

Bitte beachten Sie: Wochenendmenüs, die bereits am Freitag gekühlt ausgeliefert werden, beinhalten aus Gründen der Lebensmittelsicherheit keine Salatbeilagen.

07.01. bis 13.01.2019 | 02. Woche

Nährwertangaben entnehmen Sie bitte der Internetseite: www.frisch-menü.de

*BE-Berechnung bezieht sich auf das Menü ohne Dessert.

| | Menü I | Menü II | Menü III das Leichte | Vegetarisch | Extra Menü | Kaltmenü | Salat |
|---------------------|--|--|--|--|---|---|---|
| Mo 07.01. | Deftiger Erbseneintopf mit Schinkenbockwürstchen ^(2,6) , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen 5,3 BE* A, F, I, J | Ungarisches Schaschlikgulasch mit Speckwürfeln ⁽³⁾ , Zwiebeln und Paprika, dazu Makkaroni, Dessert 5,7 BE* A, F, I | Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung, dazu Speck-Zwiebelsauce ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 4,0 BE* A, C, F, G, I, J | Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Holländischer Sauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 5,7 BE* A, C, G, I | Kaninchenkeule mit Wacholderrahmsauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ Dessert 3,3 BE* A, F, G, I | Hausmacher Sülze in Essig- und Öl-Dressing, mit Zwiebeln und Kartoffelsalat ⁽²⁾ 3,4 BE* C, J | Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 3,7 BE* A, C, G, J, H |
| Di 08.01. | Spaghetti Bolognese mit Rinderhack-/Tomatensauce, dazu geriebener Hartkäse ⁽²⁾ , Dessert 7,5 BE* A, F, G, I | Königsberger Klopse in Kaperntunke, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Rote Beete ⁽⁴⁾ 4,8 BE* A, C, G, I, J | Bunte Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen ^(2,6) und feinem Gemüse 3,4 BE* A, F, G, I, J | Grießbrei mit Zucker und Zimt, dazu Pfirsichkompott 10,2 BE* A, G | Große Bauernbratwurst^(2,7) auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree und Senf Dessert 2,7 BE* G, I, J | Hähnchenkeule mit buntem Nudelsalat ⁽²⁾ 5,6 BE* A, C, G, J | Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 3,7 BE* A, C, G, J, H |
| Mi 09.01. | Berner Pfanne Schweinegeschnetzeltes mit Käse ⁽¹⁺²⁾ , Crème fraîche, Paprika und Zwiebeln, dazu Spätzle, Dessert 5,7 BE* A, F, G, I | Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce, dazu Rotkohlgemüse ⁽⁴⁾ und Kartoffelpüree, Dessert 3,3 BE* A, C, G, I, J | Seelachs⁽⁵⁾ natur mit Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ und Bohnensalat 3,8 BE* A, G, I, J | Provenzalische Kartoffeln⁽⁶⁾ mit Kräuterquark, dazu Eisbergsalat mit Dressing 4,4 BE* A, C, G, J | Seelachs⁽⁵⁾ in Eihülle mit Weißweinsauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Feldsalat mit Dressing Dessert 5,6 BE* A, C, G, I, J | Fruchtpokal Sylt Sahnequark mit Beercocktail und Vanillesauce ⁽¹⁾ 6,9 BE* G | Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 3,7 BE* A, C, G, J, H |
| Do 10.01. | Bockwürstchen^(2,6) mit Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree 3,2 BE* A, G, I, J | „Ratsherrentopf“ Schweinesteak mit Sauce Bernaise, dazu Fingermöhren und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 3,8 BE* A, F, G, I | Gegrillte Hähnchenkeule in Geflügelsauce, dazu Pariser Karotten und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 3,6 BE* A, F, I | Spaghetti mit Gemüsebolognese und gemischtem Salat mit Dressing, Dessert 7,9 BE* A, C, F, G, I, J | Cordon bleu vom Schwein mit Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 6,9 BE* A, C, G, I, J | Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 8,0 BE* A, C, G, J | Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 3,7 BE* A, C, G, J, H |
| Fr 11.01. | Hackbraten mit Sauce, dazu Lauchgemüse und Kartoffelpüree 3,4 BE* A, G, I | Paniertes Schollenfilet⁽⁵⁾ mit Remouladensauce ⁽²⁺⁴⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Wachsbrechbohnsensalat ⁽²⁾ 6,2 BE* A, C, G, J | Rindergulasch mit buntem Paprika und Blumenkohl, dazu Reis, Dessert 2,3 BE* A, F, G, I | Überbackene Maultaschen mit Gemüsefüllung in Tomaten-Basilikumsauce, überbacken mit Gouda ⁽¹⁺²⁾ , Dessert 8,4 BE* A, C, G, I, J | Schweinesteak mit Kräuterchampignons und Käse ⁽¹⁺²⁾ überbacken, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 5,2 BE* A, G, I | Brathering mit Zwiebelringen, dazu Kartoffelsalat ⁽²⁾ 2,5 BE* C, J | Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 3,7 BE* A, C, G, J, H |
| Sa 12.01. | Qualitätsversprechen: Alle Menüs aus dem Hause Frisch Menü werden täglich frisch zubereitet, nur aus besten Zutaten hergestellt und sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Änderungen vorbehalten! (EU-Zulassungs-Nr. HE 30376) | Frischer Linseneintopf mit Wiener Würstchen ^(2,6) , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen Dessert 6,5 BE* A, F, G, I, J | Frikadelle auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ Dessert 4,2 BE* A, C, G, I | Gemüse-Spätzlepfanne mit Schnittlauchsauce, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 7,6 BE* A, C, G, I, J | Schweinefilet in Pfefferrahmsauce, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 4,3 BE* A, F, G, I | Kleinen, frischen Salat zu jedem Essen zusätzlich bestellen: Mo. <input type="checkbox"/> Di. <input type="checkbox"/> Mi. <input type="checkbox"/> Do. <input type="checkbox"/> Fr. <input type="checkbox"/> (nur in Verbindung mit einer Menübestellung und nicht an Feiertagen!) | |
| So 13.01. | Hähnchenbrustfilet mit Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ Dessert 3,4 BE* A, G, I | Schweinebraten mit Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ Dessert 3,4 BE* A, G, I | Schupfnudel-Gemüsepfanne in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 5,6 BE* A, C, F, G, I | Hausgemachtes gefülltes Kraut deftiger Weißkohl mit Hackfleisch geschichtet, dazu Holländische Sauce und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 4,2 BE* A, C, F, G, I | Allergene: A=Gluten; B=Krebstiere; C=Eier; D=Fisch; E=Erdnüsse; F=Soja; G=Laktose; H=Schalenfrüchte; 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 | | |



Telefon 0551/9000 813 · Fax 0551/9000 833

ear@pari-goe.de · www.paritaetischer-goettingen.de

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

| Kalenderwoche 02 | Montag, 07.01.2019 | Dienstag, 08.01.2019 |
|--|--|--|
| Klassiker 1 | Schnitzel vom Schwein ^{Aa, S} mit Zwiebel-Pfeffersauce ^G , grüne Bohnen, Kartoffelpüree ^{2, 3, G} | Bratwurst ^{3, 5, G, S} auf Rahmwirsingkoh ^G , Kartoffelpüree ^{2, 3, G} |
| | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 408/97 4 1,6 8 1,9 7 0,5 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 527/126 9 3,7 7 1,6 5 0,9 |
| Kräftig & Deftig 2 | Türkische Hackfleischbällchen ^{Aa} (Rind) auf mediterranem Gemüse ^{1, I} , Reis | Bolognese ¹ vom Rind ^{5, G} mit Penne ^{Aa} |
| | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 521/125 4 1,5 16 2,3 7 0,7 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 524/125 4 1,5 15 1 7 0,3 |
| Leicht & Bekömmlich 3 | Deftiger Möhreintopf ^I mit Kartoffeln, Schweinefleisch ^S und Petersilie | Hähnchenbrust, paniert ^{Aa} , Estragonsauce, Erbsen, Reis |
| | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 253/61 2 0,4 6 2,6 5 8,3 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 539/129 3 1 18 1,1 6 0,8 |
| Vegetarisch 4 | Schupfnudel ^{Aa, C} , Gemüsetopf mit Käse ^{2, G} | Gefüllte vegetarische Paprika ^{Aa, I, J} mit Tomatensauce ¹ und Reis |
| | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 408/98 5 2,4 9 2,3 4 1,4 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 347/83 1 1 16 1,1 2 0,5 |
| Kühl & Lecker 5 | Griechisches Hacksteak ^{Aa, S} vom Schwein mit Zaziki ^G und Tomaten-Reissalat ^{1, 6} | Bismarckhering ^{6, D} in Apfel-Zwiebelsauce ^{1, 2, 6, G, I, J} , Schwarzbrot ^{Aa, Ab} , Butter ^G |
| | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 710/170 7 2,6 19 5,6 8 0,9 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 752/180 10 4 14 4,8 7 1,1 |
| Salat Fit & Fun 6 | Zu jedem Salat erhalten Sie ein Partybrötchen ^{Aa} | Mozzarella-Kügelchen ^G mit Tomate, Gurke, Blattsalate, Basilikum-Dressing |
| | | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 348/83 2 1,4 12 4 4 0,4 |

| Mittwoch, 09.01.2019 | Donnerstag, 10.01.2019 | Freitag, 11.01.2019 |
|--|--|---|
| Westerneintopf mit Kidneybohnen, Mais, Tomaten, grüne Paprika, Kartoffeln und 2 gebr. Fleischklößchen ^{Aa, S} | Kein Angebot | Zwiebelbraten ^{5, G, S} vom Schwein, Sauce ^G mit Rosenkohl, Salzkartoffeln |
| KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 291/69 2 1 8 1,8 4 0,7 | | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 334/80 2 0,7 8 1,6 7 1,1 |
| Krakauer ^{1, 3, 5, G, S} auf Bayrisch Kraut ^{2, 3, G} mit Kartoffelpüree ^{2, 3, G} | Schweinebraten ^{5, G, S} in Sauce ^G , Rotkohl ^{1, 6} , Kartoffelpüree ^{2, 3, G} | Klare Erbsensuppe mit frischen Erbsen, Suppengemüse ^I und Wurst ^{1, 3, 5, G, S} |
| KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 495/118 6 2,7 10 4,3 6 0,8 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 325/78 2 0,6 9 3,3 6 0,7 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 461/110 3 0,7 15 1,9 6 1 |
| Putengeschnetzeltes in Rahmsauce ^G mit Gemüse und Spätzle ^{Aa, C} | Hähnchen-geschnetzeltes in Sauce mit Brokkoli und Spätzle ^{Aa, C} | Geflügelfrikadelle ^{Aa} mit Bratensauce, Zucchini-Gemüse und Püree ^{2, 3, G} |
| KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 369/88 4 1,1 7 1 1 1,1 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 394/94 3 0,7 10 1,3 7 1 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 284/68 1 0,4 9 1,7 5 0,5 |
| Vollkorn-Nudelaufbau ^{Aa} mit Brokkoli und Käse ^{2, G} | Kreolischer Eintopf ^{1, I} mit Tomaten, Paprika und Reis | 2 Kartoffeltaschen mit Frischkäse ^G , Kohlrabi-Erbsen-Möhren- gemüse in Rahmsauce ^G |
| KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 480/115 5 2,3 13 1,6 5 1,1 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 190/45 1 0,1 7 1,5 1 0,6 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 393/94 4 2 11 2,6 3 1 |
| Paniertes Hähnchenschnitzel ^{Aa} , Spaghetti-Salat ^{Aa} mit mediterranem Gemüse ⁹ | Paniertes Schnitzel ^{Aa, S} auf Kartoffelsalat ^{1, 2, 6, G, I, J} , Senf ^J | Paniertes Hähnchenschnitzel ^{Aa} auf Kartoffelsalat ^{1, 2, 6, G, I, J} , Senf ^J |
| KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 686/164 4 1,2 24 2,6 8 1 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 588/140 7 2,9 10 4 9 0,7 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 628/150 9 3,1 12 5,5 6 1,5 |
| „Chefsalat“ , gemischte Blattsalate, Kochhinterschinken ^{1, 3, 5, S} und Käsestreifen ^{2, G} , French-Dress ^{1, 2, 6, G, I, J} | „Hirtensalat“ , 2 gebr. Fleischbällchen ^{Aa, S} auf Blattsalat, Gurke, Rettich, Möhren, Kräuter-Dressing | Salat „Bornholm“ mit Lachsstreifen ^D auf knackigen Salaten, Sahnemeerrettich ^{1, 2, 3, 6, 8, G, J, L} |
| KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 577/138 7 3,5 13 4,2 5 1,1 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 447/107 4 1,5 13 4,2 5 0,6 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 431/103 4 1,7 12 3,4 4 0,4 |

| Samstag, 12.01.2019 | Sonntag, 13.01.2019 |
|---|--|
| Schweinebraten ^{5, G, S} in Rosmarinsauce ^G , Rosenkohl, Salzkartoffeln | Hähnchenfleisch „Bürgerliche Art“ , mit Gemüsesauce ^{G, I} , Reis |
| KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 326/78 3 1,1 8 1,5 4 2 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 385/92 1 0,6 14 1,4 6 0,7 |
| Sojageschnetzeltes ^F in Pilzsauce ^{1, 3, G, L} , Pasta ^{Aa} | Schweine-rückensteak ^{5, G, S} „Zigeuner Art“, Nudeln ^{Aa} |
| KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 553/132 2 0,5 20 2 9 0,8 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 471/112 3 0,8 14 1,5 9 0,5 |
| Gemüseintopf ^J „Pichelsteiner Art“ mit Rindfleisch ^{5, G} | Gekochtes Rindfleisch ^{5, G} mit leichter Meerrettichsauce ^{1, 3, G, L} und Bouillon-Kartoffeln |
| KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 270/64 3 1,1 4 0,2 5 0,4 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 358/86 4 1,4 7 2 7 0,9 |

Abweichungen von der Lieferung zum Speiseplan sind möglich!

Unsere Kennzeichnungen im Speiseplan

Dieses Gericht ist vegetarisch

Diese Speise enthält Schweinefleisch

KJ = Kilojoule
Kcal = Kilokalorien
g. Fetts. = gesättigte Fettsäuren
KH = Kohlenhydrate
Z = Zucker
E = Eiweiß
S = Salz – gemäß DGE-Empfehlung kochen wir mit Jodsalz

Angaben in Gramm (g).
Alle Nährwertangaben beziehen sich auf durchschnittlich 100g des verzehrfertigen Menüs (ohne Dessert).

Der LeckerEssenBringer ②



Unser Haus ist TÜV-geprüft und ausgezeichnet und wird regelmäßig kontrolliert.



Haftungsausschluss: Angaben über Inhaltsstoffe der Speisen beruhen auf Informationen, die wir von Herstellern und Lieferanten erhalten. Aufgrund der Produktvielfalt der Hersteller und der gleichzeitigen Verarbeitung verschiedener Lebensmittel ist es möglich, dass es zu Kreuzkontaminationen kommt und Produkte Spuren von nicht aufgeführten Inhaltsstoffen enthalten. Die Angaben zu Allergenen beziehen sich auf rezeptgemäß verwendete Zutaten. Eine Haftung für die vollständige Aufzählung der aufgeführten Inhaltsstoffe wird ausgeschlossen.

- * = enthält Zusatzstoffe
 - 1 = mit Konservierungsstoff
 - 2 = mit Farbstoff
 - 3 = mit Antioxidationsmittel
 - 4 = mit Geschmacksverstärker
 - 5 = mit Phosphat
 - 6 = mit Süßungsmittel(n)
 - 7 = enth. eine Phenylalaninquelle
 - 8 = geschwefelt
 - 9 = geschwärzt
 - 10 = gewachst
 - 11 = koffeinhaltig
 - 12 = chininhaltig
 - 13 = enthält Alkohol
- Allergene**
- A = Glutenh. Getreide
 - Aa = Weizen
 - Ab = Roggen
 - Ac = Gerste
 - Ad = Hafer
 - B = Krebstiere
 - C = Eier
 - D = Fisch
 - E = Erdnüsse
 - F = Sojabohnen
 - G = Milch (Laktose)
 - H = Schalenfrüchte
 - Ha = Mandeln
 - Hb = Haselnüsse
 - Hc = Walnüsse
 - Hd = Cashewnüsse
 - He = Pekannüsse
 - Hf = Paranüsse
 - Hg = Pistazien
 - Hh = Macadamianüsse
 - I = Sellerie
 - J = Senf
 - K = Sesamsamen
 - L = Schwefeldioxid & Sulphite
 - M = Lupinen
 - N = Weichtiere
 - S = Schweinefleisch



Paritätischer Südniedersachsen · Kreisverband Göttingen · Zollstock 9a · 37081 Göttingen
Telefon 0551 / 9000 813 · Fax 0551 / 9000 833
ear@pari-goe.de · www.paritaetischer-goettingen.de

Mit allen Sinnen genießen...

regional und nachhaltig - Bio-Menüs aus Göttingen

02. KW vom 07.01. bis 11.01.19

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--------|---|---|--|---|--|
| Menü 1 | <p>Milchreis mit Apfelmus und Zimtucker</p> <p>g</p> | <p>Hackfleischsoße³ dazu Nudeln</p> <p>a1,i</p> | <p>Käsespätzle mit Tomatensoße</p> <p>a1,g,i</p> | <p>Fischfrikadelle dazu Kartoffeln*</p> <p>a1,d,i</p> | <p>Erbseintopf dazu Brot</p> <p>a1,a2,i</p> |
| Menü 2 | <p>Nudeln mit Kürbisssoße</p> <p>a1,g</p> | <p>Tofubolognese dazu Nudeln</p> <p>a1,f,i</p> | <p>Spinatstrudel mit Soße dazu Reis</p> <p>a1,g,i</p> | <p>Tofu-Grillschnitte auf Bayerische Kraut dazu Kartoffel*</p> <p>a1,g,i,j</p> | <p>Butterbohnen im Tomatensoße und Reis</p> <p>a1,i,g</p> |

Zu jedem unserer Premium-Bio-Menüs gehört ein kleiner Salat sowie Dessert oder Obst.

Menüservice

Paritätischer Südniedersachsen
Zollstock 9A 37081 Göttingen
Tel. 0551 / 9000 813
Fax 0551 / 9000 833
eMail ear@paritaetischer-goettingen.de
www.paritaetischer-goettingen.de

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Produziert durch die **Bioküche Leinetal**, Gesellschaft für gesundes Essen mbH, Göttingen

Saisonale Änderungen vorbehalten

Zutaten aus kontrolliertem Bio-Anbau nach EG-ÖKO-Verordnung sofern im Folgenden nicht anders gekennzeichnet:

, Fisch stammt aus kontrolliertem Wildfang, 2 Fisch stammt aus ökologischer Aquakultur, 3 aus Rindfleisch, 4 aus Schweinefleisch, 5 aus Geflügelfleisch

Kann Spuren von Allergenen enthalten

a Glutenhaltiges Getreide, a Weizen, a2 Roggen, a3 Gerste, a4 Hafer, b Krebstiere, c Eier u. daraus gewonnenen Erzeugnisse, d Fische u. daraus gewonnene Erzeugnisse, e Erdnüsse u. daraus gewonnene Erzeugnisse,

f Sojabohnen u. daraus gewonnene Erzeugnisse, g Milch u. daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), h Schalenfrüchte, h1 Mandeln, h2 Haselnüsse, h3 Walnüsse, h4 Kaschunüsse, h5 Pecannüsse, h6 Paranüsse,

h7 Pistazien, h8 Macadamianüsse, i Sellerie, j Senf, k Sesamsamen, l Schwefeldioxid und Sulphite

