

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	vegetarische Minestrone Italienische Gemüsesuppe mit Nudleinlage, dazu ein Brötchen 61,9 KH* A1, F, G, I	Chinapfanne Hähnchenbruststreifen auf süß-saurem Gemüse, dazu Basmatireis, Dessert 74,0 KH* F, I	TIPP Schinkenomelett auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 53,2 KH* A1, C, G, I	Schmackhafte Kartoffelpuffer dazu fruchtiges Apfelmus 85,9 KH* 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 Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Himbeer-Stracciatella-Sahneschnitte 27,2 KH* A1, C, G, H1	
Dienstag, 29.10.2024	Currybockwürstchen⁽²⁾ mit Curryketchupsauce, dazu Kartoffelpüree 58,2 KH* A1, G, I	Geflügelfrikadellen-Bällchen mit Rahmsauce, dazu Leipziger Allerlei und Butterreis, Dessert 74,3 KH* A1, C, F, G, I, J	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 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	Fruchtpokal „Jogger Becher“ Sahnequark mit Früchten, Schokoraspseln 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	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Apfel-Streuselkuchen 50,8 KH* A1, C, G	
Mittwoch, 30.10.2024	Pichelsteiner Gemüsetopf mit Rindfleisch und verschiedenem Gemüse, dazu ein Brötchen 35,3 KH* A1, F, I	Paniertes Schweinekotelett mit Bratensauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Brechbohnsalat in saurer Sahne 69,5 KH* A1, 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 gemischter 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	Brechbohnsalat in saurer Sahne 6,3 KH* G	Leckere Nussecke 54,9 KH* A1, C, F, G, H1, H2, I	
Donnerstag, 31.10.2024	TIPP Hähnchen-Cordon bleu mit Schinken und Käse gefüllt, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 65,3 KH* A1, F, G, I	Bratwurst „Thüringer Art“⁽²⁾⁺⁽⁷⁾ auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree und Senf 45,4 KH* G, I, J	Schweinegulasch mit Rahmsauce, dazu Spiralnudeln und Karotten-Weißkohlsalat ⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ 80,3 KH* A1, F, G, I	vegetarische Reissuppe mit Eierstückchen und Gemüseeinlage, dazu ein Brötchen 64,4 KH* A, C, F, G, I	Sommerhaxe (extra verpackt), mit Kartoffel-Krautsalat, Senf, Dessert 32,4 KH* C, J	Heringssalat⁽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	Karotten-Weißkohlsalat⁽²⁾⁺⁽⁴⁾ 13,6 KH*	Donauwelle 27,3 KH* A1, C, G	
Freitag, 01.11.2024	Gefüllte Paprikaschote mit Tomaten-Kräuter-Sauce, dazu Reis, Dessert 73,1 KH* A1, C, F, I	Schmackhafte Lachswürfel⁽⁵⁾ in Sahnesauce mit Gemüsestreifen, dazu Bandnudeln 64,5 KH* A1, D, G, I	Leckerer Krautfleisch Gehacktes mit Weißkohl, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 63,2 KH* A1, G, I	Gemüsefrikadelle mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln, Dessert 76,4 KH* A1, C, G, I	Thüringer Rostbrätel Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, 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 Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Rhabarber-Erdbeerkuchen 40,0 KH* A1, C, G	
Samstag, 02.11.2024	TIPP Hausgem. Grünkohleintopf mit Karotten, Kartoffeln und Rauchendenscheiben ⁽²⁾⁺⁽³⁾ , Dessert 56,6 KH* A1, I, J	Putenfrikassee in Sauce Hollandaise mit Spargelstückchen, dazu Gemüseris, Dessert 67,6 KH* A1, F, G, I	Mediterranes Ratatouillegemüse mit buntem Reis, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,4 KH* A1, C, F, G, I, J	Schweinefilet „Westmoreland“ mit Mixed-Pickles-Sauce, dazu Erbsengemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 64,6 KH* A1, 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, 03.11.2024	Schweinebraten in deftiger Sauce, dazu Rotkohlgemüse ⁽⁴⁾ und Thüringer Klöße, Dessert 68,1 KH* A1, G, I	Kasselerrücken⁽³⁾ mit Sauce, dazu Rotkohlgemüse ⁽⁴⁾ und Thüringer Klöße, Dessert 60,8 KH* A1, G, I	Vegetarische Gemüsemaultaschen in Kräuterrahmsauce, Dessert 71,2 KH* A1, C, G, I	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	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=kein Gräten 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										

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	Deftiger Erbseneintopf mit Schinkenbockwürstchen ⁽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-Kirsch-kuchen 39,6 KH* A1,C,G,H2
Dienstag, 05.11.2024	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	Grießbrei 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-Streusel-kuchen 39,0 KH* A1,C,G
Mittwoch, 06.11.2024	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, 07.11.2024	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 Gemüsereis, 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 Zupf-kuchen 46,5 KH* A1,C,G
Freitag, 08.11.2024	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 Wachsbrochbohnsensalat 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	Wachsbrochbohnsensalat 6,3 KH* G	Mohn-Streusel-kuchen 49,0 KH* A1,C,G

Wir wünschen guten Appetit!



Samstag,
09.11.2024

Frischer Linseneintopf
mit Wiener Würstchen⁽²⁾⁺⁽⁶⁾, Speck⁽³⁾ und Zwiebeln, Dessert
84,5 KH* A1,F,G,I,J

84,5 KH* A1,F,G,I,J

Frikadelle
auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
62,3 KH* A1,C,G,I

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

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

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

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⁽⁶⁾, Dessert
53,2 KH* A1,G,I

53,2 KH* A1,G,I

TIPP Schweineschnitzel
mit Schmandsauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
70,0 KH* A1,G,I

70,0 KH* A1,G,I

Schupfnudel-Gemüsepfanne
in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert
73,5 KH* A1,C,F,G,I

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

60,5 KH* A1,C,F,G,I