

# MENÜPLAN 28.10. bis 03.11.2024 | 44. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch	
Montag, 28.10.2024	<b>vegetarische Minestrone</b> Italienische Gemüsesuppe mit Nudleinlage, dazu ein Brötchen 61,9 KH* A1, F, G, I	<b>Chinapfanne</b> Hähnchenbruststreifen auf süß-saurem Gemüse, dazu Basmatireis, Dessert 74,0 KH* F, I	<b>TIPP Schinkenomelett</b> auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 53,2 KH* A1, C, G, I	<b>Schmackhafte Kartoffelpuffer</b> dazu fruchtiges Apfelmus 85,9 KH* 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 und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	<b>Himbeer-Stracciatella-Sahneschnitte</b> 27,2 KH* A1, C, G, H1	
Dienstag, 29.10.2024	<b>Currybockwürstchen<sup>(2)</sup></b> mit Curryketchupsauce, dazu Kartoffelpüree 58,2 KH* A1, G, I	<b>Geflügelfrikadellen-Bällchen</b> mit Rahmsauce, dazu Leipziger Allerlei und Butterreis, Dessert 74,3 KH* A1, C, F, G, I, J	<b>Gekochtes Rindfleisch</b> mit Apfel- Meerrettichsauce und Bouillonkartoffeln <sup>(6)</sup> 44,3 KH* A1, G, I	<b>Eieromelett</b> mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 55,1 KH* A1, C, F, G, I	<b>TIPP Schlemmerfilet<sup>(5)</sup> „Italiano“</b> Fischfilet mit Auflage aus Tomatenwürfeln, Zwiebeln und Sauerrahm, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 54,7 KH* A1, C, D, G, J	<b>Fruchtpokal „Jogger Becher“</b> Sahnequark mit Früchten, Schokoraspseln 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 und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	<b>Eisbergsalat</b> mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	<b>Apfel-Streuselkuchen</b> 50,8 KH* A1, C, G	
Mittwoch, 30.10.2024	<b>Pichelsteiner Gemüsetopf</b> mit Rindfleisch und verschiedenem Gemüse, dazu ein Brötchen 35,3 KH* A1, F, I	<b>Paniertes Schweinekotelett</b> mit Bratensauce, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Brechbohnsalat in saurer Sahne 69,5 KH* A1, 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>Hausgemachter Milchreis</b> mit Zucker und Zimt, dazu Fruchtcocktail 172,1 KH* G	<b>Schnitzel „Hessische Art“</b> mit Schmandsauce und Gouda <sup>(1)+(2)</sup> überbacken, dazu Minikartoffeln <sup>(6)</sup> und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 93,7 KH* A1, C, F, G, I, 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 und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	<b>Brechbohnsalat</b> in saurer Sahne 6,3 KH* G	<b>Leckere Nussecke</b> 54,9 KH* A1, C, F, G, H1, H2, I	
Donnerstag, 31.10.2024	<b>TIPP Hähnchen-Cordon bleu</b> mit Schinken und Käse gefüllt, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 65,3 KH* A1, F, G, I	<b>Bratwurst „Thüringer Art“<sup>(2)+(7)</sup></b> auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree und Senf 45,4 KH* G, I, J	<b>Schweinegulasch</b> mit Rahmsauce, dazu Spiralnudeln und Karotten-Weißkohlsalat <sup>(2)+(4)</sup> 80,3 KH* A1, F, G, I	<b>vegetarische Reissuppe</b> mit Eierstückchen und Gemüseeinlage, dazu ein Brötchen 64,4 KH* A, C, F, G, I	<b>Sommerhaxe</b> (extra verpackt), mit Kartoffel-Krautsalat, Senf, Dessert 32,4 KH* C, J	<b>Heringssalat<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 und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	<b>Karotten-Weißkohlsalat<sup>(2)+(4)</sup></b> 13,6 KH*	<b>Donauwelle</b> 27,3 KH* A1, C, G	
Freitag, 01.11.2024	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomaten-Kräuter-Sauce, dazu Reis, Dessert 73,1 KH* A1, C, F, I	<b>Schmackhafte Lachswürfel<sup>(5)</sup></b> in Sahnesauce mit Gemüsestreifen, dazu Bandnudeln 64,5 KH* A1, D, G, I	<b>Leckeres Krautfleisch</b> Gehacktes mit Weißkohl, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 63,2 KH* A1, G, I	<b>Gemüsefrikadelle</b> mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln, Dessert 76,4 KH* A1, C, G, I	<b>Thüringer Rostbrätel</b> Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> und gem. Salat mit Dressing, Dessert 64,8 KH* A3, C, G, I, J, L	<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 und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	<b>Rhabarber-Erdbeerkuchen</b> 40,0 KH* A1, C, G	
Samstag, 02.11.2024	<b>TIPP Hausgem. Grünkohlentopf</b> mit Karotten, Kartoffeln und Rauchendenscheiben <sup>(2)+(3)</sup> , Dessert 56,6 KH* A1, I, J	<b>Putenfrikassee</b> in Sauce Hollandaise mit Spargelstückchen, dazu Gemüseris, Dessert 67,6 KH* A1, F, G, I	<b>Mediterranes Ratatouillegemüse</b> mit buntem Reis, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,4 KH* A1, C, F, G, I, J	<b>Schweinefilet „Westmoreland“</b> mit Mixed-Pickles-Sauce, dazu Erbsengemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 64,6 KH* A1, G, I, J	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.		<b>Änderungen vorbehalten!</b> Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: <a href="http://www.frisch-menü.de">www.frisch-menü.de</a>		EU-Zulassungs-Nr. HE 30376 * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).	
Sonntag, 03.11.2024	<b>Schweinebraten</b> in deftiger Sauce, dazu Rotkohlgemüse <sup>(4)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert 68,1 KH* A1, G, I	<b>Kasselerrücken<sup>(3)</sup></b> mit Sauce, dazu Rotkohlgemüse <sup>(4)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert 60,8 KH* A1, G, I	<b>Vegetarische Gemüseaultaschen</b> in Kräuterrahmsauce, Dessert 71,2 KH* A1, C, G, I	<b>TIPP 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	<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=kein Kalorien enthalten; 6=mit Antioxidationsmittel; 7=mit Phosphat; 8=gewachst; 9=Formfleisch; 10=enthält Alkohol					
<b>Bürozeiten Salzgitter: Mo. bis Fr. 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr</b> <b>Telefon: 0 53 41 / 84 67-12</b> <b>Fax: 0 53 41 / 84 67-24</b>										

Wir wünschen guten Appetit!



# MENÜPLAN 04.11. bis 10.11.2024 | 45. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 04.11.2024	<b>Deftiger Erbseneintopf</b> mit Schinkenbockwürstchen <sup>(2)+(6)</sup> , Speck <sup>(3)</sup> und Zwiebeln, dazu ein Brötchen <b>88,6 KH*</b> A1,F,I,J	<b>TIPP Wirsingroulade</b> mit Hackfleischfüllung, dazu Speck-Zwiebelsauce <sup>(3)</sup> und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert <b>48,9 KH*</b> A1,C,F,G,I,J	<b>Ungarisches Schaschlikgulasch</b> mit Speckwürfeln <sup>(3)</sup> , Zwiebeln und Paprika, dazu Makkaroni, Dessert <b>89,4 KH*</b> A1,F,I	<b>Blumenkohl-Käse-Medaillon</b> mit Sauce Hollandaise, dazu Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert <b>66,9 KH*</b> A1,A3,C,G,I	<b>Kaninchenkeule</b> mit Wacholderrahmsauce, dazu Rosenkohl <sup>(3)</sup> und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert <b>40,5 KH*</b> A1,F,G,I	<b>Hausmacher Sülze</b> in Essig/Öl-Dressing, mit Zwiebeln und Kartoffelsalat <sup>(2)+(4)</sup> <b>33,0 KH*</b> C,J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen <b>37,6 KH*</b> A1,C,G,I,J	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm-Dressing <b>7,9 KH*</b> C,G,J	<b>Schoko-Kirschkuchen</b> <b>39,6 KH*</b> A1,C,G,H2
Dienstag, 05.11.2024	<b>Spaghetti Bolo</b> mit Rinderhack/Tomatensauce, dazu geriebener Hartkäse <sup>(2)</sup> <b>84,2 KH*</b> A1,F,G,I	<b>Königsberger Klopse</b> in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Rote Bete <sup>(4)</sup> <b>60,4 KH*</b> A1,C,G,I,J	<b>Veg. Kartoffeleintopf<sup>(6)</sup></b> mit feinem Gemüse, dazu ein Brötchen <b>45,4 KH*</b> A1,F,G,I,J	<b>Grießbrei</b> mit Zucker und Zimt, dazu Kirschkompott <b>114,2 KH*</b> 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 <b>65,0 KH*</b> A1,C,D,G,I,J	<b>Hähnchenkeule</b> mit buntem Nudelsalat <sup>(2)</sup> <b>48,1 KH*</b> A1, C, G, J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen <b>37,6 KH*</b> A1,C,G,I,J	<b>Rote Bete-Salat<sup>(4)</sup></b> <b>6,8 KH*</b>	<b>Zwetschgen-Streuselkuchen</b> <b>39,0 KH*</b> A1,C,G
Mittwoch, 06.11.2024	<b>TIPP Berner Pfanne</b> Schweinegeschnetzeltes mit Käse <sup>(1)+(2)</sup> , Crème fraîche, Paprika und Zwiebeln, dazu Spätzle <b>65,4 KH*</b> A1,F,G,I	<b>zartes Hähnchenbrustfilet</b> mit Geflügelsauce, dazu Rotkohlgemüse <sup>(4)</sup> und Kartoffelpüree, Dessert <b>50,8 KH*</b> A1,C,G,I,J	<b>TIPP Seelachs<sup>(5)</sup> natur</b> mit Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> und Bohnensalat <b>52,3 KH*</b> A1,D,G,I,J	<b>Provenzalische Kartoffeln<sup>(6)</sup></b> mit Kräuterquark, dazu Eisbergsalat mit Dressing <b>58,5 KH*</b> A1,C,G,J	<b>Große Bauernbratwurst<sup>(2)+(7)</sup></b> auf Sauerkraut <sup>(3)</sup> , dazu Kartoffelpüree und Senf, Dessert <b>45,3 KH*</b> G,I,J	<b>Fruchtpokal Sylt</b> Sahnquark mit Beerencocktail und Vanillesauce <b>111,1 KH*</b> G	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen <b>37,6 KH*</b> A1,C,G,I,J	<b>grüner Bohnensalat</b> <b>5,3 KH*</b>	<b>Amerikaner</b> mit Zuckerguss <b>67,5 KH*</b> A1,C,F,G,H1,K
Donnerstag, 07.11.2024	<b>Grüne Sauce</b> mit gekochten Eiern, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> (getrennt verpackt) <b>43,7 KH*</b> A1,C,G,J	<b>TIPP „Ratsherrentopf“</b> Schweinesteak mit Sauce Bernaise, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> <b>40,7 KH*</b> A1,F,G,I	<b>Hähnchengeschnetzeltes „Jäger Art“</b> mit buntem Gemüsereis, Dessert <b>69,0 KH*</b> A1, G, I, L	<b>Vollkornspaghetti</b> mit Gemüsebolognese und gemischtem Salat mit Dressing, Dessert <b>97,7 KH*</b> A1,C,F,G,I,J	<b>Cordon bleu vom Schwein</b> mit Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert <b>82,4 KH*</b> A1,C,G,I,J	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Nudelsalat <sup>(2)</sup> , Salatgarnitur und Senf <b>65,3 KH*</b> A1,C,G,J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen <b>37,6 KH*</b> A1,C,G,I,J	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm-Dressing <b>7,9 KH*</b> C,G,J	<b>Russischer Zupfkuchen</b> <b>46,5 KH*</b> A1,C,G
Freitag, 08.11.2024	<b>TIPP Hackbraten</b> mit Sauce, dazu Lauchgemüse und Kartoffelpüree <b>46,7 KH*</b> A1,G,I	<b>Paniertes Schollenfilet<sup>(5)</sup></b> mit Remouladensauce <sup>(2)+(4)</sup> , dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Wachsbrockbohnsensalat <b>82,1 KH*</b> A1,C,D,G,J	<b>Rindergulasch</b> mit buntem Paprika und Blumenkohl, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert <b>79,5 KH*</b> A1,F,G,I	<b>Überbackene Maultaschen</b> mit Gemüsefüllung in Tomaten-Basilikumsauce, überbacken mit Gouda <sup>(1)+(2)</sup> <b>72,6 KH*</b> A1,C,G,I	<b>Hähncheninnenfilets</b> mit Pfefferrahmsauce, dazu Spätzle, Dessert <b>70,5 KH*</b> A1,C,G,I,J	<b>Brathering<sup>(5)</sup></b> mit Zwiebelringen, dazu Kartoffelsalat <sup>(2)+(4)</sup> <b>37,3 KH*</b> C,D,J	<b>Fitness-Salat</b> Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen <b>37,6 KH*</b> A1,C,G,I,J	<b>Wachsbrockbohnsensalat</b> <b>6,3 KH*</b> G	<b>Mohn-Streuselkuchen</b> <b>49,0 KH*</b> A1,C,G

Wir wünschen guten Appetit!



Samstag,  
09.11.2024  
**Frischer Linseneintopf**  
mit Wiener Würstchen<sup>(2)+(6)</sup>, Speck<sup>(3)</sup> und Zwiebeln, Dessert  
**84,5 KH\*** A1,F,G,I,J

**Frikadelle**  
auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln<sup>(6)</sup>, Dessert  
**62,3 KH\*** A1,C,G,I

**Kartoffel-Spinat-Auflauf**  
In feiner Käsesauce mit Gouda<sup>(1)+(2)</sup> überbacken, Dessert  
**38,5 KH\*** A1,G,I, L

**TIPP Schweinefilet**  
mit Sauce Hollandaise, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln<sup>(6)</sup>, Dessert  
**39,5 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; Sellerie; Senf; K=Sesam; L=Schwefeldioxid; M=Lupinen; N=Weichtiere  
Zusatzstoffe: 1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3=mit Nitritpökelsalz; 4=mit Süßungsmittel; 5=kann Glutrat enthalten; 6=mit Antioxidationsmittel; 7=mit Phosphat; 8=gewachst; 9=Formfleisch; 10=enthält Alkohol

Bürozeiten Salzgitter: Mo. bis Fr. 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr  
**Telefon: 0 53 41 / 84 67-12**  
**Fax: 0 53 41 / 84 67-24**

Sonntag,  
10.11.2024  
**Hähnchenbrustfilet**  
mit Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln<sup>(6)</sup>, Dessert  
**53,2 KH\*** A1,G,I

**TIPP Schweineschnitzel**  
mit Schmandsauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln<sup>(6)</sup>, 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<sup>(6)</sup>, Dessert  
**60,5 KH\*** A1,C,F,G,I