

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

21.01. bis 27.01.2019 | 04. 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 21.01.	Gebratene Gehacktesklößchen auf Tomaten-Zucchini-Gemüse, dazu Kartoffelpüree 4,1 BE* A, C, G, I, J	Kasselerlachs⁽³⁾ auf deftigem Wirsinggemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 4,3 BE* A, G, I	Ungarische Gulaschsuppe mit Rindfleisch, Paprika, Zwiebeln und Kartoffelwürfeln ⁽⁶⁾ , dazu 1 Brötchen 4,8 BE* A, F, I	Gemüseplatte „Gärtnerin“ verschiedene Gemüse überzogen mit Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 4,2 BE* A, G, I	Gefüllter Schweinerücken mit Rahmsauce, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 4,7 BE* A, C, G, I, J	Brathering mit Zwiebelringen, dazu Kartoffelsalat ⁽²⁾ 2,5 BE* C, D, J	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 4,1 BE* A, C, G, J
Di 22.01.	4 Pfannkuchen mit heißer Vanillesauce ⁽¹⁾ , dazu 1 Portion Nougatcreme 9,5 BE* A, C, F, G, H	Rostbratwürstchen⁽²⁺⁷⁾ auf Mischgemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 3,5 BE* A, G, I, J	Hähnchenbrustfilet in feiner Sauce, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ Dessert 3,1 BE* A, G, I	Bandnudeln mit Blattspinat in Käsecremesauce, dazu Eisbergsalat mit Dressing 6,0 BE* A, C, F, G, I, J	Schweinelachsschnitzel in Parmesan-Eihülle auf Tomatenspaghetti, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 9,6 BE* A, C, F, G, I, J	Schwarzwälder Quarkpokal mit Vanillequark, Sauerkirschen und Schokostreuseln 5,0 BE* G, H	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 4,1 BE* A, C, G, J
Mi 23.01.	Hausgemachte Rinderhackpfanne mit roten Bohnen und Paprika, dazu Butterreis 3,7 BE* A, F, I	Gefüllte Paprikaschote mit Hackfleischfüllung, dazu Tomatensauce und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 4,1 BE* A, C, F, G, I, J	Pichelsteiner Gemüsetopf mit Fleischklößchen und verschiedenem Gemüse, Dessert 2,3 BE* A, C, F, I	6 schmackhafte Kartoffelpuffer dazu Apfelkompott 9,3 BE* L	Rotbarschfilet⁽⁵⁾ mit Remouladensauce ⁽²⁺⁴⁾ , dazu warmer Kartoffelsalat ⁽⁶⁾ und Bohnensalat, Dessert 5,1 BE* A, C, G, J, L	Paniertes Schweineschnitzel mit Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ und Senf, dazu Brötchen und Butter 6,7 BE* A, C, G, J	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 4,1 BE* A, C, G, J
Do 24.01.	Weckewerk mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Gewürzgurken (extra verpackt), Dessert 6,0 BE* A	Bratwürstchen⁽²⁺⁷⁾ mit Curry-Ketchup-Sauce, dazu Kartoffelpüree und gemischter Salat mit Dressing 3,6 BE* A, G, I, J	Hühnerfrikassee in Holländischer Sauce mit Spargelstücken, dazu bunter Reis, 1 Apfel ⁽⁸⁾ 2,3 BE* A, C, F, G, I	Mediterrane Gemüsebolognese mit Spiralnudeln, Dessert 6,3 BE* A, F, G, I	Hausgemachte Rinderroulade mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl ⁽⁴⁾ und 2 große Thüringer Klöße, Dessert 4,2 BE* A, I, J, L	Hausmacher Sülze in Essig-/Öl-Dressing, mit Zwiebelringen und Kartoffelsalat ⁽²⁾ 3,4 BE* C, J	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 4,1 BE* A, C, G, J
Fr 25.01.	Backfischhappen⁽⁵⁾ mit Kräuter-Sauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Bohnensalat in Saure-Sahne-Sauce 5,4 BE* A, C, F, G, I, J	Chinapfanne Hähnchenbruststreifen auf süß-/saurem Gemüse, dazu Basmatireis, Dessert 3,1 BE* F, I	Rahmgulasch vom Schwein mit Pariser Karotten und Thüringer Klöße 4,0 BE* A, F, G, I, L	Gemüsefrikadelle auf Tomaten-Basilikum-Spaghetti, Dessert 8,4 BE* A, C, F, G, I	Schweinesteak mit Speck ⁽³⁾ , Zwiebeln und Käse ⁽¹⁺²⁾ überbacken, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 5,1 BE* A, C, G, J	Krabbencocktail⁽²⁾ mit Champignons und Spargel dazu Brötchen und Butter 3,2 BE* A, B, C, G, J	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing Brötchen 4,1 BE* A, C, G, J
Sa 26.01.	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)	Weißer Bohneneintopf mit Rauchfleischwürfeln ⁽³⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen, Dessert 6,1 BE* A, F, I	Gebratene Gehacktesklößchen in Holländischer Sauce auf Spargelgemüse, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 5,0 BE* A, C, G, I, J	Frühlingsrolle mit süß-/saurer Sauce, dazu Butterreis und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 5,5 BE* A, C, F, G, I, J	Sauerbraten vom Jungbullen mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl ⁽⁴⁾ und 2 große Thüringer Klöße, Dessert 4,1 BE* A, F, I, L	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 27.01.		Frikadelle mit Rahmsauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ Dessert 4,3 BE* A, C, F, I	Hähnchenbrustfilet mit Rahmsauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ Dessert 3,2 BE* A, F, G, I	Gemüsebratling mit Sauce Hollandaise und Kartoffelpüree, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 7,0 BE* A, C, G, I, J	Rinderbraten mit Rahmsauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 3,8 BE* A, 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 04	Montag, 21.01.2019	Dienstag, 22.01.2019
Klassiker	Lauch-Käsesuppe^{2, G} mit Hackfleisch ^S und Gemüsestreifen	Thüringer Bratwurst^{3, 5, 6, S} auf Sauerkraut ^{2, 3, G} mit Kartoffelpüree ^{2, 3, G}
1		
Kräftig & Deftig	„Berner Pfanne“, Schweinegeschnetzeltes^S in Käsepaprikasauce ^{2, G} , Spätzle ^{Aa, C}	Herzhaftes Kesselgulasch^{G, S} mit Paprika & Zwiebeln, Spiralnudeln ^{Aa}
2		
Leicht & Bekömmlich	Gebratenes Fischfilet^{Aa, D} mit Remoulade ^{1, 2, 6, C, G, I, J} und Salzkartoffeln	Hähnchenschnitzel, paniert^{Aa} , Majoransauce, Blumenkohl, Salzkartoffeln
3		
Mini-Mahl	Gebratenes Fischfilet^{Aa, D} mit Remoulade ^{1, 2, 6, C, G, I, J} und Salzkartoffeln	Hähnchenschnitzel, paniert^{Aa} , Majoransauce, Blumenkohl, Salzkartoffeln
4		
Vegetarisch	Gemüseschnitzel^{Aa, C, G, I} auf Karotten-Sellerie ^L -Paprikagemüse mit Schnittlauchsauce ^G und Kartoffeln	Milchreis^G mit heißen Kirschen ²
5		
Kühl & Lecker	Paniertes Schweineschnitzel^{Aa, S} auf buntem Nudelsalat ^{1, 2, 6, Aa, C, G, I, J}	Gyros^S, Souvlaki^S, Zaziki^G mit frischem Knoblauch ^L und Gurke, Weißkrautsalat
6		
Salat Fit & Fun	Zu jedem Salat erhalten Sie ein Partybrötchen^{Aa}	Salat „Adria“ bunter Salat mit geräucherten Putenbruststreifen ^{1, 3, 5} , French-Dressing ^{1, 2, 6, G, I, J}
7		

Mittwoch, 23.01.2019	Donnerstag, 24.01.2019	Freitag, 25.01.2019
Großmutter weißer Bohnensuppe¹ mit knackiger Bockwurst ^{1, 3, 5, S, G}	Gebratenes Fischfilet^{5, Aa, D, G, J} mit Karotten-Sellerie ^L -Lauchgemüse in Rahm ^G , Salzkartoffeln	Mediterranes Gyros-Hacksteak^{Aa, S} auf Balkangemüse ¹ , Reis
Kein Angebot	Schweinebraten^S in Sauce, Erbsen-Möhrengemüse, Kartoffelklöße	Gebratenes Hähnchenfleisch mit Chinagemüse in süß-saurer Sauce ¹ , Reis
3 Königsberger Klopse^{C, S} mit Kapernsauce ^G und Salzkartoffeln	Geschnetzeltes von der Hähnchenbrust „Gärtnerin Art“ in Gemüsesauce ^G mit Petersilie, Makkaroni ^{Aa}	Schweinegeschnetzeltes^S in Gemüsesauce ^{G, I} , Salzkartoffeln
2 Königsberger Klopse^{C, S} mit Kapernsauce ^G und Salzkartoffeln	Schweinebraten^{5, G, S} mit Sauce, Erbsen-Möhrengemüse, Kartoffelklöße	Gebratenes Hähnchenfleisch mit Chinagemüse in süß-saurer Sauce ¹ , Reis
Pilzragout^{1, 3, G, L} mit Penne Rigate ^{Aa}	Tortellini^{Aa, C, G} mit Paprika-Lauchgemüse ^G	Vegetarische Sauce Bolognese¹ mit geröstetem Soja ^F , Knoblauch, Oregano und Vollkornnudeln ^{Aa}
Gebratene Hähnchenkeule auf italienischem Nudelsalat ^{1, 2, 3, 9, Aa, L}	Hähnchennuggets^{Aa} mit Currydip ^{1, 2, 6, G, I, J, L} , bunter Reissalat	Schwedische Matjeshappen^{1, 3, D} in Honig-Senfmarinade ^{1, 2, 6, G, I, J} mit Dill, Kartoffelsalat mit Essig & Öl
Salat „Florida“ , Kochhinterschinken ^{1, 3, 5, S} , Tomate, Weißkraut mit Früchten, Mais, Ananas, Kokos-Dressing ^G	Mediterrane Salate^G mit Rinderbällchen ^{Aa} , türkische Joghurtsauce ^G	Salat „Hanseatic“ Kräuterbraten vom Schwein ^{G, S} mit Tomate, Gurke, Blattsalate, Apfel-Senf-Dressing ^{3, J}

Samstag, 26.01.2019	Sonntag, 27.01.2019
Kartoffelsuppe^{2, 3, G} mit Karotten, Sellerie ¹ und Lauch	Hähnchenbrust in Rahmsauce ^G , Brokkoli, Reis
Vegeacker Hühnerfrikassee^G mit feinem Spargel und Champignons ^{1, 3, L} , Reis	Hackbraten^{5, Aa, C, S} , Sauce ^G , Kohlrabi ^G , Salzkartoffeln
Gedünstetes Fischfilet^D in Dillsauce ^G , Erbsen-Möhrengemüse, Kartoffelpüree ^{2, 3, G}	Schweine-nackenbraten^S in Estragonsauce, Blumenkohl, Stampfkartoffeln ^{2, 3, G}
Gedünstetes Fischfilet^D in Dillsauce ^G , Erbsen-Möhrengemüse, Kartoffelpüree ^{2, 3, G}	Schweine-nackenbraten^S in Estragonsauce, Blumenkohl, Stampfkartoffeln ^{2, 3, G}

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 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 = 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

04. KW vom 21.01. bis 25.01.19

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Grießbrei mit Fruchtsoße und Zimtucker a1,g	Schmorkohl mit Rinderhack ³ dazu Kartoffeln* a1,i,j	Serbische Reispfanne mit Zaziki a1,g,i	Seelachsfilet mit Ananas-Kokossoße mit Zucchini und Paprika Basmati Reis a1,d,g	Möhrensuppe dazu Brot a1,a2,g,i
Menü 2	Bratreis dazu Asiatisches Wokgemüse a1,f,i	Schmorkohl mit Tofuhack dazu Kartoffeln* a1,f,i,j	Couscous mit Pfannengemüse a1,i	Apfel-Kürbisgemüse (gratiniert) dazu Kartoffelstampf* a1,g,i	Buchweizen- Gemüseauflauf mit Tomatensoße a1,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 kontrolliertem 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

