

MENÜPLAN 05.08. bis 11.08.2024 | 32. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch	
Montag, 05.08.2024	TIPP Möhreintopf mit Fleischwurstwürfeln ⁽²⁾ , Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Gartenkräutern, dazu ein Brötchen 43,5 KH* A1, F, G, I, J	Gegrillter Schweinekamm auf Schnittbohngemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 42,2 KH* A1, G, I, J	Geflügelpfanne Hähnchenbruststreifen in Sahnesauce mit Gemüsestreifen, dazu Butterreis, Dessert 72,2 KH* A1, F, G, I	Blumenkohlaufguss Blumenkohl mit Käse ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ überbacken, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 68,4 KH* A1, C, G, I	Wiener Zwiebelfleisch 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 Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	Himbeer- Stracciatella- Sahnec- schnitte 27,2 KH* A1,C,G, H1	
Dienstag, 06.08.2024	Penne Nudeln mit Rindfleisch-Kräuter-Sauce, dazu geriebener Hartkäse ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ 84,2 KH* A1, F, G, I	TIPP Seelachs ⁽⁵⁾ natur mit Senfsauce dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und grüner Bohnensalat 52,0 KH* A1, D, G, I, J	Zarte Fleischklößchen auf Möhrengemüse, 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 Apfelrotkohl ⁽⁴⁾ und Thüringer Klöße, 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 Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	Apfel- Streusel- kuchen 50,8 KH* A1,C,G	
Mittwoch, 07.08.2024	Schlemmerpfanne vom Schwein mit Paprikawürfeln, Mais und Spiralnudeln, Dessert 80,7 KH* A1, F, I	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	TIPP Schnitzel à la Creme mit Rahmchampignons, dazu Röstitaler und Krautsalat ⁽²⁾⁺⁽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*	Leckere Nussecke 54,9 KH* A1,C,F,G,H1,H2,K	
Donnerstag, 08.08.2024	Hausgemachte Graupensuppe mit Krakauer Würstchen und feinem Gemüse, dazu ein Brötchen 53,2 KH* A1, F, G, I, J	Schweine- geschnetzeltes In Rahmsauce mit Champignons, dazu Spiralnudeln 70,4 KH* A1, F, G, I	TIPP Kalbfleisch- bällchen 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	Eisberg- salat mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	Donau- welle 27,3 KH* A1,C,G	
Freitag, 09.08.2024	Mildes Hähnchencurry mit Gemüsestreifen und Basmatireis 64,8 KH* A1, F, G, I	Jägerschwein vom Schwein mit Champignons und Kräutern, dazu Kartoffelklöße und Selleriesalat mit saurer Sahne 93,4 KH* A1, G, I	TIPP 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	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	Rah- barber- Erdbeer- kuchen 40,0 KH* A1,C,G	
Samstag, 10.08.2024	Kasseler ⁽³⁾ auf Wirsinggemüse ⁽³⁾ , dazu Kartoffelpüree, Dessert 46,2 KH* A1, G, I	TIPP Thüringer Linseneintopf mit Rotwurst ⁽²⁾ , Wiener Würstchen ⁽²⁾⁺⁽⁶⁾ und Speck ⁽³⁾ , Dessert 89,5 KH* A1, F, G, I, J	Schupfnudel- Gemüsepfanne in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 75,8 KH* A1, C, F, G, I	Herzhafter Krustenbraten in deftiger Sauce, dazu Thüringer Klöße und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,6 KH* A1, C, G, 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).	
Sonntag, 11.08.2024	Geflügelfrikadelle 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	Gemüse-Knusper- Frikadelle mit Holländischer Sauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 76,4 KH* A1, C, G, I	TIPP Kaninchenkeule mit Rahmsauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 50,9 KH* A1, F, 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					



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

MENÜPLAN

12.08. bis 18.08.2024 | 33. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 12.08.2024	Geflügelfrikadellenbällchen auf Rahmkohlrabi, dazu Kartoffelpüree 53,7 KH* A1, C, G, I, J	Hackfleisch-Käselauchsuppe verfeinert mit Schmelzkäse ⁽¹⁾⁺⁽²⁾ , dazu ein Brötchen 62,0 KH* A1, G, I	TIPP Bratwurst⁽²⁾⁺⁽⁷⁾ auf Sauerkraut ⁽³⁾ , dazu Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ und Senf 61,1 KH* G, I, J	Vegetarische Paprikaschote mit Tomatensauce, dazu Reis, Dessert 88,6 KH* A1, C, F, I, J	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, Ananaswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Mixsalat mit Sauerrahmdressing 7,9 KH* C, G, J	Schoko-Kirschkuchen 39,6 KH* A1,C,G,H2
Dienstag, 13.08.2024	Gekochte Eier in Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing 43,2 KH* A1, C, G, I, J	Fleischkäse⁽²⁾ in Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 43,8 KH* A1, G, I	TIPP 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	Schlemmerfilet⁽⁵⁾ „italiano“ Fischfilet mit Auflage aus Tomatenwürfeln, Zwiebeln und Sauerrahm, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 54,7 KH* A1, C, D, G, J	Heringssalat⁽⁵⁾ mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Brötchen und Butter 51,3 KH* A1, C, D, G, I, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Eisbergsalat mit Sauerrahmdressing 7,9 KH* C, G, J	Zwetschgen-Streuselkuchen 39,0 KH* A1,C,G
Mittwoch, 14.08.2024	Vanillemilchreis mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus 172,1 KH* G	Geschnetzeltes Schweinefleisch „Art Stroganoff“ mit Gewürzgurken und Champignons, dazu Senfrahmsauce und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 47,3 KH* A1, F, G, I, J	Hähnchenbrustfilet in Geflügelsauce, dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree 46,0 KH* A1, G, I	TIPP Blumenkohl im Backteig dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Cocktail-Dip 111,2 KH* A1, C, G, J	Mozzarella-Schnitzel Schweineschnitzel mit Tomaten und Mozzarella überbacken, dazu Tomatenreis und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,9 KH* A1, C, F, G, J	Fruchtpokal „Sylt“ Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce ⁽¹⁾ 111,1 KH* G	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Eisbergsalat mit Sauerrahmdressing 7,9 KH* C, G, J	Amerikaner mit Zuckerguss 67,5 KH* A1,C,F,G,H1,K
Donnerstag, 15.08.2024	Spaghetti „Carbonara“ Vollkornspaghetti mit feiner Käse-Sahnesauce und Hähnchenwürfeln ⁽²⁾ 74,4 KH* A1, F, G, I	Gebackenes Fischfilet⁽⁵⁾ mit Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Möhrensalat ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ 84,5 KH* A1, C, D, F, G, I	TIPP Frikadelle vom Bio-Rind und Schwein aus Deutschland, mit Rahmchampignons, Rosenkohl und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 45,9 KH* A1, C, G, I	Vegetarischer Möhreintopf mit frischer Petersilie und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu ein Brötchen 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 Brötchen und Butter 35,9 KH* A1, G, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Möhrensalat⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ 17,5 KH	Russischer Zupfkuchen 46,5 KH* A1,C,G
Freitag, 16.08.2024	Paniertes Jägerschnitzel mit Sauce, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ , und Krautsalat in saurer Sahne ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ 67,1 KH* A1, G, I	Gebackener Camembert mit Preiselbeer-Rahmsauce und Basmatireis, Dessert 83,0 KH* A1,G,I	Schmackhaftes Fischfilet⁽⁵⁾ auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 46,8 KH* A1, D, G, I	Nudelplatte „Verona“ mit Käsetortellini in Gorgonzolasauce und Penne Nudeln in Tomatensauce 161,7 KH* A1, C, F, G, I	TIPP Thüringer Rostbrätel Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ , u. Krautsalat in saurer Sahne ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ , Dessert 64,8 KH* A3, C, G, J, L	Krabbencocktail⁽²⁾ mit Champignons und Spargel, dazu Brötchen und Butter 20,1 KH* A1, B, C, G, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Krautsalat in saurer Sahne ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ 13,6 KH* G	Mohn-Streuselkuchen 49,0 KH* A1,C,G
Samstag, 17.08.2024	Deftiger Erbseneintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁾⁺⁽⁶⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, Dessert 88,6 KH* A1, F, G, I, J	Mettbällchen auf Karottengemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 67,3 KH* A1, C, G, I, J	Gemüsemaultaschen mit Kräuterrahmsauce, dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 69,1 KH* A1, C, G, I, J	TIPP Sauerbraten vom Rind mit Sauce, dazu Apfelrotkoh ⁽⁴⁾ und Kartoffelklöße, Dessert 68,3 KH* A1, F, 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, 18.08.2024	Kasselerlachs⁽³⁾ mit Bratensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 54,4 KH* A1, F, G, I	TIPP Schweinebraten mit Bratensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 54,7 KH* A1, G, I	Knusper-Gemüse-Tasche mit Sahnesauce, dazu Djuvecreis, Dessert 73,8 KH* A1, G	Hausgemachte Rinderroulade mit deftiger Sauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 64,0 KH* A1, I, J	<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: 05381/94806-5
Fax: 05381/94806-7