelobten Speisekomponenten und -zutaten sind zertifiziert durch

Besuchen Sie uns auch auf unserer Website unter www.suedharzkueche.de, E-Mail: bestellung@suedharzkueche.de

Marktbedingte Änderungen und Druckfehler vorbehalten

Bestellungen sind wochentags am Vortag bis 23:59 Uhr online möglich und Abbestellungen sind am Liefertag bis 7:30 Uhr online möglich! Telefonische Bestellzeiten 8:00 - 13:30 Uhr

Reklamationen nur am Liefertag!

Alle Preise verstehen sich als Endpreis inkl MwSt. und Anlieferung.

Es gelten die AGB's der Südharzküche GmbH, diese liegen in der Geschäftsstelle zur Kenntnisnahme aus.

Alle Gerichte zum sofortigen Verzehr!



SÜDHARZKÜCHE
lecker. regional. essen.

Tel.: 0 34 64 / 270 233 0

bestellung@suedharzkueche.de

Speisekarte

1. - 31. Januar 2026



Südharzküche GmbH
Fritz-Himpel-Straße 13
06526 Sangerhausen
www.suedharzkueche.de
bestellung@suedharzkueche.de



Mehr Transparenz für Sie durch Informationen

Deklarationspflichtige Zusatzstoffe gemäß Lebensmittelinformationsverordnung, die in unseren Menüs gekennzeichnet sind, haben eine technologische Wirkung im Lebensmittel und sind bereits herstellungsbedingt durch unsere Lieferanten hinzugefügt wurden.

Wir setzen uns für Sie eingehend mit dem Thema „Allergenen“ auseinander, um Ihnen die rezeptorisch verwendeten Allergene möglichst transparent in unseren Speiseplänen darzustellen. Die Produktion erfolgt mit großer Sorgfalt und nur mit rezeptierten Zutaten. Wir können jedoch nicht ausschließen, dass auf der Vorstufe seitens der Vorlieferanten oder bei der Herstellung in unserem Haus nicht vermeidbare Kreuzkontaminationen mit Allergenen Bestandteilen stattfinden. Daher können Spuren von Allergenen aus technologischen Gründen nicht ausgeschlossen werden.

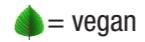
Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe:

(1 - Geschmacksverstärker; (2 - Antioxidationsmittel; (3 - Farbstoff; (4 - Konservierungsmittel; (5 - mit Süßungsmittel; (6 - mit Phosphat; (7 - mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln; (8 - natürliche Aromen

Kennzeichnungspflichtige Allergene:

(a1 - Weizen, (a2 - Roggen, (a3 - Gerste, (a4 - Hafer, (b - Krebstiere*; (c - Eier*; (d - Fisch*; (e - Erdnüsse*; (f - Sojabohnen*; (g - Milch*; (h1 - Mandeln*, (h2 - Haselnüsse*, (h3 - Walnüsse*, (h4 - Cashewnüsse*, (h5 - Pecannüsse*, (h6 - Paranüsse*, (h7 - Pistazien*, (h8 - Macadamia- oder Queenslandnüsse*, (i - Sellerie*; (j - Senf*; (k - Sesam*, (l - Schwefeldioxid & Sulfite, (m - Lupine*, (n - Weichtiere*

* = oder Erzeugnisse



Datum	Menü - A Mo. - Fr. 6,05 €*	Menü - B Mo. - Fr. 6,30 €*	Menü - C Mo. - Fr. 6,90 €*	Vegetarisch Mo. - Fr. 6,55 €*
Fr 16.01.	Sternchennudelsuppe ^(a1,c,i) mit Rindfleisch, und Schoko-Pudding ^(g)	Jumbo-Fischstäbchen ^(a1,d) mit Zitronen-Butter-Soße ^(a1,g) und Kartoffeln, Monte- Pudding ^(g,h2)	Gebratenes Rippchen vom Schwein auf Bayrisch-Kraut ^(a1) mit Soße ^(a1,j) und Salzkartoffeln	Vegetarische Erbsensuppe ⁽ⁱ⁾ mit Kartoffel-Gemüse-Einlage und Schoko-Pudding ^(g)
Mo 19.01.	Nudelsuppe ^(a1,i) mit buntem Gemüse, Geflügelfleisch und Vollkornnudeln, Mischbrot ^(a1,a2)	Spirelli ^(a1,c) mit Tomatensoße ^(a1) und Geflügelwursteinlage ^(2,3,4,6,7)	Schlachteplatte ^(1,2,4,6,j) (Rotwurst, Leberwurst und Knacker) auf Fasskraut ⁽ⁱ⁾ und Kartoffeln	Kartoffeltaschen „Frischkäse- Kräuter“ ^(g) mit cremiger Spinat-Käse-Soße ^(a1,g)
Di 20.01.	Milchreis ^(g) mit Kirschsoße	Schweineschnitzel ^(a1,c) , Erbsengemüse ^(a1) mit Soße ^(a1) und Kartoffeln	Gebratene Schweineleber ^(a1) in feiner Apfel-Zwiebelsoße ^(a1) und Kartoffelpüree ^(g) , dazu Schlesische Gurkenhäppchen ^(3,j)	Süßkartoffelcurry ^(a1,i) und BIO Reis dazu Obst
Mi 21.01.	Eierstichsuppe ^(a1,c,g,i) mit Suppengemüse, Geflügelfleisch, dazu Erdbeerkompott	Würzige Gehacktesstippe ^(5,a1) mit Paprika- und Gewürzgurkenwürfeln ⁽⁵⁾ und Kartoffelpüree ^(g) dazu Erdbeerkompott	Gebratene Hähnchenkeule mit Soße ^(a1) , Leipziger Allerlei (Möhren, Erbsen, Schwarzwurzeln) ^(a1) und Kartoffeln	Eierkuchen ^(a1,c,g) mit Erdbeerkompott
Do 22.01.	Grüner Erbseneintopf ^(a1,i) mit Kasseleruppenfleisch ^(2,4,6) und frisches Obst	Gebratene Hähnchenbrust natur mit Geflügelsoße ^(a1) , Rotkohl ⁽⁷⁾ und Salzkartoffeln	Lachs in Gorgonzolasoße mit Blattspinat und Penne ^(a1,c,d,g)	Vollkornnudeln ^(a1) mit vegetarischer Gemüse-Bolognese ^(a1,i) und frisches Obst
Fr 23.01.	Kesselgulaschsuppe ^(2,4,6) (Schweinefleisch) mit Kartoffel- und Gemüseeinlage ^(a1,a3,i) und Fruchtjoghurt ^(g)	Hähnchen in Honig-Senf-Dillsoße ^(a1,g,j) mit Nudeln ^(a1,c) dazu Fruchtjoghurt ^(g)	Wildgulasch mit Rotweinsoße ^(a1,j) mit Waldpilzen und Spätzle ^(a1,c)	2 Germknödel mit Kirschfüllung ^(a1,c,g) und Vanillesoße ^(3,g) (Puddingsoße mit Vanillegeschmack)
Mo 26.01.	Reissuppe ⁽ⁱ⁾ mit Geflügelfleisch und Suppengemüse, Roggenvollkornbrot ^(a1,a2,a3)	Würstchengulasch ^(1,2,3,4,6,7,a1,i,j) , mit Nudeln ^(a1,c) und frisches Obst	Paniertes Schweineschnitzel ^(a1,c) mit feiner Soße, Fingermöhrchen ^(a1) und Kartoffeln	Gemüse-Köttbullar ^(c) (aus Kichererbsen und Weizen) mit Tomatensoße ^(a1) und Vollkornnudeln ^(a1)
Di 27.01.	Muschelnudelsuppe ^(a1,c,i) mit buntem Gemüse und Geflügelfleisch, dazu Mischbrot ^(a1,a2)	Rostbratwurst ^(1,6,7,a1) mit Soße ^(a1,j) , Sauerkraut ⁽ⁱ⁾ und Kartoffeln	Paprikagulasch „Halb&Halb“ ^(a1) (Schweine- und Rindfleisch) mit böhmischen Knödeln ^(a1,c,g) und Bohnensalat	Vegetarischer Auflauf ^(a1,a3,f,g,i) „Lasagne Art“ mit Sojabolognese (Sojaeiweis), Creme Fraiche, wieder da gratiniert mit Käse und Bohnensalat
Mi 28.01.	Hefeklöße ^(a1,c,g) mit Heidelbeersoße ^(g)	„Rouladentopf“ ^(2,4,5,6,7,a1,j) (zartes Rindfleisch mit Gewürzgurke, Zwiebeln und Schinken) mit Kartoffelpüree ^(g) Weißkohl-Paprika-Rohkost	Schweinebraten mit Senfkruste ⁽ⁱ⁾ , Kaisergemüse (naturell), Soße ^(a1) und Salzkartoffeln	Bunte Nudeln ^(a1,c) mit Tomatensoße ^(a1,g) und Paneer (Käsewürfel) NEU dazu frischen Weißkohl-Paprika-Rohkost
Do 29.01.	Lasagnesuppe ^(a1,c,g) mit Schweinehackfleisch, Paprika und Nudeln Vollkornbrot ^(a1,a2,a3) mit Sonnenblumenkernen	Chicken Nuggets ^(2,a1,i) mit Soße ^(a1) , Mischgemüse ^(a1) und Kartoffeln	Herdingsfilet „Matjes Art“ in Apfel- Gurken- Soße ^(4,5,7,d,g) und Dampfkartoffeln	Gemüse-Nudelpfanne ^(a1,c) mit Gemüse (Karotten, Mais, Blumenkohl, Broccoli) und Rahmsoße ^(a1,g) , dazu Fruchtjoghurt ^(g)
Fr 30.01.	Kartoffelsuppe ^(a1,i) mit Jagdwurstwürfeln ^(1,2,3,4,6,7,j) und Fruchtjoghurt ^(g)	Backfischfilet ^(a1,d) mit Gurken-Remouladen-Soße ^(7,a1,c,g,i) (kalt) und Kartoffeln	„Zwiebfleisch“ - Schweinefleisch in Zwiebelsoße ^(a1,g) mit Klößen	Quorn- Bratwurst ^(c) (aus Mycoprotein) mit Soße ^(a1) , Bio Möhrengemüse ^(a1,i) und Kartoffelpüree ^(g)