

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

03.06. bis 09.06.2019 | 23. 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 03.06.	Weißer Bohneneintopf mit Rauchfleischwürfeln ⁽³⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen, Dessert 6,1 BE* A, F, I	Cevapcici mit Tomatensauce, dazu Gemüsereis, Dessert 5,5 BE* A, C, F, G, I	Rostbratwurst⁽²⁺⁷⁾ auf Sauerkraut ⁽³⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Senf, Dessert 3,5 BE* A, G, I, J	Mediterranes Gemüse in rahmiger Tomatencreme mit Champignons, Paprika, Zucchini und Möhren, dazu grüne Band- nudeln, Dessert 6,3 BE* A, F, G, I	Große Bauernbratwurst⁽²⁺⁷⁾ auf Sauerkraut ⁽³⁾ , dazu Kartoffelpüree und Senf, Dessert 2,7 BE* G, I, J	Gegrillter Gyros-Braten auf Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ , dazu Brötchen und Butter 5,0 BE* A, G, J	Chefsalat gekochter Schinken und Gouda- würfel ⁽¹⁺²⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 3,0 BE* A, C, G, J
Di 04.06.	Weckwerk⁽²⁾ mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Gewürzgurken (getrennt verpackt), Dessert 6,0 BE* A	Deftiger Wurstgulasch⁽²⁾ mit Butternudeln, dazu gemischter Salat mit Dressing 5,9 BE* A, C, F, G, I, J	Hähnchengyros mit Tomatensauce und Butterreis, dazu Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ 3,2 BE* A, F, G, I	Rührei auf Rahmspinat, dazu Kartoffelpüree, Dessert 2,7 BE* A, F, G, I	Schweineschnitzel mit Paprikasauce, dazu Kroketten und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 6,3 BE* A, C, G, I, J	Quarkpokal „Birne Helene“ Schokoquark mit Birnen, überzogen mit Vanillesauce ⁽¹⁾ 7,1 BE* G	Chefsalat gekochter Schinken und Gouda- würfel ⁽¹⁺²⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 3,0 BE* A, C, G, J
Mi 05.06.	Griebbrei mit Zucker und Zimt, dazu Pfirsichkompott 10,2 BE* A, G	Chili con Carne Rindfleisch mit roten Bohnen, dazu Butterreis, Dessert 3,6 BE* A, F, I	Kasseler Braten⁽³⁾ mit Sauce, dazu Blumenkohl und Kartoffelpüree 3,6 BE* A, F, G, I	Grüne Sauce mit gekochten Eiern, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ (getrennt verpackt), Dessert 3,5 BE* A, C, G, J	Rotbarschfilet⁽⁵⁾ gegrillt mit Zitronen-Meerrettichsauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Feldsalat mit Dressing, Dessert 5,9 BE* A, C, G, I, J	Geflügelsalat mit Spargelstücken, Ananas und Champignons, dazu 1 Brötchen 3,6 BE* A, C, G, J	Chefsalat gekochter Schinken und Gouda- würfel ⁽¹⁺²⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 3,0 BE* A, C, G, J
Do 06.06.	Hähnchenschnitte „Cordon Bleu“ mit Käse und Schinken gefüllt, Sauce, Erbsengemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 5,6 BE* A, G, I	Fleischkäse⁽²⁾ mit Sauce, dazu Apfelrotkohl ⁽⁴⁾ und Kartoffelpüree, Dessert 3,0 BE* A, G, I	Frischer Schnittbohneintopf⁽³⁾ mit Schweinefleisch, Karottenwürfeln und Gartenkräutern 3,6 BE* A, F, I	Penne-Nudeln in Gemüse-Sahne-Sauce, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 6,8 BE* A, C, G, I, J	Spanferkelbraten mit deftigem Sauce, dazu Sauerkraut ⁽³⁾ und 2 Thüringer Klöße, Dessert 3,7 BE* A, I, J, L	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 4,5 BE* A, C, J	Chefsalat gekochter Schinken und Gouda- würfel ⁽¹⁺²⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 3,0 BE* A, C, G, J
Fr 07.06.	Hackfleischpfanne (Pute) mit Mais, Möhren und Erbsen, dazu Butterreis, Dessert 3,8 BE* A, F, I	Gebratenes Schollenfilet⁽⁵⁾ „Finkenwerder Art“ mit Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Gurkensalat 5,7 BE* A, F, I, J	Szegediner Gulasch mit Paprika und Sauerkraut ⁽³⁾ , dazu Kartoffelpüree, Dessert 2,7 BE* A, F, G, I	Eierpfannkuchen natur mit warmen Kirschkompott 8,3 BE* A, C, G	Steak Hawaii mit Ananas und Käse ⁽¹⁺²⁾ über- backen, Curryrahmsauce, dazu Butterreis und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 3,5 BE* A, C, F, G, I, J	Hausmacher Sülze in Essig-/Öl-Dressing mit Zwiebelringen und Kartoffelsalat ⁽²⁾ 3,4 BE* C, J	Chefsalat gekochter Schinken und Gouda- würfel ⁽¹⁺²⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, Brötchen 3,0 BE* A, C, G, J
Sa 08.06.	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)	Schweinebraten mit Sauce, dazu Bohnengemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 3,7 BE* A, G, I, J	Kartoffeleintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁺⁶⁾ und feinem Gemüse, Dessert 3,4 BE* A, F, G, I, J	Bunter Nudelaufbau mit verschiedenem Gemüse, überbacken mit Gouda ⁽¹⁺²⁾ , dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 9,0 BE* A, C, G, I, J	Rotkohlroulade „Hubertus“ mit pikanter Hirschfüllung, dazu Wildsauce und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 4,5 BE* A, C, G, I	<p>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!)</p>	
So 09.06.	Kalbfleischbällchen in Rahmsauce, dazu Karottengemüse und Zwiebelpüree, Dessert 4,2 BE* A, C, G, I, J	Schweinesteak in Rahmsauce, dazu Karottengemüse und Zwiebelpüree Dessert 3,2 BE* A, G, I	Veg. Schnitzel „Wiener Art“ mit Sauerrahmsauce, dazu Kartoffelpüree und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 5,5 BE* A, C, F, G, I, J	Cordon bleu vom Schwein mit Bratensauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 4,6 BE* A, C, G, I, J	<p>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</p> <p>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</p>		



Telefon 0551/9000 813 · Fax 0551/9000 833

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

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Kalenderwoche 23	Montag, 03.06.2019	Dienstag, 04.06.2019
Klassiker 1	Großmutter's Erbsensuppe ^{1,3,S} mit Gemüse ¹ und Bockwurst ^{1,3,5,G,J,S}	„Berner Pfanne“, Schweinegeschetztes ^S in Käsepaprikasauce ² , Salzkartoffeln
Kräftig & Deftig 2	Gulasch vom Schwein ^S in Sauce ^G mit Gemüsestreifen ¹ , Spiralnudeln ^{Aa}	3 gebratene Fleischbällchen ^{Aa,C,S} auf weiße Bohnengemüse in Tomaten-Paprika-Sauce ^{1,G,I,J} , Reis
Leicht & Bekömmlich 3	Indisches Gemüsecurry mit Mango, Reis	Spaghetti ^{Aa} mit Tomaten-Kräutersauce
Mini-Mahl 4	Großmutter's Erbsensuppe mit Gemüse ¹ und Geflügel-Bockwurst ^{1,5,G,I,J}	„Berner Pfanne“, Schweinegeschetztes ^S in Käsepaprikasauce ² , Salzkartoffeln
Vegetarisch 5	Mediterrane Gemüsepfanne in Sahne-Kräutersauce ^G mit Tomatenstückchen, Reis	Gemüse-Schnitzel ^{5,Aa,C,G,I} auf Gemüse ^{G,I} , bunter Reis
Kühl & Lecker 6	Gemüsefrikadelle ^{Aa,C} auf Kartoffelsalat ^{1,2,6,C,G,I,J} , Ketchup ^G	Gyrosbraten ^S mit griechischem Nudelsalat ^{9,Aa} mit Minzjoghurt ^G
Salat Fit & Fun 7	Zu jedem Salat erhalten Sie ein Partybrötchen ^{Aa,Ab,F}	Salat „Hellas“ , griechischer Bauernsalat ^{3,9} mit Weißkäse ^G , Kräuter-Vinaigrette

Mittwoch, 05.06.2019	Donnerstag, 06.06.2019	Freitag, 07.06.2019
Chilli con Carne ^S mit Reis	Schweineschnitzel ^{Aa} , paniert, Tomatensauce ¹ , Pasta ^{Aa}	Menkes Nudelaufauf ^{1,Aa,G} mit Tomaten, Zucchini und Hackfleisch ^S
Geschnetzeltes ^{1,2,G,I,L} vom Schwein ^S mit Champignons ^{1,3,L} , Reis, Möhrensalat	Paniertes Hähnchenschnitzel ^{Aa} in Sauce ^{2,G,I,J} , Blumenkohl-Brokkoligemüse, Pasta ^{Aa}	Hähnchenkeule „a la creme“ ^G , Lauchzwiebeln, Champignons ^{1,3,L} , Risoleekartoffeln
Eieromelette ^{C,G} mit Rahmspinat ^G und Kartoffelpüree ^{2,3,G}	Seelachs ^D , gedünstet, in Sensesauce ^J mit Möhren und Selleriestreifen ^{1,J} , Kartoffelpüree ^{2,3,G}	Blumenkohl in Sahnesauce ^G mit Petersilienkartoffeln
Geschnetzeltes ^G vom Schwein mit Champignons ^{1,3,L} , Reis, Möhrensalat	Seelachs ^D , gedünstet, in Sensesauce ^{G,J} mit Möhren und Selleriestreifen ¹ , Kartoffelpüree ^{2,3,G}	Apfel-Milchreis ^{3,G} mit Pflaumen-Kompott
Barbecue-Eintopf ^{1,6} mit Tomaten, Zucchini, Mais, Kartoffeln und etwas Knoblauch	Gemüse-Tomatenragout mit Nudeln ^{Aa}	Apfel-Milchreis ^{3,G} mit Pflaumen-Kompott
Thunfischsalat ^D mit Gemüse, Zwiebeln und Mayonaise ^{1,2,6,G,I,J} , Baguette ^{Aa}	Quarkspeise ^G mit Obstsalat ¹	Fleischröllchen ^{C,S} , Ketchup ^G , Farmersalat ^{1,2,6,G,I,J} , Fladenbrot ^{Aa,G,K}
Bunter Salat mit 2 kleinen Frikadellen ^{Aa,S} , American-Dressing ^{1,2,6,G,I,J}	„Chefsalat“ , gemischte Blattsalate, Kochhinterschinken ^{1,3,5,S} und Käsestreifen ^{2,G} , French-Dressing ^{1,2,6,G,I,J}	Salat „Torfstecher“ , frische Champignons und Sonnenblumenkerne auf frischem Salat, Buttermilch-Dressing ^G

Samstag, 08.06.2019	Sonntag, 09.06.2019
Gulasch ^{2,G,I,L,S} „Ungarische Art“ mit Paprika-Zwiebelsauce und Spiralnudeln ^{Aa}	Rinderroulade ^{J,S} , Soße ^J , Apfelrotkohl ^{1,6} , Kartoffelklöße
Spargel in Curryrahm ^{G,J} , Kräuterreis	Gedünstetes Seelachsfilet ^D auf Blattspinat ^G , Spirelli ^{Aa}
Hamburger Kartoffelsuppe ^{G,I}	Grießspeise ^{Aa,G} mit Pfirsichkompott
Hamburger Kartoffelsuppe ^{G,I}	Grießspeise ^{Aa,G} mit Pfirsichkompott

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 = Glut. 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

23. KW vom 03.06. bis 07.06.19

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	<p>Nudeln mit Tomatensoße a1,i</p>	<p>Backfisch mit Nudel-Brokkoliauflauf und Ketchup a1,g,d</p>	<p>Kartoffelstampf* dazu Kohlrabi-Möhrengemüse a1,g,i</p>	<p>Chili con Carne³ dazu Parboiled Reis a1,i</p>	<p>Linsen-Rahmsoße mit Lauch und Möhren und Hörnchennudeln a1,g,i</p>
Menü 2	<p>Paellapfanne mit Joghurt-Dip g,i</p>	<p>Falafelbällchen mit Tomatenreis Und Ketchup a1,i,k</p>	<p>Kartoffelecken* mit Frühlingsquark g</p>	<p>Tofuwürfel in Gemüsesoße dazu Parboiled Reis a1,f,g,i</p>	<p>Linsensuppe dazu Brot a1,i,j</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 kontrollierten Bio-Anbau nach EG-ÖKO-Verordnung sofern im Folgenden nicht anders gekennzeichnet:

¹ 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, a₁ 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

