

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

23.03. bis 29.03.2020 | 13. Woche

Nährwertangaben entnehmen Sie bitte der Internetseite: [www.frisch-menü.de](http://www.frisch-menü.de)

	Menü I	Menü II	Menü III das Leichte	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat
Mo 23.03.	<b>Minestrone</b> Italienische Gemüsesuppe mit Nudeln, dazu 1 Brötchen 61,9 KH* A, F, G, I	<b>Bratwürstchen<sup>(2+7)</sup></b> auf Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree 60,0 KH* A, C, G, I, J	<b>Chinapfanne</b> Hähnchenbruststreifen auf süß-/saurem Gemüse, dazu Basmatireis, Dessert 74,0 KH* F, I	<b>Soja-Nuggets</b> mit Möhrengemüse und Kartoffelpüree, Dessert 60,5 KH* A, F, G, I	<b>Hausgemachte Rinderroulade</b> mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl <sup>(4)</sup> und 2 Thüringer Klöße, Dessert 64,8 KH* A, I, J, L	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat <sup>(2+4)</sup> , Salatgarnitur und Senf 48,5 KH* A, C, G, J	<b>„Chicken Run“</b> Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 51,5 KH* A, C, G, I, J
Di 24.03.	<b>Schweinegulasch</b> mit Rahmsauce, dazu Spiralnudeln und Karotten-/Weißkohlsalat <sup>(2+4)</sup> 80,3 KH* A, F, G, I	<b>Hähnchen-Cordon bleu</b> mit Schinken und Käse gefüllt, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 65,3 KH* A, F, G, I	<b>Schinkenomelett</b> auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 53,2 KH* A, C, G, I	<b>NEU Frühlingsrolle</b> mit süß/saurer Sauce, dazu Vollkornreis und Eisbergsalat mit Dressing 95,9 KH* A, C, F, G, I, J	<b>Fischfilet Bordelaise<sup>(5)</sup></b> mit Auflage aus Kräutern und Gewürzen, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 60,0 KH* A, C, G, J	<b>Heringssalat<sup>(5)</sup></b> mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Brötchen und Butter 51,3 KH* A, C, G, I, J	<b>„Chicken Run“</b> Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 51,5 KH* A, C, G, I, J
Mi 25.03.	<b>Pichelsteiner Gemüsetopf</b> mit Rindfleisch und verschiedenem Gemüse, Dessert 35,3 KH* A, F, I	<b>Frikadelle</b> mit Rahmchampignons, dazu Butterspätzle und gemischter Salat mit Dressing 71,1 KH* A, C, F, G, I, J	<b>Kasselerkambraten<sup>(3)</sup></b> mit Sauce, dazu Scheibenkarotten und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 42,7 KH* A, F, G, I	<b>Schmackhafte Kartoffelpuffer</b> mit Kräuterquark, Dessert 66,2 KH* G, L	<b>Schnitzel „Hessische Art“</b> mit Schmandsauce und Gouda <sup>(1+2)</sup> überbacken, dazu Minikartoffeln <sup>(6)</sup> und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 93,7 KH* A, C, F, G, I, J	<b>Hausmacher Fleischsalat</b> mit 2 halben Eiern, dazu Brötchen und Butter 39,6 KH* A, C, G, J	<b>„Chicken Run“</b> Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 51,5 KH* A, C, G, I, J
Do 26.03.	<b>Currybockwürstchen<sup>(2)</sup></b> mit Curryketchupsauce, dazu Kartoffelpüree, Dessert 58,2 KH* A, G, I	<b>Geflügelfrikadellen-Bällchen</b> mit Rahmsauce, dazu Leipziger Allerlei und Butterreis, Dessert 74,3 KH* A, C, F, G, I, J	<b>Paniertes Schweinekotelett</b> mit Bratensauce, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Brechbohnsensalat in saurer Sahne 69,5 KH* A, G, I	<b>Eieromelett</b> mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 55,1 KH* A, F, G, I	<b>Gegrillte Haxe</b> (extra verpackt) mit Sauerkraut <sup>(3)</sup> , dazu Kartoffelpüree, Senf, Dessert 47,3 KH* A, G, I, J	<b>Fruchtpokal „Jogger Becher“</b> Sahnequark <sup>(1)</sup> mit Früchten, Schokoraspeln und Bircher Müsli 128,4 KH* A, G, H	<b>„Chicken Run“</b> Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 51,5 KH* A, C, G, I, J
Fr 27.03.	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomaten-Kräuter-Sauce, dazu Reis, Dessert 73,1 KH* A, C, F, I	<b>Seelachs im Backteig<sup>(5)</sup></b> mit warmen Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> , dazu Joghurt-Remoulade <sup>(2+4)</sup> 65,4 KH* A, J, L	<b>Schweineschulterbraten</b> mit Sauce, dazu Karotten-Brokkoli-Gemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 61,8 KH* A, G, I, J	<b>Farfalle-Nudeln „Tricolor“</b> mit Tomatensauce, dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 96,0 KH* A, C, F, G, I, J	<b>Großer Grillteller</b> mit Bratwürstchen <sup>(2+7)</sup> , kleinen Frikadellen und Spießbraten, dazu Paprika-/Tomatensauce und Djuvecreis, Dessert 76,0 KH* A, C, F, I, J	<b>Krabbencocktail<sup>(2)</sup></b> mit Champignons und Spargel dazu Brötchen und Butter 48,5 KH* A, B, C, G, J	<b>„Chicken Run“</b> Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 51,5 KH* A, C, G, I, J
Sa 28.03.	<b>Putenfrikassee</b> in Holländischer Sauce mit Spargelstücken, dazu Gemüsereis, Dessert 67,6 KH* A, F, G, I	<b>Möhreneintopf</b> mit Fleischwürstchen <sup>(2)</sup> , Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Gartenkräutern, Dessert 43,5 KH* A, F, G, I, J	<b>Mediterranes Ratatouillegemüse</b> mit buntem Reis, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,4 KH* A, C, F, G, I, J	<b>Geflügelroulade „Hausfrauen Art“</b> mit Geflügelsauce, dazu Butterreis und Leipziger Allerlei, Dessert 72,9 KH* A, F, G, I, J	<b>Kleinen, frischen Salat zu jedem Essen zusätzlich bestellen:</b> <b>Mo. <input type="checkbox"/> Di. <input type="checkbox"/> Mi. <input type="checkbox"/> Do. <input type="checkbox"/> Fr. <input type="checkbox"/></b> (nur in Verbindung mit einer Menübestellung und nicht an Feiertagen!)		
So 29.03.	<b>Kassellerrücken<sup>(3)</sup></b> mit Sauce, dazu Rotkohlgemüse <sup>(4)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert 64,2 KH* A, G, I, L	<b>Schweinebraten</b> in deftiger Sauce, dazu Rotkohlgemüse <sup>(4)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert 65,9 KH* A, G, I, L	<b>Vegetarische Gemüseaultaschen</b> in Kräuterrahmsauce, Dessert 71,2 KH* A, C, G, I	<b>Thüringer Rostbrätel</b> Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu warmer Kartoffelsalat <sup>(2+6)</sup> , Dessert 34,1 KH* F, I, J	<p><b>Allergene:</b> 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</p> <p><b>Zusatzstoffe:</b> 1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3=mit Nitritpökel-salz; 4=mit Süßungsmittel; 5=kann Gräten enthalten; 6=mit Antioxidations-mittel; 7=mit Phosphat; 8=gewachst</p>		

**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)  
\* Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).

Sa  
28.03.  
So  
29.03.



Telefon 0551/9000 813 · Fax 0551/9000 833  
[ear@pari-goe.de](mailto:ear@pari-goe.de) · [www.paritaetischer-goettingen.de](http://www.paritaetischer-goettingen.de)

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**