

# MENÜPLAN 02.09. bis 08.09.2024 | 36. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 02.09.2024	<b>veg. Möhreintopf</b> mit Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Gartenkräutern, dazu ein Brötchen 42,4 KH* A1, F, I	<b>Schinkenomelett</b> auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 53,2 KH* A1, C, G, I	<b>TIPP Chinapfanne</b> Hähnchenbruststreifen auf süß-/saurem Gemüse, dazu Basmatireis, Dessert 74,0 KH* F, I	<b>Schmackhafte Kartoffelpuffer</b> mit Kräuterquark, Dessert 66,2 KH* G, L	<b>Hausgemachte Rinderroulade</b> mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl <sup>(4)</sup> und zwei große Thüringer Klöße, Dessert 64,8 KH* A1, I, J	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat <sup>(2)+(4)</sup> , Salatgarnitur und Senf 48,5 KH* A1, C, G, J	<b>„Chicken run“</b> Hähnchen-Nuggets <sup>(9)</sup> auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	<b>Eisberg-salat</b> mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH*C, G, J	<b>Himbeer-Straciatella-Sahneschnitte</b> 27,2 KH* A1,C,G,H1
Dienstag, 03.09.2024	<b>Schweinegulasch</b> mit Rahmsauce, dazu Spiralnudeln und Karotten-Weißkohlsalat <sup>(2)+(4)</sup> 80,3 KH* A1, F, G, I	<b>Bratwurst „Thüringer Art“<sup>(2)+7)</sup></b> auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree und Senf, Dessert 45,4 KH* G, I, J	<b>Hähnchen-Cordon bleu</b> mit Schinken und Käse gefüllt, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 65,3 KH* A1, F, G, I	<b>TIPP Frühlingsrolle</b> mit süß/saurer Sauce, dazu Vollkornreis und Eisbergsalat mit Dressing 95,9 KH* A1, C, F, G, I, J	<b>Schnitzel „Hessische Art“</b> mit Schmandsauce und Gouda <sup>(1)+(2)</sup> überbacken, dazu Minikartoffeln <sup>(6)</sup> und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 93,7 KH* A1, C, F, G, I, J	<b>Heringsalat<sup>(5)</sup></b> mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu ein Brötchen und Butter 51,3 KH* A1, C, D, G, I, J	<b>„Chicken run“</b> Hähnchen-Nuggets <sup>(9)</sup> auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	<b>Karotten-Weißkohlsalat<sup>(2)+(4)</sup></b> 13,6 KH* G, I	<b>Apfel-Streuselkuchen</b> 50,8 KH* A1,C,G
Mittwoch, 04.09.2024	<b>Pichelsteiner Gemüsetopf</b> mit Rindfleisch und verschiedenem Gemüse, dazu ein Brötchen 35,3 KH* A1, F, I	<b>Kasselerkambraten<sup>(3)</sup></b> mit Sauce, dazu Scheibenkarotten und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 42,7 KH* A1, F, G, I	<b>TIPP Frikadelle</b> mit Rahmchampignons, dazu Butterspätzle und gemischter Salat mit Dressing 71,1 KH* A1, C, F, G, I, J	<b>Milchreis</b> mit Zucker und Zimt, dazu Fruchtcocktail 172,1 KH* G	<b>Schlemmerfilet „Italieno“</b> Fischfilet mit Auflage aus Tomatenwürfeln, Zwiebeln, Sauerrahm, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 60,0 KH* A1, C, D, G, J	<b>Hausmacher Fleischsalat</b> mit zwei halben Eiern, dazu ein Brötchen und Butter 39,6 KH* A1, C, G, J	<b>„Chicken run“</b> Hähnchen-Nuggets <sup>(9)</sup> auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH*C, G, J	<b>Leckere Nussecke</b> 54,9 KH* A1,C,F,G ,H1,H2,K
Donnerstag, 05.09.2024	<b>Geflügelfrikadellen-Bällchen</b> mit Rahmsauce, dazu Leipziger Allerlei und Butterreis 74,3 KH* A1, C, F, G, I, J	<b>Currybockwürstchen<sup>(2)</sup></b> mit Curryketchup-Sauce, dazu Kartoffelpüree, Dessert 58,2 KH* A1, G, I	<b>Gekochtes Rindfleisch</b> mit Apfel-Meerrettichsauce und Bouillonkartoffeln <sup>(6)</sup> 44,3 KH* A1, G, I	<b>Kartoffeltaschen „Toskana“</b> gefüllt mit Tomate, Frischkäse und Mozzarella, dazu Brokkoli und Basilikum-Sahnesauce, Dessert 65,9 KH* A, F, G, I	<b>Sommerhaxe</b> (extra verpackt), mit Kartoffel-Krautsalat, Senf, Dessert 32,4 KH* C, J	<b>Fruchtpokal „Jogger Becher“</b> Sahnequark mit Früchten, Schokoraspeln und Bircher Müsli 128,4 KH* A1, G, H1, H2	<b>„Chicken run“</b> Hähnchen-Nuggets <sup>(9)</sup> auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH*C, G, J	<b>Donauwelle</b> 27,3 KH* A1,C,G
Freitag, 06.09.2024	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomaten-Kräuter-Sauce, dazu Reis, Dessert 73,1 KH* A1, C, F, I	<b>TIPP Schmackhafte Lachswürfel<sup>(5)</sup></b> in Sahnesauce mit Gemüsestreifen, dazu Bandnudeln 64,5 KH* A1, D, G, I	<b>Paniertes Schweinekotelett</b> mit Bratensauce, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Brechbohnsensalat in saurer Sahne 69,5 KH* A1, G, I	<b>Farfalle-Nudeln „Tricolor“</b> mit Tomatensauce, dazu gemischter Salat mit Dressing 96,0 KH* A1, C, F, G, I, J	<b>Thüringer Rostbrätel</b> Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> und Brechbohnsensalat in saurer Sahne, Dessert 42,8 KH* A3, G, J	<b>Krabbencocktail<sup>(2)</sup></b> mit Champignons und Spargel, dazu ein Brötchen und Butter 48,5 KH* A1, B, C, G, J	<b>„Chicken run“</b> Hähnchen-Nuggets <sup>(9)</sup> auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	<b>Brechbohnsensalat</b> in saurer Sahne 6,3 KH* G	<b>Rharbarber-Erdbeerkuchen</b> 40,0KH* A1,C,G
Samstag, 07.09.2024	<b>Hausgem. Grünkohleintopf</b> mit Karotten, Kartoffeln und Rauchendenscheiben <sup>(2)+3)</sup> , Dessert 56,6 KH* A1,I,J	<b>TIPP Putenfrikassee</b> in Holländischer Sauce mit Spargelstücken, dazu Gemüseris, Dessert 67,6 KH* A1, F, G, I	<b>Vegetarische Gemüsemaultaschen</b> in Kräuterrahmsauce, Dessert 71,2 KH* A1, C, G, I	<b>Geflügelroulade „Hausfrauen Art“</b> mit Geflügelsauce, dazu Butterreis und Leipziger Allerlei, Dessert 72,9 KH* A1, F, G, I, J	<p>Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum <b>sofortigen Verzehr</b> bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt <b>ohne</b> Salatbeilage.</p> <p><b>Änderungen vorbehalten!</b> Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: <a href="http://www.frisch-menü.de">www.frisch-menü.de</a></p> <p><b>Allergene:</b> 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 <b>Zusatzstoffe:</b> 1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3=mit Nitritpökelsalz; 4=mit Süßungsmittel; 5=kann Gräten enthalten; 6=mit Antioxidationsmittel; 7=mit Phosphat; 8=gewachst; 9=Formfleisch; 10=enthält Alkohol</p>				
Sonntag, 08.09.2024	<b>TIPP Kasselerrücken<sup>(3)</sup></b> mit Sauce, dazu Rotkohlgemüse <sup>(4)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert 60,8 KH* A1, G, I	<b>Schweinebraten</b> in deftiger Sauce, dazu Rotkohlgemüse <sup>(4)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert 68,1 KH* A1, G, I	<b>Mediterranes Ratatouille-Gemüse</b> mit buntem Reis, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,4 KH* A1, C, F, G, I, J	<b>Großer Grillteller</b> mit Bratwürstchen <sup>(2)+(7)</sup> , kleinen Frikadellen und Spießbraten, dazu Paprika-/Tomatensauce und Djuvecreis, Dessert 76,0 KH* A1, C, F, I, J	<p>Bürozeiten Seesen: Mo. bis Fr. 8.00Uhr bis 12.00Uhr <b>Telefon: 0 53 81 / 94 80 6-5</b> <b>Fax: 0 53 81 / 94 80 6-7</b></p>				



EU-Zulassungs-Nr. HE 30376  
\* Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).

# MENÜPLAN 09.09. bis 15.09.2024 | 37. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 09.09.2024	<b>veg. Erbseneintopf</b> mit frischem Gemüse und Zwiebeln, dazu ein Brötchen 88,6 KH* A1,F,I,J	<b>TIPP Wirsingroulade</b> mit Hackfleischfüllung, dazu Speck-Zwiebelsauce <sup>(3)</sup> und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 48,9 KH* A1,C,F,G,I,J	<b>Ungarisches Schaschlikgulasch</b> mit Speckwürfeln <sup>(3)</sup> , Zwiebeln und Paprika, dazu Makkaroni, Dessert 89,4 KH* A1,F,I	<b>Blumenkohl-Käse-Medaillon</b> mit Holländischer Sauce, dazu Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 66,9 KH* A1,A3,C,G,I	<b>Kaninchenkeule</b> mit Wacholderrahmsauce, dazu Rosenkohl <sup>(3)</sup> und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 40,5 KH* A1,F,G,I	<b>Hausmacher Sülze</b> in Essig/Öl-Dressing, mit Zwiebeln und Kartoffelsalat <sup>(2)+(4)</sup> 33,0 KH* C,J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	<b>Schoko-Kirchkuchen</b> 39,6 KH* A1,C,G,H2
Dienstag, 10.09.2024	<b>Bockwurstchen<sup>(2)+(6)</sup></b> mit Mischgemüse, dazu Kartoffelsalat (kalt) 58,7 KH* A1, C, G, I, J	<b>„Ratsherrentopf“</b> Schweinesteak mit Sauce Bernaise, dazu Fingermöhren und Kartoffeln <sup>(6)</sup> 40,7 KH* A1,F,G,I	<b>Hähnchengeschnetzeltes „Jäger Art“</b> mit buntem Gemüserais, Dessert 69,0 KH* A1, G, I, L	<b>Vollkornspaghetti</b> mit Gemüsebolognese und gemischtem Salat mit Dressing 97,7 KH* A1,C,F,G,I,J	<b>TIPP Cordon bleu vom Schwein</b> mit Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 82,4 KH* A1,C,G,I,J	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Nudelsalat <sup>(2)</sup> , Salatgarnitur und Senf 65,3 KH* A1,C,G,J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	<b>Zwetschgen-Streuselkuchen</b> 39,0 KH* A1,C,G
Mittwoch, 11.09.2024	<b>Veg. Bunte Kartoffelsuppe<sup>(6)</sup></b> mit feinem Gemüse (Karotten, Porree, Sellerie, Zwiebeln), dazu ein Brötchen 46,4 KH* A1,I,J	<b>Spaghetti Bolo</b> mit Rinderhack-/Tomatensauce, dazu geriebener Hartkäse <sup>(2)</sup> 84,2 KH* A1,F,G,I	<b>TIPP Königsberger Klopse</b> in Kapernsauce, dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Rote Bete <sup>(4)</sup> 60,4 KH* A1,C,G,I,J	<b>Grißbrei</b> mit Zucker und Zimt, dazu Pfirsichkompott 114,2 KH* A1,G	<b>Seelachs<sup>(5)</sup> in Eihülle</b> mit Weißweinsauce <sup>(10)</sup> , dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Feldsalat mit Dressing, Dessert 65,0 KH* A1,C,D,G,I,J	<b>Geflügelbällchen</b> mit Chili-Cheese-Füllung (scharf), dazu bunter Nudelsalat 58,3 KH* A1, C, G, J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>Rote Bete-Salat<sup>(4)</sup></b> 6,8 KH* G	<b>Amerikaner</b> mit Zuckerguss 67,5 KH* A1,C,F,G,H1,K
Donnerstag, 12.09.2024	<b>TIPP Hähnchenbrustfilet</b> mit Geflügelsauce, dazu Rotkohlgemüse <sup>(4)</sup> und Kartoffelpüree 50,8 KH* A1,C,G,I,J	<b>Berner Pfanne</b> Schweinegeschnetzeltes mit Käse <sup>(1)+(2)</sup> , Crème fraîche, Paprika und Zwiebeln, dazu Spätzle, Dessert 65,4 KH* A1,F,G,I	<b>Seelachs<sup>(5)</sup> natur</b> mit Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> und Bohnensalat 52,3 KH* A1,D,G,I,J	<b>Provenzalische Kartoffeln<sup>(6)</sup></b> mit Kräuterquark, dazu Eisbergsalat mit Dressing 58,5 KH* A1,C,G,J	<b>Große Bauernbratwurst<sup>(2)+(7)</sup></b> auf Sauerkraut <sup>(3)</sup> , dazu Kartoffelpüree und Senf, Dessert 45,3 KH* G,I,J	<b>Fruchtpokal Sylt</b> Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce 111,1 KH* G	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	<b>Russischer Zupfkuchen</b> 46,5 KH* A1,C,G
Freitag, 13.09.2024	<b>Hackbraten</b> mit Sauce, dazu Lauchgemüse und Kartoffelpüree 46,7 KH* A1,G,I	<b>TIPP Paniertes Schollenfilet<sup>(5)</sup></b> mit Remouladensauce <sup>(2)+(4)</sup> , dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Wachsbrechbohnsalat 82,1 KH* A1,C,D,G,J	<b>Rindergulasch</b> mit buntem Paprika und Blumenkohl, dazu Reis 79,5 KH* A1,F,G,I	<b>Überbackene Maultaschen</b> mit Gemüsefüllung in Tomaten-Basilikumsauce, überbacken mit Gouda <sup>(1)+(2)</sup> , Dessert 72,6 KH* A1,C,G,I	<b>Hähncheninnenfilets</b> mit Pfefferrahmsauce, dazu Spätzle und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 70,5 KH* A1,C,G,I,J	<b>Brathering<sup>(5)</sup></b> mit Zwiebelringen, dazu Kartoffelsalat <sup>(2)+(4)</sup> 37,3 KH* C,D,J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	<b>Wachsbrech-Bohnsalat</b> 6,3 KH* G	<b>Mohn-Streuselkuchen</b> 49,0 KH* A1,C,G

*Wir wünschen guten Appetit!*

Samstag, 14.09.2024	<b>Frikadelle</b> auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 62,3 KH* A1,C,G,I	<b>Frischer Linseneintopf</b> mit Wiener Würstchen <sup>(2)+(6)</sup> und Zwiebeln, Dessert 84,5 KH* A1,F,G,I,J	<b>Brokkoli-Nussecke</b> mit Rahmsauce und Kartoffelpüree, Dessert 64,6 KH* A1,A4,E,G,H1,H2,I	<b>TIPP Schweinefilet</b> mit Sauce Hollandaise, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 39,5 KH* A1,C,F,G,I
Sonntag, 15.09.2024	<b>Schweineschnitzel</b> mit Schmandsauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 70,0 KH* A1,G,I	<b>Hähnchenbrustfilet</b> mit Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 53,2 KH* A1,G,I	<b>TIPP Schupfnudel-Gemüsepfanne</b> in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 73,5 KH* A1,C,F,G,I	<b>Hausgemachtes gefülltes Kraut</b> deftiger Weißkohl mit Hackfleisch geschichtet, dazu Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 60,5 KH* A1,C,F,G,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](http://www.frisch-menü.de)

EU-Zulassungs-Nr. HE 30376  
\* Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).

**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=gewachst; 9=Formfleisch; 10=enthält Alkohol

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