

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

30.03. bis 05.04.2020 | 14. Woche

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

	Menü I	Menü II	Menü III das Leichte	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat
Mo 30.03.	Deftiger Erbseneintopf mit Schinkenbockwürstchen ^(2,6) , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen 88,6 KH* A, F, I, J	Ungarisches Schaschlikgulasch mit Speckwürfeln ⁽²⁾ , Zwiebeln und Paprika, dazu Makkaroni, Dessert 89,4 KH* A, F, I	Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung, dazu Speck-Zwiebelsauce ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 48,9 KH* A, C, F, G, I, J	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Holländischer Sauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 66,9 KH* A, C, G, I	Kaninchenkeule mit Wacholderrahmsauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 40,5 KH* A, F, G, I	Hausmacher Sülze in Essig- und Öl-Dressing, mit Zwiebeln und Kartoffelsalat ⁽²⁻⁴⁾ 33,0 KH* C, J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 41,6 KH* A, C, G, J, H
Di 31.03.	Spaghetti Bolognese mit Rinderhack-/ Tomatensauce, dazu geriebener Hartkäse ⁽²⁾ , Dessert 84,2 KH* A, F, G, I	Königsberger Klopse in Kapern Tunke, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Rote Bete ⁽⁴⁾ 60,4 KH* A, C, G, I, J	Bunte Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen ⁽²⁻⁶⁾ und feinem Gemüse 45,4 KH* A, F, G, I, J	Grießbrei mit Zucker und Zimt, dazu Pfirsichkompott 114,2 KH* A, G	Große Bauernbratwurst^(2,7) auf Sauerkraut ⁽³⁾ , dazu Kartoffelpüree und Senf Dessert 45,3 KH* G, I, J	Hähnchenkeule mit buntem Nudelsalat ⁽²⁾ 48,1 KH* A, C, G, J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 41,6 KH* A, C, G, J, H
Mi 01.04.	Berner Pfanne Schweinegeschnetzeltes mit Käse ⁽¹⁺²⁾ , Crème fraîche, Paprika und Zwiebeln, dazu Spätzle, Dessert 65,4 KH* A, F, G, I	Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce, dazu Rotkohlgemüse ⁽⁴⁾ und Kartoffelpüree, Dessert 50,8 KH* A, C, G, I, J	Seelachs⁽⁵⁾ natur mit Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ und Bohnensalat 52,3 KH* A, G, I, J	NEU Rucola-Süßkartoffel-Schnitte mit Schnittlauchsauce, dazu Kartoffelpüree, Dessert 56,0 KH* A, G, I	Seelachs⁽⁵⁾ in Eihülle mit Weißweinsauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Feldsalat mit Dressing Dessert 65,0 KH* A, C, G, I, J	Fruchtpokal Sylt Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce ⁽¹⁾ 111,1 KH* G	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 41,6 KH* A, C, G, J, H
Do 02.04.	Bockwürstchen⁽²⁺⁶⁾ mit Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree 59,7 KH* A, G, I, J	„Ratsherrentopf“ Schweinesteak mit Sauce Bernaise, dazu Fingerhühner und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 40,7 KH* A, F, G, I	Gegrillte Hähnchenkeule in Geflügelsauce, dazu Pariser Karotten und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 48,2 KH* A, F, I	Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese und gemischtem Salat mit Dressing, Dessert 97,7 KH* A, C, F, G, I, J	Cordon bleu vom Schwein mit Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 82,4 KH* A, C, G, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 65,3 KH* A, C, G, J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 41,6 KH* A, C, G, J, H
Fr 03.04.	Hackbraten mit Sauce, dazu Lauchgemüse und Kartoffelpüree 46,7 KH* A, G, I	Paniertes Schollenfilet⁽⁵⁾ mit Remouladensauce ⁽²⁻⁴⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Wachsbrechbohnsalat 82,1 KH* A, C, G, J	Rindergulasch mit buntem Paprika und Blumenkohl, dazu Reis, Dessert 79,5 KH* A, F, G, I	Überbackene Maultaschen mit Gemüsefüllung in Tomaten-Basilikumsauce, überbacken mit Gouda ⁽¹⁺²⁾ , Dessert 72,6 KH* A, C, G, I, J	Hähncheninnenfilets mit Pfefferrahmsauce, dazu Spätzle und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 70,5 KH* A, C, G, I, J	Brathering mit Zwiebelringen, dazu Kartoffelsalat ⁽²⁻⁴⁾ 37,3 KH* C, J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 41,6 KH* A, C, G, J, H
	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 04.04. So 05.04.	Frischer Linseneintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁻⁶⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen Dessert 84,5 KH* A, F, G, I, J	Frikadelle auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ Dessert 62,3 KH* A, C, G, I	Brokkoli-Ecke mit Rahmsauce und Kartoffelpüree, Dessert 64,6 KH* A, E, 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!)	
			NEU Schweineschnitzel mit Schmandsauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 70,0 KH* A, G, I	Schupfnudel-Gemüsepfanne in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 73,5 KH* A, C, F, G, I	Schweinefilet mit Sauce Hollandaise, dazu Fingerhühner und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 39,5 KH* A, C, F, G, I	Hausgemachtes gefülltes Kraut deftiger Weißkohl mit Hackfleisch geschichtet, dazu Holländische Sauce und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 60,5 KH* 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 Nitritpökel- salz; 4 = mit Süßungsmittel; 5 = kann Gräten enthalten; 6 = mit Antioxidations- mittel; 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!