

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

14.01. bis 20.01.2019 | 03. 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 14.01.	Hühnersuppentopf mit Gemüse- und Nudleinlage, dazu 1 Brötchen, Dessert 5,5 BE* A, I	Gebratene Gehacktesklößchen auf Schwarzwurzelgemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 4,4 BE* A, C, G, I, J	Münchner Weißwürstchen⁽²⁾ auf Sauerkraut ⁽³⁾ , dazu Kartoffelpüree und süßer Senf 2,5 BE* A, C, F, G, I, J, L	Gemüsebratling mit Rahmsauce und Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 7,0 BE* A, G, I	Gegrillter Spanferkelrücken in deftiger Sauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 3,7 BE* A, I, J	Paniertes Schweinekotelett mit Garnitur, Senftübchen und Farmersalat ⁽²⁺⁴⁾ 3,1 BE* A, C, G, J	Salat „Caesar“ mit geröstetem Speck und Croûtons auf verschiedenen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 5,5 BE* A, C, G, J
Di 15.01.	Geschnetzeltes Schweinefleisch „Art Stroganoff“ mit Gewürz- gurkenwürfeln und Champignons, dazu Senfrahmsauce und Spätzle 5,7 BE* A, F, G, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Sauce, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 5,5 BE* A, G, I	Geflügelfrikadelle in Champignonrahmsauce, dazu Erbsengemüse und Kartoffelpüree 3,6 BE* A, G, I	Penne Nudeln mit fruchtiger Tomatensauce, dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 6,7 BE* A, C, F, G, I, J	Schnitzel „Holsteiner Art“ mit Speck ⁽³⁾ , Zwiebeln und Käse ⁽¹⁺²⁾ überbacken, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und gemischter Salat mit Dressing Dessert 5,6 BE* A, C, G, J	Heringsfilet⁽⁵⁾ „Hausfrauen Art“ in pikanter Tunke aus Äpfeln, Gurken und Zwiebeln, dazu Brötchen und Butter 3,3 BE* A, C, G, J	Salat „Caesar“ mit geröstetem Speck und Croûtons auf verschiedenen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 5,5 BE* A, C, G, J
Mi 16.01.	Bunter Gemüseeintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁺⁶⁾ und frischen Gartenkräutern, dazu 1 Brötchen Dessert 4,6 BE* A, F, G, I, J	Spiralnudeln mit Rinderhacksauce und Tomatenwürfeln, dazu Eisbergsalat mit Dressing 7,8 BE* A, C, F, G, I, J	Gedünstetes Putenfilet mit Rahmsauce, dazu Gemüse Mischung und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 3,7 BE* A, G, I	Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt, dazu buntes Gemüse überzogen mit Sauce Hollandaise, Dessert 4,3 BE* A, C, G, I	Bayerischer Leberkäse⁽²⁾ auf Sauerkraut ⁽³⁾ und Zwiebelpüree, dazu Senf, Dessert 3,2 BE* A, G, I, J	5 kleine Frikadellen mit Nudelsalat ⁽²⁾ , dazu 1 Portion Senf und Vollkornbrot 7,0 BE* A, C, G, J	Salat „Caesar“ mit geröstetem Speck und Croûtons auf verschiedenen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 5,5 BE* A, C, G, J
Do 17.01.	Hähnchenbruststreifen mit Gemüsesahnesauce, dazu Farfalle-Nudeln, Dessert 7,4 BE* A, F, G, I	Fischfrikadellen⁽⁵⁾ mit warmen Kartoffelsalat ⁽⁶⁾ , dazu Remouladensauce ⁽²⁺⁴⁾ , Dessert 3,9 BE* A, C, G, J, L	Haxenfleisch mit Sauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 3,5 BE* A, F, I	Kleine Hefeklöße natur mit warmer Vanillesauce ⁽¹⁾ , Obst ⁽⁸⁾ 7,7 BE* A, C, F, G, H	Rotbarschfilet⁽⁵⁾ paniert mit Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 5,4 BE* A, C, G, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 4,5 BE* A, C, J	Salat „Caesar“ mit geröstetem Speck und Croûtons auf verschiedenen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 5,5 BE* A, C, G, J
Fr 18.01.	Bauernhacksteak mit Schinken, Käse und Röstzwiebeln, dazu Speckbohnen ⁽³⁾ und Kartoffelpüree, Dessert 3,2 BE* A, C, G, I	Cevapcici mit Tomatensauce, dazu Gemüseris und gemischter Salat mit Dressing 5,9 BE* A, C, F, G, I, J	Gedünstetes Seelachsfilet⁽⁵⁾ mit Kräuter-Senf-Sauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und gemischter Salat mit Dressing 3,8 BE* A, C, G, I, J	Rührei mit Rahmspinat, dazu Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 3,5 BE* A, C, F, G, I	Gepökelter Schweinekrustenbraten In Schwarzbiersauce, dazu Sauerkraut ⁽³⁾ und Thüringer Klöße, Dessert 3,7 BE* A, I, J, L	Quarkpokal „Birne Helene“ Schokoquark mit Birnen, überzogen mit Vanillesauce ⁽¹⁾ 7,1 BE* G	Salat „Caesar“ mit geröstetem Speck und Croûtons auf verschiedenen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 5,5 BE* A, C, G, J
Sa 19.01.	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)	Rahmgeschnetzeltes vom Schwein mit Sahnesauce, dazu Nudeln und Bohnensalat Dessert 6,4 BE* A, F, G, I	Brechbohneintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁺⁶⁾ und Kartoffelstücken ⁽⁶⁾ Dessert 3,6 BE* A, F, G, I, J	Brokkoli-Ecke mit Rahmsauce und Kartoffelpüree, Dessert 5,6 BE* A, E, G, I	Rinderbraten mit Sauce, dazu Erbsengemüse und Spätzle, Dessert 6,0 BE* A, C, F, 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 20.01.	Kasseler Braten⁽³⁾ in Sauce, dazu Rotkohlgemüse ⁽²⁺⁴⁾ und Kartoffelpüree Dessert 3,0 BE* A, G, I	Putensteak mit Rahmsauce, dazu Rotkohlgemüse ⁽²⁺⁴⁾ und Kartoffelpüree Dessert 3,0 BE* A, G, I	Vegetarisches Gyros mit Tomatensauce und Butterreis, Dessert 6,5 BE* A, C, F, G, I, J	Entenkeule mit deftiger Sauce, dazu Rotkohlgemüse ⁽²⁺⁴⁾ und Thüringer Klöße, Dessert 7,4 BE* A, F, I, L			

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 03	Montag, 14.01.2019	Dienstag, 15.01.2019
Klassiker 1	Gebratene Nudeln^{Aa} mit Hackfleisch ^S , Zwiebeln und Tomaten-Sahnesauce ^G	Gebratene Hähnchenfiletspitzen, Chinagemüse ¹ , Reis
Kräftig & Deftig 2	Schweineschnitzel^{Aa, S} mit Kräutersauce, Fingermöhren und Salzkartoffeln	Hausgemachte Frikadelle^{Aa, S}, Pfeffersauce ^G , Bohnengemüse, Salzkartoffeln
Leicht & Bekömmlich 3	Fischfilet^D, gedünstet, auf Kokos-Gemüse-Curry ^J mit Reis	Schweine-rückenbraten^{5, G, S} mit Champignonsauce ^{1, 3, L} , Blumenkohl-Brokkoligemüse, Salzkartoffeln
Mini-Mahl 4	Seelachsfilet^D, gedünstet, auf Kokos-Gemüse-Curry ^J mit Reis, Blatt-Salat	Kleine Frikadelle^{S, Aa}, Sauce ^G , Bohnengemüse, Salzkartoffeln
Vegetarisch 5	Mediterrane Nudel-Gemüsepfanne^{Aa} mit Paprika, Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Tomate und Sauce ¹	Tortellini^{Aa, C, G} mit Käsesauce ^{2, G}
Kühl & Lecker 6	3 gebratene Fleischklößchen^{Aa, S} auf Balkanreis ¹ , Krautsalat und Peperoni ^{1, 3} , Zaziki ^G	Gebr. Frikadelle^{Aa, S}, Zigeunersauce ^{1, 3, 6} , Nudelsalat ^{1, 2, 6, Aa, G, I, J} mit Ei ^C
Salat Fit & Fun 7	Zu jedem Salat erhalten Sie ein Partybrötchen^{Aa}	Salatplatte „Italia“, frische Blattsalate, Tomate, Mozzarella-Scheiben ^G , Basilikum-Dressing

Mittwoch, 16.01.2019	Donnerstag 17.01.2019	Freitag, 18.01.2019
Kein Angebot	Schnitzel^{Aa, S} „Zigeuner Art“ mit Paprika-Zwiebelsauce ¹ und Nudeln ^{Aa}	Gebratene Frikadelle^{Aa, S} mit Bratensauce, Erbsengemüse und Risoleekartoffeln
Bremer Gekochte^{1, 3, 5, 6, S} auf Weinkraut ^{2, 3, G} , Kartoffelpüree ^{2, 3, G}	Zarte Scheibe von der Rinderbrust^{5, G} in Meerrettichsauce ^{3, 8, G, L} , Möhrengemüse, Püree ^{2, 3, G}	Geflügelschnitzel^{Aa} mit Champignonsauce^{1, 3, G, L}, Mischgemüse, Reis
Hähnchen-geschnetzeltes in Estragonsauce ^G mit Brokkoli und Spätzle ^{Aa, C}	Gedünstetes Fischfilet^D mit Dillsauce ^G und Petersilienkartoffeln, Salat	Putengulasch^G mit Petersilienkarotten und Vollkornreis
Hähnchengeschnetzeltes in Sauce ^G mit Brokkoli und Spätzle ^{Aa, C}	Zarte Scheibe von der Rinderbrust^{5, G} in Meerrettichsauce ^{3, 8, G, L} , Möhrengemüse, Kartoffeln	Veg. Kohlroulade^{Aa, C, F} in Rahmsauce ^G , Petersilienkartoffeln
Grünkohl-Wokgemüse in Orangen-Ananassauce ^{1, J} , Nudeln ^{Aa}	Nudeln^{Aa} mit Pesto-Sahnesauce ^{2, G} , Salat	Vegetarische Kohlroulade^{Aa, C, F} in Rahmsauce ^G , Petersilienkartoffeln
Kasseler^{1, 3, 5, S} auf Kartoffelsalat ^{1, 2, 6, G, I, J} , Ananas	Hähnchensteak, natur gebraten, auf buntem Reissalat, Curry-Dip ^{1, 2, 6, G, I, J}	Schwedische Matjeshappen^{1, 2, 3, 6, D, G, I, J} mit hausgemachtem Kartoffelsalat ^{1, 2, 6, G, I, J}
Schlemmersalat, geräucherte Putenbruststreifen ^{1, 3, 5} auf buntem Salat, French-Dressing ^{1, 2, 6, G, I, J}	Salat „Tonno“, Thunfisch ^D auf Paprika, Gurkenscheiben, Blattsalate, Thousand-Island-Dressing ^{1, 2, 6, G, I, J}	„Chefsalat“, gemischte Blattsalate, Kochhinterschinken ^{1, 3, 5, S} und Käsestreifen ^{2, G} , Cocktail-Dressing ^{1, 2, 3, 6, 8, G, I, L}

Samstag, 19.01.2019	Sonntag, 20.01.2019
Hähnchenfilet in Champignon-rahmsauce ^{1, 3, G, L} , Blumenkohl, Salzkartoffeln	Paniertes Schnitzel^{Aa, S}, Sauce ^G , buntes Gemüse, Salzkartoffeln
Bratwurst^{3, 5, G, S}, auf Sauerkraut ^{2, 3, G} , Kartoffelpüree ^{2, 3, G}	Rinderbraten^{5, G} in Sauce ^G , Rotkohl ⁶ , Kartoffelklöße
Möhreneintopf¹ mit Rindfleisch ^{5, G} und Petersilie	Schweinerücken-braten⁵ mit Sahnesauce ^G , Blumenkohl-Brokkoligemüse, Salzkartoffeln
Möhreneintopf¹ mit Rindfleisch ^{6, 5} und Petersilie	Schweinerückenbraten^S mit Sahnesauce ^G , Blumenkohl-Broccoligemüse, Salzkartoffeln

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).

Abweichungen von der Lieferung zum Speiseplan sind möglich!

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 rezepturgemäß 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 = Glutinh. 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

03. KW vom 14.01. bis 18.01.19

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Käsenudeln mit Tomatensoße a1,g,i	Gebratenes Hokifilet dazu Kartoffeln* und Honig-Senf- Dip a1,d,g,i,j	Linsensuppe dazu Brot a1,a2,g,i	Geflügelwurstgulasch □ mit Nudeln a1,i,j	Bunte Bohnenpfanne dazu Parboiled Reis a1,i
Menü 2	Gartengemüse im Rahmsoße dazu Parboiled Reis a1,g,i	Pfannkuchen mit Apfelmus a1,c,g	Indische Bulgurpfanne mit Joghurtdip a1,g,i,j	Tofugulasch mit Nudeln a1,f,i	Tomatencremesuppe mit Reiseinlage und Brot a1,a2,g,i

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 kontrollierten Bio-Anbau nach EG-ÖKO-Verordnung sofern im Folgenden nicht anders gekennzeichnet:

, Fisch stammt aus kontrolliertem Wildfang, , Fisch stammt aus ökologischer Aquakultur, , aus Rindfleisch, , aus Schweinefleisch, , aus Geflügelfleisch

Kann Spuren von Allergenen enthalten

a Glutenhaltiges Getreide, a Weizen, a Roggen, a Gerste, a 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, h Mandeln, h Haselnüsse, h Walnüsse, h Kaschunüsse, h Pecannüsse, h Paranüsse,

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

