

MENÜPLAN 08.07. bis 14.07.2024 | 28. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 08.07.2024	Schinkenomelett auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 53,2 KH* A1, C, G, I,	vegetarische Minestrone Italienische Gemüsesuppe mit Nudleinlage, dazu ein Brötchen 61,9 KH* A1, F, G, I	TIPP Chinapfanne Hähnchenbruststreifen auf süß-/saurem Gemüse, dazu Basmatireis, Dessert 74,0 KH* F, I	Schmackhafte Kartoffelpuffer mit Kräuterquark, Dessert 85,9 KH* G, L	Hausgemachte Rinderroulade mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl ⁽⁴⁾ und zwei große Thüringer Klöße, Dessert 64,8 KH* A1, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ , Salatgarnitur und Senf 48,5 KH* A1, C, G, J	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Mixsalat mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	Himbeer-Stracciatella-Sahneschnitte 27,2 KH* A1,C,G,H1
Dienstag, 09.07.2024	Geflügelfrikadellen-Bällchen mit Rahmsauce, dazu Leipziger Allerlei und Butterreis, Dessert 74,3 KH* A1, C, F, G, I, J	Currybockwürstchen⁽²⁾ mit Curryketchupsauce, dazu Kartoffelpüree 58,2 KH* A1, G, I	Gekochtes Rindfleisch mit Apfel-Meerrettichsauce und Bouillonkartoffeln ⁽⁶⁾ 44,3 KH* A1, G, I	Eieromelett mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 55,1 KH* A1, C, F, G, I	TIPP Sommerhaxe (extra verpackt), mit Kartoffel-Krautsalat, Senf, Dessert 32,4 KH* C, J	Fruchtpokal „Jogger Becher“ Sahnequark mit Früchten, Schokoraspeln und Bircher Müsli 128,4 KH* A1, G, H1, H2	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Mixsalat mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	Apfel-Streuselkuchen 50,8 KH* A1,C,G
Mittwoch, 10.07.2024	Pichelsteiner Gemüsetopf mit Rindfleisch und verschiedenem Gemüse, dazu ein Brötchen, 35,3 KH* A1, F, I	Kasslerkammbraten mit Sauce, dazu Scheibenkarotten und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 42,7 KH* A1, F, G, I	TIPP Frikadelle mit Rahmchampignons, dazu Butterspätzle und gemischter Salat mit Dressing 71,1 KH* A1, C, F, G, I, J	Hausgemachter Milchreis mit Zucker und Zimt, dazu Fruchtcocktail 172,1 KH* G	Schnitzel „Hessische Art“ mit Schmandsauce und Gouda ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ überbacken, dazu Minikartoffeln ⁽⁶⁾ und gemisch- ter Salat mit Dressing, Dessert 93,7 KH* A1, C, F, G, I, J	Hausmacher Fleischsalat mit zwei halben Eiern, dazu ein Brötchen und Butter 39,6 KH* A1, C, G, J	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Mixsalat mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	Leckere Nussecke 54,9 KH* A1,C,F,G H1,H2,I
Donnerstag, 11.07.2024	Bratwürstchen⁽²⁾⁺⁽⁷⁾ auf Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree 60,0 KH* A1, C, G, I, J	Paniertes Schweinekotelett mit Bratensauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Brechbohnsensalat in saurer Sahne 69,5 KH* A1, G, I	TIPP Hähnchen-Cordon bleu mit Schinken und Käse gefüllt, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 65,3 KH* A1, F, G, I	Frühlingsrolle mit süß/saurer Sauce, dazu Vollkornreis 95,9 KH* A1, C, F, G, I, J	Schlemmerfilet⁽⁵⁾ „Italiano“ Fischfilet mit Auflage aus Tomaten- würfeln, Zwiebeln und Sauerrahm, Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Brechbohnen- salat, in saurer Sahne, Dessert 54,7 KH* A1, C, D, G, J	Heringsalat⁽⁵⁾ mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu ein Brötchen und Butter 51,3 KH* A1, C, D, G, I, J	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Brech- bohnen- salat in saurer Sahne 6,3 KH* G	Donau- welle 27,3 KH* A1,C,G
Freitag, 12.07.2024	TIPP Gefüllte Paprikaschote mit Tomaten-Kräuter-Sauce, dazu Reis, Dessert 73,1 KH* A1, C, F, I	Schweinerückenbraten mit Sauce, dazu Karotten- Brokkoli-Gemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 61,8 KH* A1, G, I, J	Schmackhafte Lachswürfel⁽⁵⁾ in Sahnesauce mit Gemüsestreifen, dazu Bandnudeln 64,5 KH* A1, D, G, I	Farfalle-Nudeln „Tricolor“ mit Tomatensauce, dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 96,0 KH* A1, C, F, G, I, J	Thüringer Rostbrätel Nackensteak mit Schwenk- zwiebeln, dazu Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ und gem. Salat mit Dressing, Dessert 64,8 KH* A3,C,G,I,J,L	Krabbencocktail⁽²⁾ mit Champignons und Spargel, dazu ein Brötchen und Butter 48,5 KH* A1, B, C, G, J	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Mixsalat mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	Rha- barber- Erdbeer- kuchen 40,0 KH* A1,C,G



Samstag, 13.07.2024

Möhreneintopf
Mit Fleischwürstchen⁽²⁾,
Kartoffeln⁽⁶⁾
und Gartenkräutern,
Dessert
43,5 KH* A1, F, G, I, J

TIPP Putenfrikassee
in Sauce Hollandaise
mit Spargelstückchen,
dazu Gemüsereis,
Dessert
67,6 KH* A1, F, G, I

Vegetarische Gemüsemaultaschen
in Kräuterrahmsauce,
Dessert
71,2 KH* A1, C, G, I

Geflügelroulade
„Hausfrauen Art“
mit Geflügelsauce,
dazu Butterreis
und Leipziger Allerlei,
Dessert
72,9 KH* A1, F, G, I, J

Sonntag, 14.07.2024

Kasselerrücken⁽³⁾
mit Sauce,
dazu Rotkohlgemüse⁽⁴⁾
und Thüringer Klöße,
Dessert
60,8 KH* A1, G, I

Schweinebraten
in deftiger Sauce,
dazu Rotkohlgemüse⁽⁴⁾
und Thüringer Klöße,
Dessert
68,1 KH* A1, G, I

Mediterranes Ratatouillegemüse
mit buntem Reis,
Dessert
86,4 KH* A1, C, F, G, I, J

TIPP Großer Grillteller
mit Bratwürstchen⁽²⁾⁺⁽⁷⁾, kleinen
Frikadellen und Spießbraten,
dazu Paprika-/Tomatensauce
und Djuvecreis,
Dessert
76,0 KH* A1, C, F, I, J

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).

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= Sesam Samen; 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

MENÜPLAN 15.07. bis 21.07.2024 | 29. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 15.07.2024	Deftiger Erbseneintopf mit Schinkenbockwurstchen ⁽²⁾⁺⁽⁶⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu ein Brötchen 88,6 KH* A1,F,I,J	TIPP Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung, dazu Speck-Zwiebelsauce ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 48,9 KH* A1,C,F,G,I,J	Ungarisches Schaschlikgulasch mit Speckwürfeln ⁽³⁾ , Zwiebeln und Paprika, dazu Makkaroni, Dessert 89,4 KH* A1,F,I	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sauce Hollandaise, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 66,9 KH* A1,A3,C,G,I	Kaninchenkeule mit Wacholderrahmsauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 40,5 KH* A1,F,G,I	Hausmacher Sülze in Essig/Öl-Dressing, mit Zwiebeln und Kartoffelsalat ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ 33,0 KH* C,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Schoko-Kirschkuchen 39,6 KH* A1,C,G,H2
Dienstag, 16.07.2024	Spaghetti Bolo mit Rinderhack-/Tomatensauce, dazu geriebener Hartkäse ⁽²⁾ 84,2 KH* A1,F,G,I	Königsberger Klopse in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Rote Bete ⁽⁴⁾ 60,4 KH* A1,C,G,I,J	Veg. Kartoffeleintopf⁽⁶⁾ mit feinem Gemüse, dazu ein Brötchen 45,4 KH* A1,F,G,I,J	Grißbrei mit Zucker und Zimt, dazu Kirschkompott 114,2 KH* A1,G	Seelachs⁽⁵⁾ in Eihülle mit Weißweinsauce ⁽¹⁰⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Feldsalat mit Dressing, Dessert 65,0 KH* A1,C,D,G,I,J	Hähnchenkeule mit buntem Nudelsalat ⁽²⁾ 48,1 KH* A1, C, G, J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Rote Bete-Salat⁽⁴⁾ 6,8 KH*	Zwetschgen-Streuselkuchen 39,0 KH* A1,C,G
Mittwoch, 17.07.2024	TIPP Berner Pfanne Schweinegeschnetzeltes mit Käse ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ , Crème fraîche, Paprika und Zwiebeln, dazu Spätzle 65,4 KH* A1,F,G,I	zartes Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce, dazu Rotkohlgemüse ⁽⁴⁾ und Kartoffelpüree, Dessert 50,8 KH* A1,C,G,I,J	TIPP Seelachs⁽⁵⁾ natur mit Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ und Bohnensalat 52,3 KH* A1,D,G,I,J	Provenzalische Kartoffeln⁽⁶⁾ mit Kräuterquark, dazu Eisbergsalat mit Dressing 58,5 KH* A1,C,G,J	Große Bauernbratwurst⁽²⁾⁺⁽⁷⁾ auf Sauerkraut ⁽³⁾ , dazu Kartoffelpüree und Senf, Dessert 45,3 KH* G,I,J	Fruchtpokal Sylt Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce 111,1 KH* G	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	grüner Bohnensalat 5,3 KH*	Amerikaner mit Zuckerguss 67,5 KH* A1,C,F,G,H1,K
Donnerstag, 18.07.2024	Grüne Sauce mit gekochten Eiern, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ (getrennt verpackt) 43,7 KH* A1,C,G,J	TIPP „Ratsherrentopf“ Schweinesteak mit Sauce Bernaise, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 40,7 KH* A1,F,G,I	Hähnchengeschnetzeltes „Jäger Art“ mit buntem Gemüseris, Dessert 69,0 KH* A1, G, I, L	Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese und gemischtem Salat mit Dressing, Dessert 97,7 KH* A1,C,F,G,I,J	Cordon bleu vom Schwein mit Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 82,4 KH* A1,C,G,I,J	Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 65,3 KH* A1,C,G,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Russischer Zupfkuchen 46,5 KH* A1,C,G
Freitag, 19.07.2024	TIPP Hackbraten mit Sauce, dazu Lauchgemüse und Kartoffelpüree 46,7 KH* A1,G,I	Paniertes Schollenfilet⁽⁵⁾ mit Remouladensauce ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Wachsbrechbohnsalat 82,1 KH* A1,C,D,G,J	Rindergulasch mit buntem Paprika und Blumenkohl, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 79,5 KH* A1,F,G,I	Überbackene Maultaschen mit Gemüsefüllung in Tomaten-Basilikumsauce, überbacken mit Gouda ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ 72,6 KH* A1,C,G,I	Hähncheninnenfilets mit Pfefferrahmsauce, dazu Spätzle, Dessert 70,5 KH* A1,C,G,I,J	Brathering⁽⁵⁾ mit Zwiebelringen, dazu Kartoffelsalat ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ 37,3 KH* C,D,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Wachsbrechbohnsalat 6,3 KH* G	Mohn-Streuselkuchen 49,0 KH* A1,C,G
Samstag, 20.07.2024	Frischer Linseneintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁾⁺⁽⁶⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, Dessert 84,5 KH* A1,FG,I,J	Frikadelle auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 62,3 KH* A1,C,G,I	Kartoffel-Spinat-Auflauf In feiner Käsesauce mit Gouda ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ überbacken, Dessert 38,5 KH* A1,G,I, L	TIPP Schweinefilet mit Sauce Hollandaise, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 39,5 KH* A1,C,F,G,I	<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>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= Sesam Samen; 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</p>				
Sonntag, 21.07.2024	Hähnchenbrustfilet mit Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 53,2 KH* A1,G,I	TIPP Schweineschnitzel mit Schmandsauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 70,0 KH* A1,G,I	Schupfnudel-Gemüsepfanne in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 73,5 KH* A1,C,F,G,I	Hausgemachtes gefülltes Kraut deftiger Weißkohl mit Hackfleisch geschichtet, dazu Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 60,5 KH* A1,C,F,G,I	<p>EU-Zulassungs-Nr. HE 30376 * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).</p>				

Wir wünschen guten Appetit!



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