

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

17.06. bis 23.06.2019 | 25. Woche

Nährwertangaben entnehmen Sie bitte der Internetseite: [www.frisch-menü.de](http://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
<b>Mo</b> 17.06.	<b>Minestrone</b> Italienische Gemüsesuppe mit Nudleinlage, dazu 1 Brötchen 5,7 BE* A, F, G, I	<b>Bratwürstchen<sup>(2+7)</sup></b> auf Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree 2,8 BE* A, C, G, I, J	<b>Chinapfanne</b> Hähnchenbruststreifen auf süß-/saurem Gemüse, dazu Basmatireis, Dessert 3,1 BE* F, I	<b>Eieromelett</b> mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 3,5 BE* A, F, G, I	<b>Hausgemachte Rinderroulade</b> mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl <sup>(4)</sup> und 2 Thüringer Klöße, Dessert 4,2 BE* A, I, J, L	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat <sup>(2)</sup> , Salatgarnitur und Senf 4,5 BE* A, C, G, J	<b>„Chicken Run“</b> Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 3,6 BE* A, C, G, I, J
<b>Di</b> 18.06.	<b>Pichelsteiner Gemüsetopf</b> mit Rindfleisch und verschiedenem Gemüse, Dessert 2,3 BE* A, F, I	<b>Frikadelle</b> mit Rahmchampignons, dazu Butterspätzle und gemischter Salat mit Dressing 6,4 BE* A, C, F, G, I, J	<b>Kasselerkambraten<sup>(3)</sup></b> mit Sauce, dazu Scheibenkarotten und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 3,6 BE* A, F, G, I	<b>Milchreis</b> mit Zucker und Zimt, dazu Fruchtcocktail 11,0 BE* G	<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 5,9 BE* A, C, F, G, I, J	<b>Hausmacher Fleischsalat</b> mit 2 halben Eiern, dazu Brötchen und Butter 3,0 BE* A, C, G, J	<b>„Chicken Run“</b> Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 3,6 BE* A, C, G, I, J
<b>Mi</b> 19.06.	<b>Schweinegulasch</b> mit Rahmsauce, dazu Spiralnudeln und Karotten-/Weißkohlsalat <sup>(4)</sup> 6,5 BE* A, F, G, I	<b>Hähnchen-Cordon bleu</b> mit Schinken und Käse gefüllt, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 5,2 BE* A, F, G, I	<b>Schinkenomelett</b> auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 4,1 BE* A, C, G, I	<b>Frühlingsrolle</b> mit süß/saurer Sauce, dazu Butterreis und Eisbergsalat mit Dressing 5,5 BE* 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 5,2 BE* A, C, G, J	<b>Heringssalat<sup>(5)</sup></b> mit Roter Beete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Brötchen und Butter 3,4 BE* A, C, G, I, J	<b>„Chicken Run“</b> Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 3,6 BE* A, C, G, I, J
<b>Do</b> 20.06.	<b>Kasslerrücken<sup>(3)</sup></b> auf Sauerkraut <sup>(3)</sup> , dazu Kartoffelpüree und Senf, Dessert 3,5 BE* A, G, I	<b>Schweinesteak</b> mit pikanter Paprikasauce, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 4,5 BE* A, I	<b>Hähnchenbrust „Pusta“</b> mit pikanter Paprikasauce, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 3,4 BE* A, I	<b>Soja-Cordon bleu</b> mit Möhrengemüse und Kartoffelpüree, Dessert 4,2 BE* A, C, F, G, I	<b>Große Bauernbratwurst<sup>(2+7)</sup></b> auf Sauerkraut <sup>(3)</sup> , dazu Kartoffelpüree und Senf, Dessert 2,7 BE* G, I, J	<b>Fruchtpokal „Jogger Becher“</b> Sahnequark <sup>(1)</sup> mit Früchten, Schokoraspeln und Bircher Müsli 6,5 BE* A, G, H	<b>„Chicken Run“</b> Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 3,6 BE* A, C, G, I, J
<b>Fr</b> 21.06.	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomaten-Kräuter-Sauce, dazu Reis, Dessert 4,3 BE* 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> 5,5 BE* A, J, L	<b>Schweineschulterbraten</b> mit Sauce, dazu Karotten-Brokkoli-Gemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 3,1 BE* A, G, I, J	<b>Farfalle-Nudeln „Tricolor“</b> mit Tomatensauce, dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 6,7 BE* 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 3,6 BE* A, C, F, I, J	<b>Krabbencocktail<sup>(2)</sup></b> mit Champignons und Spargel dazu Brötchen und Butter 3,2 BE* A, B, C, G, J	<b>„Chicken Run“</b> Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und 1 Brötchen 3,6 BE* A, C, G, I, J
<b>Sa</b> 22.06.	<b>Putenfrikassee</b> in Holländischer Sauce mit Spargelstücken, dazu Gemüseris, Dessert 2,3 BE* A, F, G, I	<b>Möhreneintopf</b> mit Fleischwürstchen <sup>(2)</sup> , Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Gartenkräutern, Dessert 2,9 BE* A, F, G, I, J	<b>Mediterranes Ratatouillegemüse</b> mit buntem Reis, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 3,4 BE* A, C, F, G, I, J	<b>Geflügelroulade „Hausfrauen Art“</b> mit Geflügelsauce, dazu Butterreis und Leipziger Allerlei, Dessert 3,1 BE* 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!)		
<b>So</b> 23.06.	<b>Kasslerrücken<sup>(3)</sup></b> mit Sauce, dazu Rotkohlgemüse <sup>(4)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert 3,7 BE* A, G, I, L	<b>Schweinebraten</b> in deftiger Sauce, dazu Rotkohlgemüse <sup>(4)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert 3,7 BE* A, G, I, L	<b>Vegetarische Gemüsemaultaschen</b> in Kräuterrahmsauce, Dessert 7,0 BE* A, C, G, I	<b>Thüringer Rostbrätel</b> Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu warmer Kartoffelsalat <sup>(2+6)</sup> , Dessert 3,2 BE* F, I, J			

**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)

**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](mailto:ear@pari-goe.de) · [www.paritaetischer-goettingen.de](http://www.paritaetischer-goettingen.de)

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**



Kalenderwoche 25	Montag, 17.06.2019	Dienstag, 18.06.2019
<b>Klassiker</b> <b>1</b>	<b>Gebratene Nudeln<sup>Aa</sup></b> mit Hackfleisch <sup>S</sup> , Zwiebeln und Tomaten-Sahnesauce <sup>G</sup>	<b>Gebratene Hähnchenfiletspitzen,</b> Chinagemüse <sup>1</sup> , Reis
<b>Kräftig &amp; Deftig</b> <b>2</b>	<b>Schweineschnitzel<sup>Aa, S</sup></b> mit Kräutersauce <sup>G</sup> , Fingermöhren und Salzkartoffeln	<b>Hausgemachte Frikadelle<sup>Aa, C, S</sup></b> , Pfeffersauce <sup>G</sup> , Bohnengemüse, Salzkartoffeln
<b>Leicht &amp; Bekömmlich</b> <b>3</b>	<b>Fischfilet<sup>D</sup>, gedünstet,</b> auf Kokos-Gemüse-Curry <sup>J, L</sup> mit Reis	<b>Blumenkohl-Bohneneintopf<sup>1</sup></b> mit Ingwer und Chili
<b>Mini-Mahl</b> <b>4</b>	<b>Schweineschnitzel<sup>Aa, S</sup></b> mit Kräutersauce <sup>G</sup> , Fingermöhren und Salzkartoffeln	<b>Hausgemachte Frikadelle<sup>Aa, C, S</sup></b> , Pfeffersauce <sup>G</sup> , Bohnengemüse, Salzkartoffeln
<b>Vegetarisch</b> <b>5</b>	<b>Mediterrane Nudel-Gemüsepfanne<sup>Aa</sup></b> mit Paprika, Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Tomate und Sauce <sup>1</sup>	<b>Tortellini<sup>1, Aa, G, I</sup></b> mit Käsesauce <sup>2, G</sup>
<b>Kühl &amp; Lecker</b> <b>6</b>	<b>3 gebratene Fleischklößchen<sup>Aa, C, S</sup></b> auf Balkanreis <sup>1</sup> , Krautsalat und Peperoni <sup>1, 3</sup> , Zaziki <sup>G</sup>	<b>Gebratene Frikadelle<sup>Aa, C, S</sup></b> , Zigeunersauce <sup>1, 3, 6</sup> , Nudelsalat <sup>1, 2, 6, Aa, G, I, J</sup> mit Ei <sup>C</sup>
<b>Salat Fit &amp; Fun</b> <b>7</b>	<b>Zu jedem Salat erhalten Sie ein Partybrötchen<sup>Aa, Ab, F</sup></b>	<b>Salatplatte „Italia“,</b> frische Blattsalate, Tomate, Mozzarella-Scheiben <sup>2, G</sup> , Basilikum-Dressing <sup>2, G, L</sup>

Mittwoch, 19.06.2019	Donnerstag, 20.06.2019	Freitag, 21.06.2019
<b>Gebratene Rinderleber<sup>Aa</sup></b> „Berliner Art“ mit Apfel-Zwiebelsauce <sup>1</sup> , Kartoffelpüree <sup>2, 3, G</sup>	<b>Schnitzel<sup>Aa, S</sup></b> „Zigeuner Art“ mit Paprika-Zwiebelsauce <sup>1</sup> und Nudeln <sup>Aa</sup>	<b>Deftige Hühnersuppe</b> mit Gemüse <sup>1</sup> und Muschelnudeln <sup>Aa, C</sup>
<b>Bremer Gekochte<sup>1, 3, 5, G, S</sup></b> auf Weinkraut <sup>2, 3, G</sup> , Kartoffelpüree <sup>2, 3, G</sup>	<b>Zarte Scheibe vom Rinderbraten<sup>5, G</sup></b> in Meerrettichsauce <sup>3, 8, G, L</sup> , Möhrengemüse, Püree <sup>2, 3, G</sup>	<b>Geflügelschnitzel<sup>Aa</sup></b> mit Champignonsauce <sup>1, 3, L, G</sup> , Mischgemüse, Reis
<b>Tortellini<sup>1, Aa, G, I</sup></b> in Tomatensauce mit Oliven <sup>3</sup> und Käse	<b>Gedünstetes Fischfilet<sup>D</sup></b> mit Dillsauce <sup>G</sup> und Petersilienkartoffeln	<b>Eierpfannkuchen<sup>Aa, C, G</sup></b> mit Erdbeergrütze
<b>Bremer Gekochte<sup>1, 3, 5, G, S</sup></b> auf Weinkraut <sup>2, 3, G</sup> , Kartoffelpüree <sup>2, 3, G</sup>	<b>Zarte Scheibe vom Rinderbraten<sup>5, G</sup></b> in Meerrettichsauce <sup>3, 8, G, L</sup> , Möhrengemüse, Püree <sup>2, 3, G</sup>	<b>Eierpfannkuchen<sup>Aa, C, G</sup></b> mit Erdbeergrütze
<b>Feiner Kartoffel-Spinatopf</b> mit Käsesauce <sup>2, G</sup>	<b>Nudeln<sup>Aa</sup></b> mit Pesto-Sahnesauce <sup>G</sup>	<b>Veg. Kohlroulade<sup>Aa, C, F</sup></b> in Rahmsauce <sup>G</sup> , Petersilienkartoffeln
<b>Bunter Couscoussalat<sup>Aa</sup></b> mit Gemüse, Rosmarin und Feta-Käse <sup>2, G</sup>	<b>Hähnchensteak, natur gebraten,</b> auf buntem Reissalat, Curry-Dip <sup>1, 2, 6, G, I, J</sup>	<b>Schwedische Matjeshappen<sup>1, 2, 3, 6, D, G, I, J</sup></b> mit Kartoffelsalat <sup>1, 2, 6, C, G, I, J</sup>
<b>Schlemmersalat,</b> geräucherte Putenbruststreifen <sup>1, 3, 5</sup> auf buntem Salat, French-Dressing <sup>1, 2, 6, G, I, J</sup>	<b>Salat „Tonno“,</b> Thunfisch <sup>D</sup> auf Paprika, Gurkenscheiben, Blattsalate, Thousand-Island-Dressing <sup>1, 2, 6, G, I, J</sup>	<b>„Chefsalat“,</b> gemischte Blattsalate, Kochhinterschinken <sup>1, 3, 5, S</sup> und Käsestreifen <sup>2, G</sup> , Cocktail-Dressing <sup>1, 2, 3, 6, 8, G, I, L</sup>

Samstag, 22.06.2019	Sonntag, 23.06.2019
<b>Hähnchenfilet</b> in Champignon-rahmsauce <sup>1, 3, G, L</sup> , Blumenkohl, Salzkartoffeln	<b>Potentataschen<sup>Aa, C, Hb</sup></b> mit Tomaten-Kräutersauce und Reis
<b>Waldpilzragout<sup>G</sup></b> mit Penne Nudeln <sup>Aa</sup>	<b>Rinderbraten<sup>G, 5</sup></b> in Sauce <sup>G</sup> , Rotkohl <sup>6</sup> , Kartoffelklöße
<b>Möhreneintopf<sup>1</sup></b> und Petersilie	<b>Feiner Waldpilz-Kartoffeleintopf<sup>1</sup></b>
<b>Möhreneintopf<sup>1</sup></b> und Petersilie	<b>Feiner Waldpilz-Kartoffeleintopf<sup>1</sup></b>

**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*

**25. KW** vom 17.06. bis 21.06.19

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	<b>Gabelspaghetti</b> mit Gemüse-Käsesoße  a1,g,i	<b>Gegrillte Seelachswürfel</b> mit Ratatouillegemüse dazu Reis  a1,d,i	<b>Erbsen- Möhrengemüse</b> mit Kartoffelstampf*  a1,g,i	<b>Weißer Bolognesesoße<sup>3</sup></b> dazu Nudeln  a1,g,i,j	<b>Gemüse-Reispfanne</b> mit Kräutersoße  a1,g,i
<b>Menü 2</b>	<b>Zimtnudeln</b> dazu Pflaumensoße  a1	<b>Knusprige Polentaecke</b> auf Ratatouillegemüse dazu Reis  a1,g,i	<b>Spätzle-Gemüsepfanne</b> mit Rahmsoße  a1,g,i	<b>Grünkernbolognese</b> dazu Nudeln  a1,i	<b>Gemüsesuppe</b> mit Nudeln und Sonnenblumenbrot  a1,a2,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:

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

