

MENÜPLAN 10.06. bis 16.06.2024 | 24. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 10.06.2024	Thüringer Linseneintopf mit Rotwurst ⁽²⁾ , Wiener Würstchen ⁽²⁺⁶⁾ und Speck ⁽³⁾ , dazu ein Brötchen 89,5 KH* A1, F, G, I, J	Gegrillter Schweinekamm auf Schnittbohnenngemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 42,2 KH* A1, G, I, J	Geflügelpfanne Hähnchenbruststreifen in Sahnesauce mit Brokkoli und Champignons, dazu Butterreis, Dessert 72,2 KH* A1, F, G, I	Blumenkohlaufauf Blumenkohl mit Käse ⁽¹⁺¹⁺²⁾ überbacken, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 68,4 KH* A1, C, G, I	TIPP Wiener Zwiebfleisch in Sauce, dazu Schwarzwurzeln und Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 54,6 KH* A, F, G, I	Gegrillter Gyros-Braten auf Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ , dazu ein Brötchen und Butter 54,8 KH* A1, G, J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Himbeer-Stracciatella-Sahneschnitte 27,2 KH* A1, C, G, H1
Dienstag, 11.06.2024	Schlemmerpfanne vom Schwein mit Paprikawürfeln, Mais und Spiralnudeln, Dessert 80,7 KH* A1, F, I	TIPP Deftige Krautroulade mit Hackfleischfüllung dazu Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 54,2 KH* A1, C, G, I, J	Gegrillte Hähnchenkeule in Geflügelsauce, dazu Mischgemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 70,0 KH* A1, G, I	„Ricotta Spinaci“ Tortellini mit Spinat u. Frischkäsefüllung, dazu Tomatencreme und Krautsalat 95,6 KH* A1, C, F, G, I, J	Schnitzel à la Creme mit Rahmchampignons, dazu Röstitaler und Krautsalat ⁽²⁺¹⁺⁴⁾ , Dessert 83,0 KH* A1, G, I	Bunter Eiersalat mit gekochtem Schinken, dazu ein Brötchen und Butter 43,9 KH* A1, C, G, J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	Kraut-salat⁽²⁺⁴⁾ 12,6 KH*	Apfel-Streuselkuchen 50,8 KH* A1, C, G
Mittwoch, 12.06.2024	Penne Nudeln mit Rindfleisch-Kräuter-Sauce, dazu geriebener Hartkäse ⁽¹⁺²⁾ 84,2 KH* A1, F, G, I	Seelachs natur⁽⁵⁾ mit Senfsauce dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und grüner Bohnensalat 52,0 KH* A1, D, G, I, J	TIPP Zarte Fleischklößchen auf Möhengemüse, dazu Kartoffelpüree, Dessert 57,4 KH* A1, C, G, I, J	Eieromelett auf Rahmchampignons, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 42,4 KH* A1, C, G, I	Hirschragout in Wacholderrahmsauce, dazu Apfelrotkoh ⁽⁶⁾ und frische Kartoffelklöße, Dessert 64,3 KH* A1, G, I	Fruchtpokal „Jogger Becher“ Sahnequark mit Früchten, Schokoraspeln und Bircher Müsli 80,4 KH* A1, G, H2, H3	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Leckere Nussecke 54,9 KH* A1, C, F, G, H1, H2, I
Donnerstag, 13.06.2024	Hausgemachte Graupensuppe mit Krakauer Würstchen und feinem Gemüse, dazu ein Brötchen 53,2 KH* A1, F, G, I, J	TIPP Schweinegeschnetzeltes In Rahmsauce mit Champignons, dazu Spiralnudeln 70,4 KH* A1, F, G, I	Kalbfleischbällchen in Rahmsauce mit buntem Gemüse und Kartoffelpüree 63,9 KH* A1, C, G, I, J	Bunter Paprikatopf Paprikastreifen in rahmiger Tomatencreme, dazu Vollkornnudeln, Dessert 88,8 KH* A1, F, G, I	Fischfiletstreifen im Backteig⁽⁵⁾ mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 62,5 KH* A1, C, D, G, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 76,1 KH* A1, C, G, J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Donauwelle 27,3 KH* A1, C, G
Freitag, 14.06.2024	Mildes Hähnchencurry mit Gemüsestreifen und Basmatireis 64,8 KH* A1, F, G, I	Jägersulasch vom Schwein mit Champignons und Kräutern, dazu Kartoffelklöße und Selleriesalat mit saurer Sahne 93,4 KH* A1, G, I	Matjesfilet „Hausfrauen Art“⁽⁵⁾ pikante Sauce mit Äpfeln, Zwiebeln, Gurken und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ (getrennt verpackt) 53,0 KH* C, D, G, J	Apfelstrudel⁽⁶⁾ mit warmer Vanillesauce 102,6 KH* A1, C, G	TIPP Frankfurter Rippchen mit Sauerkraut ⁽³⁾ und Zwiebelpüree, dazu Senf, Dessert 44,3 KH* G, I, J	Hausmacher Fleischsalat mit zwei halben Eiern, dazu ein Brötchen und Butter 39,6 KH* A1, C, G, J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	Sellerie-salat mit saurer Sahne 4,3 KH* G	Rhabarber-Erdbeerkuchen 40,0 KH* A1, C, G
Samstag, 15.06.2024	TIPP Kasseler⁽³⁾ auf Wirsinggemüse ⁽²⁾ , dazu Kartoffelpüree, Dessert 46,2 KH* A1, G, I	Möhreneintopf mit Fleischwürstwürfeln ⁽²⁾ , Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Gartenkräutern, dazu ein Brötchen, Dessert 43,5 KH* A1, F, G, I, J	Schupfnudel-Gemüsepfanne in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 75,8 KH* A1, C, F, G, I	Kaninchenkeule mit Rahmsauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 50,9 KH* A1, F, G, I, J	<p>Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt ohne Salatbeilage.</p> <p>Änderungen vorbehalten! Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: www.frisch-menü.de</p> <p>EU-Zulassungs-Nr. HE 30376 * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).</p> <p>Allergene: Gluten: A1=Weizen; A2=Roggen; A3=Gerste; A4=Hafer; B=Krebstiere; C=Eier; D=Fisch; E=Erdnüsse; F=Soja; G=Laktose; Schalenfrüchte: H1=Mandeln, H2=Haselnüsse; H3=Walnüsse; H4=Cashewnüsse; H5=Pekannüsse; H6=Paranüsse; H7=Pistazien; H8=Macadamianüsse; H9=Queenslandnüsse; I=Sellerie; J=Senf; K=Sesamsamen; L=Schwefeldioxid; M=Lupinen; N=Weichtiere Zusatzstoffe: 1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3=mit Nitritpökelsalz; 4=mit Süßungsmittel; 5=kann Gräten enthalten; 6=mit Antioxidationsmittel; 7=mit Phosphat; 8=gewächst; 9=Formfleisch; 10=enthält Alkohol</p>				
Sonntag, 16.06.2024	Geflügelrikadelle mit Sauce, dazu Erbsengemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 70,8 KH* A1, C, G, I, J	Rahmgulasch vom Rind mit Erbsengemüse dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 77,7 KH* A1, F, G, I	TIPP Gemüse-Knusper-Frikadelle mit Holländischer Sauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 76,4 KH* A1, C, G, I	Herzhafter Krustenbraten in deftiger Sauce, dazu Thüringer Klöße und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,6 KH* A1, C, G, I, J					

Wir wünschen
guten Appetit!



Bürozeiten Seesen: Mo. bis Fr. 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Telefon: 0 53 81 / 94 80 6-5
Fax: 0 53 81 / 94 80 6-7

MENÜPLAN 17.06. bis 23.06.2024 | 25. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtsch
Montag, 17.06.2024	Geflügel-frikadellen-bällchen auf Rahmkohlrabi, dazu Kartoffelpüree 53,7 KH* A1, C, G, I, J	Bratwurst⁽²⁾*(7) auf Sauerkraut ⁽²⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Senf 61,1 KH* G, I, J	Hackfleisch- Käselauchsuppe verfeinert mit Schmelzkäse ⁽¹⁾ *(2), dazu ein Brötchen, Dessert 62,0 KH* A1, G, I	Vegetarische Paprikaschote mit Tomatensauce, dazu Reis, Dessert 88,6 KH* A1, C, F, I, J	TIPP Geflügelroulade mit Sauce Hollandaise und Brokkoli, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 39,3 KH* A1, C, G, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat ⁽²⁾ *(4), Salatgarnitur und Senf 61,9 KH* A1, C, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Mixsalat mit Sauerrahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	Schoko- Kirsch- kuchen 39,6 KH* A1,C,G,H2
Dienstag, 18.06.2024	Hähnchenstreifen in Käsecremesauce, dazu buntes Gemüserisotto 77,5 KH* A1, F, G, I	TIPP Fleischkäse⁽²⁾ in Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 43,8 KH* A1, G, I	Szegediner Gulasch mit Paprika und Sauerkraut ⁽²⁾ , dazu Kartoffelpüree, Dessert 45,3 KH* A1, F, G, I	Gemüse-Frikadelle (Kürbis-Steckrübe) mit Sesamkartoffeln ⁽⁶⁾ und Kräuter-Dip 46,3 KH* A1, G, K	Mozzarella-Schnitzel Schweineschnitzel mit Tomaten und Mozzarella überbacken, dazu Tomatenreis und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,9 KH* A1, C, F, G, J	Heringssalat⁽⁵⁾ mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu ein Brötchen und Butter 51,3 KH* A1, C, D, G, I, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Eisberg- salat mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	Zwet- schgen- Streusel- kuchen 39,0 KH* A1,C,G
Mittwoch, 19.06.2024	Geschnetzeltes Schweinefleisch „Art Stroganoff“ mit Gewürzgurken und Champignons, dazu Senfrahm- sauce und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 47,3 KH* A1, F, G, I, J	Deftiger Erbseneintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁾ *(6), Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu ein Brötchen, Dessert 88,6 KH* A1, F, G, I, J	Rindergulasch mit bunten Paprikastreifen, dazu Penne-Nudeln und Eisbergsalat mit Dressing 88,7 KH* A1, C, F, G, I, J	TIPP Gekochte Eier In Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ und gemischter Salat mit Dressing 43,2 KH* A1, C, G, I, J	Schlemmerfilet⁽⁵⁾ „italiano“ Fischfilet mit Auflage aus Tomatenwür- feln, Zwiebeln und Sauerrahm, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 54,7 KH* A1, C, D, G, J	Fruchtpokal „Sylt“ Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce ⁽¹⁾ 111,1 KH* G	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3,	Eisberg- salat mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	Ameri- kaner mit Zuckerguss 67,5 KH* A1,C,F,G,H1, K
Donnerstag, 20.06.2024	Spaghetti „Carbonara“ Vollkornspaghetti mit feiner Käse-Sahnesauce und Hähnchenwürfeln ⁽²⁾ 74,4 KH* A1, F, G, I	Grießbrei mit Zucker und Zimt, dazu Pfirsichkompott 98,0 KH* A1, G	TIPP Frikadelle vom Bio-Rind und Schwein aus Deutschland, mit Rahmchampignons, Rosenkohl und Salzkartoffeln 45,9 KH* A1, C, G, I	Vegetarischer Möhreneintopf mit frischer Petersilie und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu ein Brötchen, Dessert 71,8 KH* A1, F, I	Schweinefilet mit Champignonrahmsauce, dazu Röstitaler und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 50,0 KH* A1, C, F, G, I, J	Wurstsalat „Schweizer Art“⁽²⁾ mit Emmentaler ⁽¹⁾ *(2), Gewürzgurken ⁽²⁾ und Zwiebeln, dazu ein Brötchen und Butter 35,9 KH* A1, G, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3,	Mixsalat mit Sauerrahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	Russischer Zupf- kuchen 46,5 KH* A1,C,G
Freitag, 21.06.2024	Paniertes Jägerschnitzel mit Sauce, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ , und Krautsalat in saurer Sahne ⁽²⁾ *(4) 67,1 KH* A1, G, I	Grobe Mettwurst⁽²⁾ auf deftigem Grünkohl ⁽²⁾ , dazu Kartoffelpüree und Senf 50,2 KH* A1, G, I, J	Schmackhaftes Fischfilet⁽⁵⁾ auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 46,8 KH* A1, D, G, I	TIPP Gebackener Camembert mit Preiselbeer-Rahmsauce und Basmatireis, Dessert 83,0 KH* A1,G,I	Thüringer Rostbrätel Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ , u. Krautsalat in saurer Sahne, Dessert 64,8 KH* A3, C, G, J, L	Krabbencocktail⁽²⁾ mit Champignons und Spargel, dazu ein Brötchen und Butter 20,1 KH* A1, B, C, G, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3,	Krautsalat in saurer Sahne ⁽²⁾ *(4) 13,6 KH* G	Mohn- Streusel- kuchen 49,0 KH* A1,C,G

Wir wünschen
guten Appetit!



Samstag, 22.06.2024	TIPP Hähnchen- brustfilet mit Fussili-Nudeln und Tomatensauce, Dessert 79,7 KH* A1, F, G, I	Mettbällchen auf Karottengemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 67,3 KH* A1, C, G, I, J	Gemüseaultaschen mit Kräuterrahmsauce, dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 69,1 KH* A1, C, G, I, J	Sauerbraten vom Rind mit Sauce, dazu Apfelrotkohl ⁽⁴⁾ und Kartoffelklöße, Dessert 68,3 KH* A1, F, I	Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt ohne Salatbeilage.	Änderungen vorbehalten! Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: www.frisch-menü.de	EU-Zulassungs-Nr. HE 30376 * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).
Sonntag, 23.06.2024	Kasselerlachs⁽³⁾ mit Bratensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 54,4 KH* A1, F, G, I	Schweinebraten mit Bratensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 54,7 KH* A1, G, I	TIPP Gefüllte Zucchini mit Gemüsefüllung und Mozzarella überbacken, dazu Tomatensauce und Butterreis, Dessert 83,7 KH* A1, C, F, G, I	Hausgemachte Rinderroulade mit deftiger Sauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 64,0 KH* A1, I, J	Allergene: Gluten: A1=Weizen; A2=Roggen; A3=Gerste; A4=Hafer; B=Krebstiere; C=Eier; D=Fisch; E=Erdnüsse; F=Soja; G=Laktose; Schalen- früchte: H1=Mandeln, H2=Haselnüsse; H3=Walnüsse; H4=Cashewnüsse; H5=Pekannüsse; H6=Paranüsse; H7=Pistazien; H8=Macadamianüsse; H9=Queenslandnüsse; I=Senf; K=Sesamsamen; L=Schwefeldioxid; M=Lupinen; N=Weichtiere Zusatzstoffe: 1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3=mit Nitritpökelsalz; 4=mit Süßungsmittel; 5=kann Kräutern enthalten; 6=mit Antioxidationsmittel; 7=mit Phosphat; 8=gewachst; 9=Formfleisch; 10=enthält Alkohol		

Bürozeiten Seesen: Mo. bis Fr. 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Telefon: 0 53 81 / 94 80 6-5
Fax: 0 53 81 / 94 80 6-7