

MENÜPLAN 24.06. bis 30.06.2024 | 26. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 24.06.2024	Kartoffeleintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁾⁺⁽⁶⁾ und feinem Gemüse, dazu ein Brötchen 45,4 KH* A1, F, G, I, J	TIPP Geflügelcevapcici mit Tomatensauce, dazu Gemüsereis, Dessert 90,8 KH* A1, C, G, I, J	Fleischkäse⁽²⁾ mit Sauce, dazu Apfelrotkohl ⁽⁴⁾ und Kartoffelpüree 46,9 KH* A1, G, I	Mediterranes Gemüse in rahmiger Tomatencreme mit Champignons, Paprika, Zucchini und Möhren, dazu grüne Bandnudeln, Dessert 81,8 KH* A1, F, G, I	Grobe Bauernbrat- wurst auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree und Senf, Dessert 45,3 KH* G, I, J	Gegrillter Gyros-Braten auf Krautsalat ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ , dazu ein Brötchen und Butter 65,4 KH* A1, G, J	Chefsalat gekochter Schinken und Goudawürfel ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ , auf frischen Salaten der Saison, dazu American-Dressing, ein Brötchen 41,2 KH* A1, C, G, J	Mixsalat mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH* C, G, J	Apfel- kuchen 34,2 KH* A1,C,G, H2, H3
Dienstag, 25.06.2024	Grießbrei mit Zucker und Zimt, dazu Pflirsichkompott 98,0 KH* A1, G	Kleine Frikadellen mit Champignonrahmsauce, dazu Kartoffelpüree 48,2 KH* A1, C, G, I, J	Chili con Carne Rindfleisch mit roten Bohnen, dazu Butterreis, Dessert 77,0 KH* A1, F, I	Gemüsebratling mit Schnittlauchsauce, dazu Vollkornreis, Dessert 57,9 KH* A1, G, I	TIPP Rotbarschfilet gegrillt mit Zitronen- Meerrettichsauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Feldsalat mit Dressing, Dessert 62,2 KH* A1, C, D, G, I, J	Geflügelsalat mit Spargelstücken, Ananas und Champignons, dazu ein Brötchen 41,6 KH* A1, C, G, J	Chefsalat gekochter Schinken und Goudawürfel ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ , auf frischen Salaten der Saison, dazu American-Dressing, ein Brötchen 41,2 KH* A1, C, G, J	Mixsalat mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH* C, G, J	Käse- kuchen 35,0 KH* A1,C,G
Mittwoch, 26.06.2024	Weckewerk⁽²⁾ mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Gewürzgurken (getrennt verpackt) 51,4 KH* A1	Deftiger Wurstgulasch⁽²⁾ mit Butternudeln, dazu gemischter Salat mit Dressing 90,6 KH* A1, C, F, G, I, J	Bunte Reispfanne mit versch. Gemüse (Paprika, Tomaten, Bohnen) und Hähnchenbrustwürfel, Dessert 78,0 KH* F	TIPP Schmackhaftes Rührei mit Rahmspinat, dazu Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 69,2 KH* A1, C, F, G, I	Schweizer-Schnitzel mit Schinken und Tomaten belegt, überbacken mit Gouda, dazu Rosmarinkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 71,2 KH* A1, G	Quarkpokal „Birne Helene“ Schokoquark mit Birnen, überzogen mit Vanillesauce 102,2 KH* G	Chefsalat gekochter Schinken und Goudawürfel ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ , auf frischen Salaten der Saison, dazu American-Dressing, ein Brötchen 41,2 KH* A1, C, G, J	Mixsalat mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH* C, G, J	Süße- Vanille- stange 35,8 KH* A1,C,F,G,H1,K
Donnerstag, 27.06.2024	Veg. Möhren- Kohlrabi-Eintopf mit feinem Gemüse, dazu ein Brötchen 57,2 KH* A1, I	TIPP Rostbrat- wurst⁽²⁾⁺⁽⁷⁾ auf Sauerkraut ⁽³⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Senf, Dessert 40,7 KH* A1, G, I, J	Hähnchenschnitte „Cordon bleu“ mit Schinken und Käse gefüllt, Sauce, Erbsengemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 65,3 KH* A1, G, I	Makkaroniaufauf in feiner Tomaten-Schmand- creme, überbacken mit Gouda ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ , dazu Eisbergsalat mit Sauerrahmdressing, Dessert 105,3 KH* A1, C, G, I, J	Spanferkelbraten mit deftiger Sauce, dazu Sauerkraut und zwei Thüringer Klöße, Dessert 66,1 KH* A1, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ , Salatgarnitur und Senf 48,5 KH* A1, C, J	Chefsalat gekochter Schinken und Goudawürfel ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ , auf frischen Salaten der Saison, dazu American-Dressing, ein Brötchen 41,2 KH* A1, C, G, J	Eisberg- salat mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH* C, G, J	Manda- rinen- Sahne- schnitte 26,2 KH* A1,C,G
Freitag, 28.06.2024	Hackfleischpfanne (Schwein) mit Mais, Möhren und Erbsen, dazu Butterreis, Dessert 72,5 KH* A1, F, I	Frikadelle mit Sauce, dazu Apfelrotkohl ⁽⁴⁾ und Kartoffelpüree, Dessert 54,3 KH* A, C, G, I	TIPP Gebratenes Schollenfilet⁽⁵⁾ „Finkenwerder Art“ mit Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Gurkensalat 77,7 KH* A1, D, F, I, J	Eierpfannkuchen natur mit warmen Kirschkompott 120,1 KH* A1, C, G	Kalbsleber mit Bratensauce, Apfelwürfel u. Schwenkzwiebeln, dazu Rotkohl u. Kartoffelpüree, Dessert 42,6 KH* A1, F, G, I	Hausmacher Sülze in Essig-/Öl-Dressing, mit Zwiebelringen und Kartoffelsalat ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ 33,0 KH* C, J	Chefsalat gekochter Schinken und Goudawürfel ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ , auf frischen Salaten der Saison, dazu American-Dressing, ein Brötchen 41,2 KH* A1, C, G, J	Gurken- salat 14,1 KH*	Bienen- stich- Schnitte 27,0 KH* A1,C,G,H1
Samstag, 29.06.2024	Weißer Bohneneintopf mit Rauchfleischwürfeln ⁽³⁾ und Zwiebeln, Dessert 81,8 KH* A1, F, I	Schweinebraten mit Sauce, dazu Bohnengemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 59,0 KH* A1, G, I, J	Veg. Schnitzel „Wiener Art“ mit Sauerrahmsauce, dazu Kartoffelpüree und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 73,4 KH* A1, C, F, G, I, J	TIPP Rinderbraten mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl ⁽⁴⁾ und zwei große Thüringer Klöße, Dessert 61,8 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, 30.06.2024	Schweinesteak in Rahmsauce, dazu Karottengemüse und Zwiebelpüree, Dessert 51,2 KH* A1, G, I	TIPP Kalbfleisch- bällchen in Rahmsauce, dazu Karottengemüse und Zwiebelpüree, Dessert 53,7 KH* A1, C, G, I, J	Bunter Nudelaufauf mit verschiedenem Gemüse, überbacken mit Gouda ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ , Dessert 104,8 KH* A1, C, G, I, J	Cordon bleu vom Schwein mit Bratensauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 72,4 KH* A1, C, G, I, J	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				

Wir wünschen
guten Appetit!



Bürozeiten Seesen: Mo. bis Fr. 8.00Uhr bis 12.00Uhr
Telefon: 05381/94806-5
Fax: 05381/94806-7

MENÜPLAN

01.07. bis 07.07.2024 | 27. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch	
Montag, 01.07.2024	TIPP Serbischer Bohneneintopf mit Rauchfleischwürfeln ⁽³⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu ein Brötchen 84,6 KH* A1, F, I	Hähnchenpfanne „Puszta“ mit Tomaten- und Paprikawürfeln, dazu Butterreis 72,0 KH* A1, F, I	Brühpolsnische auf Wirsinggemüse, dazu Kartoffelpüree und Senf 19,4 KH* A1, G, I, J	Gemüseplatte „Gärtnerin“ verschiedene Gemüse überzogen mit Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 57,0 KH* A1, C, G, I	Schnitzel Valdostana mit Schinken ⁽²⁾ , Hackfleischsauce und Käse ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ überbacken, dazu Makkaroni und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 111,5 KH* A1, F, G, I	Partyfrikadellen mit Kartoffelsalat ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ , dazu eine Portion Senf und ein Brötchen 68,2 KH* A1, C, J	Salat „Athen“ Fetawürfel und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 40,1 KH* A, C, G, I, J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH*C, G, J	Erdbeerkuchen 40,6 KH* A1, C, G	
Dienstag, 02.07.2024	Kleine Hefeklöße natur mit warmen Pflaumenkompott 92,2 KH* A1, C, G	Putengeschnetzeltes mit Champignons, dazu Butterreis, Dessert 65,8 KH* A1, G, I	Hausgemachter Hackbraten in Rahmensauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree, 44,4 KH* A1, G, I,	Gemüsefrikadelle mit Rahmsauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und gemischter Salat mit Dressing 88,8 KH* A1, C, G, I, J	TIPP Forelle „Müllerin“ mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Butter, dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 50,4 KH* A1,C,G,J	Wiener Würstchen^(3,6,7) mit Nudelsalat und Ketchup 52,1 KH* A1, C, I	Salat „Athen“ Fetawürfel und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 40,1 KH* A, C, G, I, J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH*C, G, J	Kirsch-Sandkuchen 34,2 KH* A1, C, G, H2	
Mittwoch, 03.07.2024	TIPP Paprikaschnitzel mit pikanter Sauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Partysalat ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ 73,9 KH* A1, C, G, I, J	Hähnchenbrustfilet mit Champignonrahmsauce, dazu Spiralnudeln, Dessert 73,9 KH* A1, G, I	Geflügelbratwurst⁽²⁾⁺⁽⁷⁾ mit Sauce, dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree, Senf 45,4 KH* A1, G, I, J	Brokkoli-Möhren-Reispfanne mit Vollkornreis und gerösteten Mandeln, dazu Schnittlauchsauce 59,4 KH* A1, F, G, H1, I	Bayrischer Leberkäs⁽²⁾ auf Sauerkraut ⁽³⁾ mit Speck ⁽³⁾ , Zwiebelpüree, dazu süßen Senf, Dessert 37,0 KH* G, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 65,3 KH* A1, C, G, J	Salat „Athen“ Fetawürfel und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 40,1 KH* A, C, G, I, J	Party salat⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ 9,4 KH* I	Rosinenschncke 63,3 KH* A1, C, F, G, H1, K	
Donnerstag, 04.07.2024	Warme Wiener Würstchen⁽²⁾⁺⁽⁶⁾ mit Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree, Dessert 59,7 KH* A1, G, I, J	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Geflügelsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 72,8 KH* A1, G, I	TIPP Rinderleber-ragout in Apfel-Zwiebel-Sauce, dazu Kartoffelpüree 38,7 KH* A1, G, I	Vegetarische Gemüsesuppe mit Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu ein Brötchen, Dessert 58,1 KH* A1, F, I	Schweinefilet in Pfefferrahmsauce, dazu Brokkoli und Minikartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 57,1 KH* A1, F, G, I	Schwarzwälder Quarkpokal mit Vanillequark, Sauerkirschen und Schokostreuseln 89,9 KH* G	Salat „Athen“ Fetawürfel und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 40,1 KH* A, C, G, I, J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH*C, G, J	Schwarzwälder Kirsch-schnitte 29,3 KH* A1, C, G	
Freitag, 05.07.2024	Partyfrikadellen in würziger Paprikasauce, dazu Kartoffelpüree 62,4 KH* A1, C, G, I, J	Geflügelhacksteak „Big Rib“ mit Tomatencreme und Spiralnudeln 96,8 KH* A1, C, G, I, J	Seelachsfilet⁽⁵⁾ natur mit Gemüsesahnesauce, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Bohnensalat 57,9 KH* A1, D, G, I	Nudelaufbau Spiralnudeln in feiner Spinat-Käsesauce, überbacken mit Gouda ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ 80,9 KH* A1, G, I	TIPP Tafelspitz⁽³⁾ mit Apfel-Meerrettichsauce und Leipziger Allerlei, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 41,8 KH* A1, F, G, I, L	Bunter Eiersalat mit gekochtem Schinken, dazu ein Brötchen und Butter 43,9 KH* A1, C, G, J	Salat „Athen“ Fetawürfel und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 40,1 KH* A, C, G, I, J	grüner Bohnensalat 5,3 KH*	Himbeer-Sahne-schnitte 38,8 KH* A1, C, G	
Samstag, 06.07.2024	TIPP Frischer Linseneintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁾⁺⁽⁶⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, Dessert 84,5 KH* A1, F, I	Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung, dazu Speck-Zwiebelsauce ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 52,3 KH* A1, C, G, I, J	Gemüse-Spätzlepfanne in Schnittlauchsauce, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 65,6 KH* A1, C, G, I, J	Sauerbraten vom Jungbullen mit deftiger Sauce, dazu Erbsengemüse und Schupfnudeln, Dessert 107,3 KH* A1, 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		EU-Zulassungs-Nr. HE 30376 * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).	
Sonntag, 07.07.2024	Rinderfrikadelle mit Champignon-Sauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 45,3 KH* A1, G, I, L	Rahmgulasch vom Schwein mit Makkaroni, Dessert 67,5 KH* A1, F, G, I	Blumenkohlaufbau mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 68,4 KH* A1, G, I	TIPP Gepökelter Schweinekrustenbraten⁽³⁾ in Schwarzbiersauce ⁽¹⁰⁾ , dazu Sauerkraut ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 46,8 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; 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					

Wir wünschen guten Appetit!



Bürozeiten Seesen: Mo. bis Fr. 8.00Uhr bis 12.00Uhr
Telefon: 05381/94806-5
Fax: 05381/94806-7