

# MENÜPLAN 30.09. bis 06.10.2024 | 40. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch	
Montag, 30.09.2024	<b>TIPP</b> Soljanka <sup>(2,3+4)</sup> deftige Suppe mit Jagdwurst <sup>(2)+(3)</sup> , Paprika u. Gurke <sup>(4)</sup> , dazu ein Brötchen 33,6 KH* A1, G, I, J	Gegrillter Schweinekamm auf Schnittbohngemüse, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 42,2 KH* A1, G, I, J	Geflügelpfanne Hähnchenbruststreifen in Sahnesauce mit Brokkoli und Champignons, dazu Butterreis, Dessert 72,2 KH* A1, F, G, I	Blumenkohlaufguss Blumenkohl mit Käse <sup>(1)+(2)</sup> überbacken, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 68,4 KH* A1, C, G, I	Wiener Zwiebelfleisch in Sauce, dazu Schwarzwurzeln und Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 54,6 KH* A, F, G, I	Gegrillter Gyros-Braten auf Krautsalat <sup>(2)+(4)</sup> , 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 Sauerrahm-Dressing 7,9 KH*C, G, J	Himbeer-Stracciatella-Sahneschnitte 27,2 KH* A1,C,G, H1	
Dienstag, 01.10.2024	Schlemmerpfanne vom Schwein mit Paprikawürfeln, Mais und Spiralnudeln, Dessert 80,7 KH* A1, F, I	Leckeres Krautfleisch Gehacktes mit Weißkohl, Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 63,2 KH* A1, G, I	<b>TIPP</b> Gegrillte Hähnchenkeule in Geflügelsauce, dazu Mischgemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , 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	Schnitzel à la Creme mit Rahmchampignons, dazu Röstitaler und Krautsalat <sup>(2)+(4)</sup> , 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	Krautsalat <sup>(2)+(4)</sup> 12,6 KH*	Apfel-Streuselkuchen 50,8 KH* A1,C,G	
Mittwoch, 02.10.2024	<b>TIPP</b> Thüringer Linseneintopf mit Rotwurst <sup>(2)</sup> , Wiener Würstchen <sup>(2)+(6)</sup> und Speck <sup>(3)</sup> , dazu ein Brötchen 89,5 KH* A1, F, G, I, J	Veg. Fischfrikadelle mit Kräuterrahmsauce und Kartoffelpüree, Dessert 73,1 KH* A1, G, J	Kalbfleischbällchen 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	Hirschragout in Wacholderrahmsauce, dazu Apfelrotkohl <sup>(4)</sup> und frische Kartoffelklöße, Dessert 64,3 KH* A1, G, I	Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat <sup>(2)</sup> , 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	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH*C, G, J	Leckere Nussecke 54,9 KH* A1,C,FG, H1,H2,K	
Donnerstag, 03.10.2024	Tag der Deutschen Einheit	Spätzle mit Gemüse-Kräuterrahmsauce (Erbsen, Möhren, Brokkoli, Champignons), Dessert 63,8 KH* A1, C, G, I	<b>TIPP</b> Frikadelle in Zwiebelsauce mit mexikanischem Gemüse (Bohnen, Karotten, Mais, Paprika und Erbsen), Kartoffelpüree, Dessert 70,5 KH* A, C, G, I	Eieromelett auf Rahmchampignons, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 42,4 KH* A1, C, G, I	Fischfiletstreifen im Backteig <sup>(5)</sup> mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 62,5 KH* A1, C, D, G, I, J	Tag der Deutschen Einheit	Tag der Deutschen Einheit	Tag der Deutschen Einheit	Tag der Deutschen Einheit	
Freitag, 04.10.2024	Jägerschwein vom Schwein mit Champignons und Kräutern, dazu Kartoffelklöße und Selleriesalat mit saurer Sahne 93,4 KH* A1, G, I	Matjesfilet „Hausfrauen Art“ <sup>(5)</sup> pikante Tunke mit Äpfeln, Zwiebeln, Gurken und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> (getrennt verpackt) 53,0 KH* C, D, G, J	Hähnchenschnitzel mit Geflügelsauce, dazu Blumenkohl und Butterreis, Dessert 72,8 KH* A, G, I	<b>TIPP</b> Apfelstrudel <sup>(6)</sup> mit warmer Vanillesauce 102,6 KH* A1, C, G	Frankfurter Rippchen mit Sauerkraut <sup>(3)</sup> 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	Selleriesalat mit saurer Sahne 4,3 KH* G	Rhabarber-Erdbeerkuchen 40,0 KH* A1,C,G	
Samstag, 05.10.2024	Kasseler <sup>(3)</sup> auf Wirsinggemüse <sup>(3)</sup> , dazu Kartoffelpüree, Dessert 46,2 KH* A1, G, I	Brechbohneintopf mit Wiener Würstchen <sup>(2)+(6)</sup> und Kartoffelstücken <sup>(6)</sup> , Dessert 68,7 KH* A1, F, I, J	Schupfnudel-Gemüsepfanne in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 75,8 KH* A1, C, F, G, I	Kaninchenkeule mit Rahmsauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 50,9 KH* A1, F, 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, 06.10.2024	Geflügelhackbraten mit Sauce, dazu Erbsengemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 70,8 KH* A1, C, G, I, J	Rahmgulasch vom Rind mit Erbsengemüse dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 77,7 KH* A1, F, G, I	Gemüse-Knusper-Frikadelle mit Holländischer Sauce, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 76,4 KH* A1, C, G, I	Herzhafter Krustenbraten in deftiger Sauce, dazu Thüringer Klöße und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,6 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 07.10. bis 13.10.2024 | 41. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 07.10.2024	<b>Bratwurst<sup>(2)+(7)</sup></b> auf Sauerkraut <sup>(3)</sup> , dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Senf <b>61,1 KH*</b> G, I, J	<b>Geflügelfrikadellen- bällchen</b> auf Rahmkohlrabi, dazu Kartoffelpüree <b>53,7 KH*</b> A1, C, G, I, J	<b>TIPP Hackfleisch- Käselauchsuppe</b> verfeinert mit Schmelzkäse <sup>(1)+(2)</sup> , dazu ein Brötchen <b>62,0 KH*</b> A1, G, I	<b>Nudelplatte „Verona“</b> mit Käsetortellini in Gorgonzolasauce und Penne Nudeln in Tomatensauce <b>161,7 KH*</b> A1, C, F, G, I	<b>Geflügelroulade</b> mit Sauce Hollandaise und Brokkoli, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert <b>39,3 KH*</b> A1, C, G, I, J	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat <sup>(2+4)</sup> , Salatgarnitur und Senf <b>61,9 KH*</b> A1, C, J	<b>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen <b>37,6 KH*</b> A1, C, G, I, J, H3	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm- Dressing <b>7,9 KH*</b> C, G, J	<b>Schoko- Kirsch- kuchen</b> <b>39,6 KH*</b> A1,C,G,H2
Dienstag, 08.10.2024	<b>Spaghetti „Carbonara“</b> Vollkornspaghetti mit feiner Käse-Sahnesauce und Hähnchenwürfeln <sup>(2)</sup> <b>74,4 KH*</b> A1, G, I	<b>Backfischhappen<sup>(5)</sup></b> mit warmen Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> , dazu Ketchup <sup>(2)</sup> , Dessert <b>59,9 KH*</b> A1,C,D,F,G,I,J	<b>TIPP Frikadelle</b> vom Bio-Rind und Schwein aus Deutschland, mit Rahmchampignons, Rosenkohl und Salzkartoffeln <b>45,9 KH*</b> A1, C, G, I	<b>Vegetarischer Möhreneintopf</b> mit frischer Petersilie und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu ein Brötchen <b>71,8 KH*</b> A1, F, I	<b>Schweinefilet</b> mit Champignonrahmsauce, dazu Röstitaler und gemischter Salat mit Dressing, Dessert <b>50,0 KH*</b> A1, C, F, G, I, J	<b>Wurstsalat „Schweizer Art“<sup>(2)</sup></b> mit Emmentaler <sup>(1)+(2)</sup> , Gewürzgurken <sup>(2)</sup> und Zwiebeln, dazu ein Brötchen und Butter <b>35,9 KH*</b> A1, G, J	<b>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen <b>37,6 KH*</b> A1, C, G, I, J, H3	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm- Dressing <b>7,9 KH*</b> C, G, J	<b>Zwetsch- gen- Streusel- kuchen</b> <b>39,0 KH*</b> A1,C,G
Mittwoch, 09.10.2024	<b>Gekochte Eier</b> in Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> und Eisbergsalat mit Dressing <b>43,2 KH*</b> A1, C, G, I, J	<b>TIPP Geschnetzeltes Schweinefleisch</b> „Art Stroganoff“ mit Gewürzgurken und Champignons, dazu Senfrahm- sauce und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> <b>47,3 KH*</b> A1, F, G, I, J	<b>Vanillemilchreis</b> mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus <b>172,1 KH*</b> G	<b>Blumenkohl im Backteig</b> dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Cocktail-Dip, Dessert <b>111,2 KH*</b> A1, C, G, J	<b>Schlemmerfilet<sup>(5)</sup> „Italieno“</b> Fischfilet mit Auflage aus Tomatenwür- feln, Zwiebeln und Sauerrahm, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert <b>54,7 KH*</b> A1, C, D, G, J	<b>Fruchtpokal „Sylt“</b> Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce <sup>(1)</sup> <b>111,1 KH*</b> G	<b>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen <b>37,6 KH*</b> A1, C, G, I, J, H3	<b>Eisberg- salat</b> mit Sauerrahm- Dressing <b>7,9 KH*</b> C, G, J	<b>Ameri- kaner</b> mit Zuckerguss <b>67,5 KH*</b> A1,C,F,G,H1, K
Donnerstag, 10.10.2024	<b>Hähnchenstreifen</b> in Käsecremesauce, dazu buntes Gemüserisotto <b>77,5 KH*</b> A1, F, G, I	<b>Fleischkäse<sup>(2)</sup></b> in Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> <b>43,8 KH*</b> A1, G, I	<b>Szegediner Gulasch</b> mit Paprika und Sauerkraut <sup>(2)</sup> , dazu Kartoffelpüree, Dessert <b>45,3 KH*</b> A1, F, G, I	<b>Gemüse-Frikadelle</b> (Kürbis-Steckrübe) mit Sesamkartoffeln <sup>(6)</sup> und Kräuter-Dip, Dessert <b>46,3 KH*</b> A1, G, K	<b>TIPP Mozzarella- Schnitzel</b> Schweineschnitzel mit Tomaten und Mozzarella überbacken, dazu Tomatenreis und Eisberg- salat mit Dressing, Dessert <b>86,9 KH*</b> A1, C, F, G, J	<b>Heringsalat<sup>(5)</sup></b> mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu ein Brötchen und Butter <b>51,3 KH*</b> A1, C, D, G, I, J	<b>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen <b>37,6 KH*</b> A1, C, G, I, J, H3	<b>Eisberg- salat</b> mit Sauerrahm- Dressing <b>7,9 KH*</b> C, G, J	<b>Russischer Zupf- kuchen</b> <b>46,5 KH*</b> A1,C,G
Freitag, 11.10.2024	<b>Paniertes Jägerschnitzel</b> mit Sauce, dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> , und Krautsalat in saurer Sahne <sup>(2)+(4)</sup> <b>67,1 KH*</b> A1, G, I	<b>Grobe Mettwurst<sup>(2)</sup></b> auf deftigem Grünkohl <sup>(3)</sup> , dazu Kartoffelpüree und Senf <b>50,2 KH*</b> A1, G, I, J	<b>TIPP Schmackhaftes Fischfilet<sup>(5)</sup></b> auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert <b>46,8 KH*</b> A1, D, G, I	<b>Grüne Sauce</b> mit gekochten Eiern, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> (getrennt verpackt) <b>43,7 KH*</b> A1, C, G, J	<b>Thüringer Rostbrätel</b> Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> , u. Krautsalat in saurer Sahne, Dessert <b>64,8 KH*</b> A3, C, G, J, L	<b>Krabbencocktail<sup>(2)</sup></b> mit Champignons und Spargel, dazu ein Brötchen und Butter <b>20,1 KH*</b> A1, B, C, G, J	<b>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen <b>37,6 KH*</b> A1, C, G, I, J, H3	<b>Krautsalat</b> in saurer Sahne <sup>(2)+(4)</sup> <b>13,6 KH*</b> G	<b>Mohn- Streusel- kuchen</b> <b>49,0 KH*</b> A1,C,G
Samstag, 12.10.2024	<b>Mettbällchen</b> auf Karottengemüse, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert <b>67,3 KH*</b> A1, C, G, I, J	<b>Deftiger Erbseneintopf</b> mit Wiener Würstchen <sup>(2)+(6)</sup> , Speck <sup>(3)</sup> und Zwiebeln, Dessert <b>88,6 KH*</b> A1, F, G, I, J	<b>Gemüsemautaschen</b> mit Kräuterrahmsauce, dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert <b>69,1 KH*</b> A1, C, G, I, J	<b>Sauerbraten vom Rind</b> mit Sauce, dazu Apfelrotkohl <sup>(4)</sup> und Kartoffelklöße, Dessert <b>68,3 KH*</b> A1, F, I	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, 13.10.2024	<b>Hähnchenbrust</b> mit Geflügelsauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert <b>54,7 KH*</b> A1, G, I	<b>Kasselerlachs<sup>(3)</sup></b> mit Bratensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert <b>54,4 KH*</b> A1, F, G, I	<b>Makkaroniauflauf</b> in feiner Tomaten-Schmandcreme, überbacken mit Gouda <sup>(1)+(2)</sup> , Dessert <b>105,3 KH*</b> A1, C, G, I, J	<b>TIPP Hausgemachte Rinderroulade</b> mit deftiger Sauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert <b>64,0 KH*</b> 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=Sesam Samen; L=Schwefeldioxid; M=Lupinen; N=Weichtiere <b>Zusatzstoffe:</b> 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**